



L'ART  
COMPLET  
DU *yoga*

Pratiquer le Yogasûtra  
pour atteindre le bonheur  
et l'accomplissement  
spirituel

JENNIE LEE

A·A

## Éloges pour *L'art complet du yoga*

« *L'art complet du yoga* est un livre étonnamment exhaustif sur la vie, chaque section étant conçue avec clarté, humilité et amour [...]. Jennie Lee nous a ouvert les yeux et a rendu remarquablement accessible cette pratique souvent mal comprise [...] ; un livre vraiment brillant et porteur d'un message de vie. »

— Graham Salisbury, auteur *primé* pour  
*Under the Blood Red Sun*

« [Jennie Lee] interprète avec clarté et simplicité l'ancienne sagesse de la philosophie du yoga pour un public occidental moderne, afin qu'il puisse user de façon joyeuse et significative de son pouvoir de faire face aux facteurs de stress de la vie et de jouir de ses récompenses. L'écriture inspirée de Jennie Lee élève le cœur, le corps et l'âme. »

— Sydney Solis, auteur de *Storytime Yoga*

« *L'art complet du yoga* de Jennie Lee nous rappelle [...] [que] ce dont nous avons besoin pour être heureux et satisfaits ne se trouve pas à l'extérieur de nous, mais est plutôt une partie essentielle de qui nous sommes [...]. [*L'art complet du yoga* est] un livre auquel vous voudrez revenir encore et encore. »

— Suzanne Dubus, PDG du Jeanne Geiger Crisis Center, spécialiste  
primée de la violence conjugale

« Jennie Lee a mis tout son cœur dans cette interprétation des *Yoga-Sūtra* et ancré les enseignements dans une méthode vivante qui favorise une vie heureuse, libre et sage. »

— Kelly Birch, éditrice de *Yoga Therapy Today*, magazine de l'Association  
internationale des yogathérapeutes

« *L'art complet du yoga* présente une introduction accessible aux huit branches du yoga de Patañjali [...] [et] constitue un complément formidable aux traductions techniques des *sūtra*. »

— Janet Stone, *Janet Stone Yoga*

Le contenu de ce livre n'est pas destiné à remplacer les conseils d'un médecin ou d'un psychologue qualifié. Les lecteurs sont invités à consulter leurs professionnels de la santé personnels pour les questions de traitement. L'éditeur et l'auteur n'assument aucune responsabilité pour toute blessure causée au lecteur, qui pourrait résulter de l'utilisation par celui-ci du contenu présenté dans ces pages, et recommandent de faire preuve de bon sens en réfléchissant aux pratiques décrites dans cet ouvrage.

Copyright © 2016 Jennie Lee

Titre original anglais : True Yoga

Copyright © 2017 Éditions AdA Inc. pour la traduction française

Cette publication est publiée avec l'accord de Llewellyn Publications, Woodbury, MN, [www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'éditeur, sauf dans le cas d'une critique littéraire.

Éditeur : François Doucet

Traduction : Sylvie Fortier

Révision linguistique : Maryse Faucher

Correction d'épreuves : Nancy Coulombe

Conception de la couverture : Amélie Bourbonnais Surreault

Photo de la couverture : © Getty images

Mise en pages : Sébastien Michaud

ISBN papier 978-2-89786-197-1

ISBN PDF numérique 978-2-89786-198-8

ISBN ePub 978-2-89786-199-5

Première impression : 2017

Dépôt légal : 2017

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives nationales du Canada

**Éditions AdA Inc.**

1385, boul. Lionel-Boulet

Varenes (Québec) J3X 1P7, Canada

Téléphone : 450 929-0296

Télécopieur : 450 929-0220

**[www.ada-inc.com](http://www.ada-inc.com)**

**[info@ada-inc.com](mailto:info@ada-inc.com)**

## **Diffusion**

Canada : Éditions AdA Inc.

France : D.G. Diffusion

Z.I. des Bogues

31750 Escalquens — France

Téléphone : 05.61.00.09.99

Suisse : Transat — 23.42.77.40

Belgique : D.G. Diffusion — 05.61.00.09.99

## **Imprimé au Canada**



Participation de la SODEC. Financé par le gouvernement du Canada | **Canada**

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC.

Deuxième partie : Deuxième branche

Conversion au format ePub par:



[www.laburbain.com](http://www.laburbain.com)

# L'ART COMPLET DU *yoga*

Pratiquer le Yogasûtra  
pour atteindre le bonheur  
et l'accomplissement  
spirituel

Jennie Lee

Traduit de l'anglais par  
Sylvie Fortier

**ADA**  
éditions



## Avant-propos

Au cours des siècles, beaucoup ont étudié les *Yoga-Sūtra* de Patañjali et rédigé des commentaires sur le texte. Comme je ne connais pas Jennie Lee en tant que professeure, je me suis demandé ce qu'elle pourrait avoir à offrir de nouveau quand j'ai reçu *L'art complet du yoga : mettre les Yoga-Sūtra en pratique pour atteindre au bonheur et à la réalisation spirituelle*. J'ai découvert une professeure qui reconnaissait son Soi dans le texte classique comme si elle le connaissait déjà par cœur. Sa grille de lecture s'appuie sur cinq traductions différentes, mais vient d'une réflexion sincère sur leur sens dans sa vie. Jennie Lee aborde les *Yoga-Sūtra* comme quelqu'un qui les vit et elle les partage en partant du point de vue que l'apprentissage est l'affirmation d'une expérience vécue, pas une affaire de mémorisation. De ce fait, elle nous offre ce cadeau : une traduction et un commentaire magnifiquement écrits, ancrés dans la compassion, où nous pouvons nous voir nous aussi reflétés. Cette façon d'entrer en contact avec les *Yoga-Sūtra* – par une communication franche et personnelle, où le lecteur peut avoir cet instant d'épiphanie – est le mode d'apprentissage le plus précieux.

Dans un de mes commentaires favoris sur les *sūtra*, Swami Venkatesananda fait la distinction entre la « transmission » et la « communication ». On peut transmettre de l'information, mais le sens vient de la communication véritable. Il dit que « dans la communication, il n'y a pas d'incompréhension parce que, dans la communication, les deux deviennent un. Ils sont sur la même longueur d'onde, et le sens est transmis de cœur à cœur<sup>1</sup>. » Ce type de communication ne vient pas facilement juste avec les mots. Pourtant, quand nous tombons sur un texte qui nous rejoint ainsi, cœur à cœur, il peut arriver que nous en saisissons immédiatement le sens. C'est ainsi que les *Yoga-Sūtra* sont censés être étudiés. Le commentaire

que vous avez entre les mains peut être le vecteur de ce contact cœur à cœur entre vous et le sens plus profond des *sūtra*.

Vous trouverez pour chaque *sūtra* des exercices quotidiens, des réflexions à faire sur vous-même et des affirmations qui non seulement vous aideront à intégrer la sagesse des *sūtra* dans votre vie, mais vous apporteront également plus de joie. Au lieu de la discipline sur laquelle insistent certains commentaires des *Yoga-Sūtra*, le point de vue que celui-ci vous invite à adopter est que la conscience grandissante du Soi, combinée à la compassion pour qui vous êtes en vérité, sous-tend l'humeur, l'histoire et les défis auxquels vous faites face au quotidien. C'est un commentaire qui parle directement, cœur à cœur. Écoutez et réagissez, simplement.

— Amy Weintraub, fondatrice du LifeForce Yoga Healing Institute et auteure de *Yoga for Depression* et de *Yoga Skills for Therapists*

---

1. Swami Venkatesananda, *The Yoga Sutras of Pantanjali with Commentary*, 3e éd. rév., Delhi, MB, 2008.

*Ce livre est dédié à Dieu, le plus grand Amour de tous.*

## Introduction

En ce moment... êtes-vous heureux ? Si les choses vont bien, vous l'êtes probablement. Sinon, vous vous sentez peut-être déprimé. Que se passerait-il si, peu importe ce qui arrivait dans votre vie, bon ou mauvais, vous pourriez répondre : « Oui ! Je suis heureux » ?

Pour trouver le bonheur, nous nous tournons généralement vers les gens, les lieux et les choses qui nous apportent de la satisfaction. Mais ces plaisirs sont souvent imprévisibles et de courte durée, ce qui fait que notre quête recommence jour après jour. À un moment donné, que ce soit par cynisme ou à cause de la souffrance, nous prenons conscience que les plaisirs extérieurs, si délicieux soient-ils, ne procurent pas une gratification durable. Et que nous ayons abondamment réussi ou autrement échoué, pendant que nous perdons notre temps à essayer de trouver le bonheur dans le monde, la vie passe.

Nous n'avons que trop tardé à vivre plus que de simples instants éphémères de bonheur. La bonne nouvelle est qu'il y a un moyen de trouver une raison de vivre, un sens, et d'être dans la joie tous les jours, peu importe ce que la vie apporte. Un guide éprouvé pour notre croissance personnelle dans ces expériences nous a été donné dans les *Yoga-Sūtra*, liste complète de 196 enseignements pour enrichir l'existence, compilés il y a plus de deux mille ans par un sage du nom de Patañjali. Dans les *sūtra*, nous trouvons une section appelée « Les huit branches du yoga » qui s'avère être un bref exposé de sagesse spirituelle associé à des pratiques concrètes qui nous montrent comment vivre dans un état de *bonheur constant*. Le but de *L'art complet du yoga* est de montrer comment ces *sūtra* en particulier peuvent être utilisés pour nous apporter une joie et un épanouissement profonds et

durables, beaucoup plus grands que tout ce que le monde extérieur peut nous offrir.

## **Mon histoire**

La souffrance est un motivateur puissant. Bien qu'elle ne soit indispensable, elle est souvent le coup de pied dont nous avons besoin pour regarder au-delà des plaisirs passagers de la vie et trouver un nouveau point de vue. Triste mais vrai, les humains quittent rarement leur zone de confort à moins que le sol ne vacille sous leurs pieds.

Il y a 16 ans, j'ai eu le gros coup de pied. Durant une période difficile et douloureuse, j'ai été éprouvée par un mariage houleux, épuisée par un bébé souffrant de coliques et effrayée en me préparant à déménager à l'autre bout du pays, loin de mes amis, de ma famille, de ma carrière et de tout ce que je connaissais. J'avais épuisé mes ressources intérieures pour retrouver mon équilibre, et aussi tentante que soit l'idée de manger, de boire, de faire les boutiques ou d'éviter la situation en usant d'un autre moyen malsain, je savais que rien de ce qui précède ne m'amènerait à une quelconque forme de véritable satisfaction. J'ai donc entrepris de chercher une méthode pour trouver une paix intérieure et un amour qui seraient permanents.

Coïncidence, j'étudiais alors à la maîtrise en psychologie spirituelle. Pour compléter ma première année, je devais rédiger une théorie personnelle du counseling ; j'ai donc décidé de me servir de ce devoir pour imaginer ma propre trajectoire vers le bonheur auquel j'aspirais tant. J'ai intitulé ma théorie « La thérapie de la joie », et voici comment elle s'ouvrait :

« Il y a en chacun de nous la lumière radieuse de la joie. C'est l'étincelle divine, allumée au moment de notre naissance. C'est par la prise de conscience individuelle de notre lien avec la Source divine que nous trouvons notre véritable joie intérieure et que notre lumière rayonne. »

Cela ressemble un peu à un des premiers *sūtra* des *Yoga-Sūtra* où il est écrit : « Unie au cœur, la conscience est stabilisée. Alors, nous nous conformons à notre nature véritable : la joie<sup>2</sup>. »

Le plus fou est que je *n'avais pas étudié* les *Yoga-Sūtra* à l'époque ! Quand j'ai rédigé ma thèse sur la thérapie de la joie, je ne pratiquais que l'aspect physique du yoga et j'ignorais totalement que j'avais imaginé un modèle parallèle aux grandes lignes du bonheur données dans les *sūtra*. Quand j'ai découvert l'ensemble des enseignements du vrai yoga et comment les postures sur la tête et du chien la tête en bas que j'aimais tant étaient reliées à cette étonnante science du bonheur, il m'a paru parfaitement sensé de fusionner ma thérapie de la joie et la yogathérapie. Depuis ce temps, j'ai fait de la yogathérapie ma passion et partagé les principes transformateurs des *sūtra* avec des centaines de clients.

Ici toutefois, le but de l'histoire est de montrer que parce que je cherchais vraiment le bonheur de l'âme, ma conscience individuelle a puisé dans la Conscience créatrice omniprésente et reçu la compréhension nécessaire. C'est l'essence même du cheminement que les *Yoga-Sūtra* nous amènent à suivre : dépasser le point de vue de notre expérience individuelle séparée et craintive pour entrer dans une union béatifique avec la Conscience divine où tout est possible, joyeux et fiable.

Bien des années ont passé depuis et la vie m'a présenté de nombreux défis pour mettre à l'essai ce que je devais vivre personnellement de ces enseignements, y compris une année de grave dépression, la perte d'un enfant et d'un parent, un divorce, d'autres déménagements à l'autre bout du pays, 10 ans de monoparentalité et une foule de problèmes financiers. Néanmoins, grâce à l'application quotidienne des principes décrits dans ces pages, je vis maintenant moins de stress dans les périodes difficiles et je me sens plus ancrée dans une paix et une joie inébranlables. C'est la raison qui m'a fait écrire *L'art complet du yoga*. Dans ce guide, mon intention est de vous

montrer comment entrer dans un bonheur et un épanouissement spirituel *durables* – quels que soient les défis que la vie vous lance.

Le vrai bonheur est synonyme de réussite dans la vie, et comme tout ce qui mérite d'être accompli, ces pratiques exigent de la persévérance. Nous devons *choisir* une réaction pacifique dans les moments de conflit. Nous devons *choisir* une pensée reconnaissante quand nous nous sentons négatifs et déprimés. Nous devons *choisir* de dire la vérité même quand ce n'est pas commode. Ce ne sont pas toujours des choix faciles, mais si nous sommes prêts à revendiquer un bonheur et une sécurité véritables, capables de nous soutenir à travers tous les hauts et les bas de la vie, ces choix deviennent alors un petit prix à payer pour la sérénité, le pouvoir et la sagesse qu'ils apportent.

Pour toute personne intéressée à être heureuse et à pratiquer le vrai yoga, les huit branches décrites dans les *Yoga-Sūtra* sont *essentiels* au succès. Elles nous mènent à la facilité, à l'harmonie et à la satisfaction dans tout ce que nous entreprenons au quotidien. Par ailleurs, elles expliquent un système concis qui ouvre l'accès à la joie et au contact avec notre propre Divinité. À présent, étudions brièvement les *Yoga-Sūtra* pour replacer les huit branches dans leur contexte.

### **Comment les *Yoga-Sūtra* sont nés**

De nombreux enseignements et écrits plus anciens ont contribué aux *Yoga-Sūtra*, y compris le *Véda*, les *Upaniṣad*, les enseignements bouddhistes et le *Bhagavad-gītā*. Ces textes ont été synthétisés et systématisés dans le texte fondamental essentiel à notre compréhension et à notre pratique actuelle du yoga, les *Yoga-Sūtra*.

### ***La philosophie du yoga et le Véda***

La première documentation des enseignements du yoga remonte à aussi loin que cinq mille ans. Des sceaux mis au jour sur des sites archéologiques dans la vallée de l'Indus montrent des personnages dans des postures méditatives. On attribue aussi à cette période générale le *Véda*, considéré comme le plus ancien texte religieux dont provient la philosophie du yoga. Le mot *Véda* vient de la racine sanscrite *vid*, qui veut dire « connaissance ». La philosophie hindoue classique reconnaît le *Véda* comme le plus grand des textes sacrés révélés. Il comprend six branches, dont l'une est la philosophie du yoga que nous connaissons le plus aujourd'hui.

Pour comprendre comment le yoga cadre avec le reste des enseignements védiques, une brève explication des six branches de la philosophie hindoue s'avère utile. Issue de la même racine que le *Véda*, la première grande branche est le Vedānta, qui se traduit par le mot connaissance (*vid*) combiné à *ānta*, qui veut dire « fin », ce qui signifie la connaissance ultime la plus haute. Le Vedānta affirme que toutes les connaissances et expériences sont non duelles, attestant ainsi que toutes choses viennent de la Conscience unique et font partie d'une Réalité unique.

La deuxième branche est la philosophie Sāṃkhya, qui explique comment la Conscience unique apparaît comme multiple quand elle se manifeste matériellement. La troisième grande branche est la philosophie du Yoga, qui décrit comment nous pouvons réaliser notre unité avec la Conscience unique, grâce à des pratiques spécifiques qui nous mènent de l'ignorance et des limites perçues à la vérité et à la libération.

Les trois autres branches mineures de la philosophie hindoue sont *Mīmāṃsā*, qui étudie les principes du *dharma* ou de l'existence juste ; *Nyāya*, qui explore les sources de la connaissance ; et *Vaiśeṣika*, qui réduit toute expression réelle à ses principes atomiques fondamentaux. Bien que la philosophie hindoue soit à la base de la religion hindoue, les deux ne sont pas synonymes et ne devraient pas être confondues. *Le yoga n'est pas une*

*religion*. C'est une philosophie et une science spirituelle. En accord avec le *Véda*, la philosophie du Yoga reconnaît toute vérité religieuse comme s'inscrivant dans la Conscience unique. Par conséquent, nous pouvons adhérer à n'importe quelle confession religieuse et mêler la pratique du yoga à nos coutumes religieuses actuelles.

### ***Les Upaniṣad***

Les anciennes cérémonies védiques étaient présidées par les prêtres brahmanes qui faisaient partie de l'élite dans le système de castes existant en Inde à cette époque. Quand les premiers yogis ont décidé de chercher un rapport direct avec la Conscience unique, ils se sont retirés dans des lieux naturels isolés pour expérimenter des pratiques qui pourraient les amener à une expérience et à une communion personnelle avec l'Esprit. C'est de ces explorations que sont issus les commentaires sur le *Véda* ou *Upaniṣad*, terme qui se traduit par « être assis près de », comme dans « être assis aux pieds du maître ou du gourou ».

Rédigés il y a environ trois mille ans, les *Upaniṣad* se concentrent sur le cheminement spirituel personnel. Ces écrits enseignent que notre véritable nature, qui est notre unité avec l'Esprit, ne peut être connue que de façon expérientielle. Les *Upaniṣad* introduisent beaucoup de thèmes fondamentaux qui se retrouvent par la suite dans les *Yoga-Sūtra*. C'est à un mystique du nom de Śaṅkara que l'on attribue l'écriture des 10 principaux *Upaniṣad*, qui portent sur des thèmes comme le karma (loi de causalité), la *māyā* (voile d'illusion à l'origine de la perception de la dualité), le *prāṇa* (énergie de force vitale), les chakras (centres d'énergie), les mantras (phrases sacrées), la méditation (état de quiétude où l'union avec le Divin devient possible) et la *sādhana* yogique (pratique spirituelle). Il est dit que ces commentaires sont l'aboutissement du *Véda* et qu'ils sont exemplifiés par le mantra « So hūṃ », qui veut dire « tu es cela », lequel reconnaît l'Unité inhérente de tout ce qui

est et la nécessité d'un cheminement personnel vers cette prise de conscience.

### ***Le Bhagavad-gītā***

Environ cinq cents ans après la rédaction des *Upaniṣad*, Siddhārtha Gautama, connu sous le nom de Bouddha, a expliqué plus en détail la nécessité pour l'individu de chercher la compréhension ultime de la vérité par le processus scientifique de la méditation. Par ailleurs, le sage indien Vyāsa a rédigé le *Mahābhārata*, conte épique hindou présentant un discours philosophique sur les quatre buts de la vie. Le *Bhagavad-gītā* fait partie du *Mahābhārata* ; il s'agit d'un conte métaphorique de sagesse yogique raconté à travers une grande bataille au cours de laquelle un jeune guerrier, Arjuna, reçoit les conseils de Krishna sur la nécessité de l'action désintéressée, du non-attachement et d'autres pratiques qui permettent à l'individu de mettre le moi au service de l'âme et de vivre dans le monde tout en n'en faisant pas partie.

### ***L'amalgame du tout : les Yoga-Sūtra***

Les plus importants éléments du *Véda*, des *Upaniṣad*, des enseignements de Bouddha et du *Bhagavad-gītā* ont été compilés par Sri Patañjali il y a environ deux mille ans dans le texte que nous désignons aujourd'hui sous le nom des *Yoga-Sūtra*. C'est le texte essentiel du *rāja* (royal) *yoga* ; il décrit le cheminement yogique en entier, c'est-à-dire une technique spirituelle scientifiquement organisée pour vivre dans la joie et finalement atteindre la libération et la conscience de l'unité.

Les *Yoga-Sūtra* comprennent quatre livres ou sections. Le premier livre s'intitule *Samādhi pāda* et porte sur les stades avancés et la nature essentielle de l'illumination – pour nous montrer l'objectif. Le deuxième livre est le *Sādhana pāda* ; il décrit les exercices spirituels à faire pour atteindre à cette

libération ainsi que les obstacles que nous pouvons nous attendre à affronter en cours de route. C'est dans ce livre que nous trouvons les huit branches essentielles du yoga. Le troisième livre est le *Vibhūti pāda* ; il décrit les pouvoirs spirituels que celui qui se consacre à la pratique du yoga peut s'attendre à voir apparaître. Enfin, le quatrième livre est le *Kaiivalya pāda* ; il décrit l'expérience de la dissolution spirituelle complète d'un point de vue plus philosophique.

Le mot *sūtra* veut dire « enfileur » ou « coudre » et désigne un fil de sagesse universelle sur lequel les maîtres ajoutaient leurs perles d'interprétation ou d'expansion, en fonction de l'époque, de la culture et des besoins de leurs étudiants. Les *sūtra* étaient rédigés dans un langage concis ; ils étaient brefs pour favoriser leur mémorisation. On s'attendait à ce que les étudiants n'intellectualisent pas ces enseignements, mais cherchent plutôt une expérience directe par la réflexion et l'application personnelles des leçons.

Nous devons suivre cet exemple. Prenez le temps de contempler et d'assimiler chaque *sūtra*, et de voir les interprétations et applications multidimensionnelles qui sont possibles. Les *Yoga-Sūtra* sont considérés comme un texte sacré vivant, c'est-à-dire un enseignement qui livrera des messages différents selon notre niveau de conscience. Les *sūtra* révèlent ce qui nous est nécessaire à tel ou tel moment de notre évolution. Comme une lettre d'amour personnelle qui nous dit comment mieux vivre et éviter les écueils de la vie, ces aphorismes proposent des pratiques non sectaires et des conseils philosophiques pour nous aider à ressentir la Joie divine en nous et nous libérer de toute souffrance.

### ***Les huit branches du yoga***

Nous trouvons les huit branches du yoga dans le deuxième livre ou la deuxième section des *sūtra*. En sanscrit, elles sont appelées Aṣṭāṅga Yoga, *aṣṭā* signifiant « huit » et *āṅga*, « membres entremêlés ». Elles définissent

d'abord les pratiques extérieures avant de passer aux pratiques plus intérieures, introspectives.

*L'art complet du yoga* suit l'ordre des huit branches et les divise en trois parties pour montrer clairement comment chacune s'appuie sur la suivante. La première partie couvre les qualités de notre nature la plus noble avec laquelle nous devons reprendre contact pour établir l'harmonie en nous. La deuxième partie intègre à la dévotion intérieure les pratiques concrètes extérieures. La troisième partie décrit les pratiques plus profondes et plus contemplatives qui nous amènent à une conscience béatifique, unifiée. Pour finir, toutes sont appliquées simultanément.

Le but déclaré des huit branches est d'éveiller notre conscience à sa véritable essence, au-delà des histoires que nous inventons sur nous-mêmes, sur les autres et le monde. À mesure que nous incarnons personnellement ces enseignements, nous finissons par avoir la conscience claire, un intellect sans préjugé, une volonté inébranlable et la capacité de manifester ce dont nous avons besoin quand nous en avons besoin, y compris la sagesse et la guidance pour prendre les bonnes décisions. Par l'application des pratiques des huit branches, nous devenons des personnes plus nobles, plus compatissantes et plus heureuses, jusqu'à ce que nous entrions un jour dans une libération joyeuse. Notre bonheur durable est mesurable à la paix intérieure prolongée que nous ressentons et à notre capacité à rester reconnaissants et l'esprit calme indépendamment des circonstances extérieures. Nous sommes alors de véritables yogis.

### **Arriver au bonheur par la bonne volonté, l'humilité et la guidance**

Selon la philosophie yogique, le bonheur durable peut venir uniquement quand nous cessons de nous identifier aux pensées et aux sentiments incessants du soi personnel (« s » minuscule). Ce point de vue « je, me, moi

» est appelé le moi, et c'est généralement à lui que nous nous identifions et lui que nous considérons comme l'individu que nous sommes. Les *Yoga-Sūtra* affirment que toutes nos épreuves dans la vie viennent du fait que nous avons oublié la vérité de notre être et que nous nous sommes égarés dans une croyance en la séparation et l'inadéquation. La souffrance continuera jusqu'à ce que nous comprenions que notre nature réelle n'est pas matérielle mais spirituelle et que nous ne pouvons tout simplement pas être séparés de la joie et de la paix, parce qu'elles existent dans notre conscience et non dans le monde extérieur.

Les *Yoga-Sūtra* commencent par indiquer que nous devons apprendre à faire taire les fluctuations constantes de l'esprit égoïque individuel pour faire l'expérience de notre vrai Soi (« S » majuscule). Prendre conscience du vrai Soi ne veut pas dire avoir une compréhension plus pénétrante de nos besoins, de nos pulsions, de nos désirs et de nos antipathies, mais plutôt avoir la conviction inébranlable que nous sommes beaucoup plus que cela. Nous sommes unis à l'omniscience, à l'omnipotence et à l'omniprésence de l'Esprit qui vit en nous. Nous faisons alors l'expérience de la vie à travers la conscience de notre âme, l'expression unique du Divin en nous. Dans cet état, nous fonctionnons à partir de notre soi humain, mais nous regardons du point de vue du vrai Soi qui est en nous. Libérés des limites de la conscience égoïque, nous manifestons la Conscience divine dans la joie et la facilité ici et maintenant.

Pour entreprendre de cheminer d'où nous sommes en ce moment jusqu'à cet état de conscience élargi, deux qualités sont essentielles : la bonne volonté et l'humilité. Nous devons être disposés à nous détourner de la norme courante de l'hédonisme pour tourner notre cœur humble vers une compréhension plus grande de ce qui favorise le véritable épanouissement.

Par ailleurs, nous avons besoin d'un guide et, bien que complet, Google lui-même n'a pas de GPS pour nous guider jusqu'à notre foyer divin.

Heureusement, dans leur quête de réalisation, les chercheurs spirituels (*ṛṣi*) de l'Inde ont expérimenté les lois naturelles et spirituelles. Ils se sont servis de leur propre corps et de leur propre vie comme d'un terrain d'essai pour trouver des voies et des moyens d'atteindre la paix et l'illumination de façon permanente. Ils ont systématisé cette information et transmis des directives parfaites pour les générations à venir.

### **Constance et engagement sont synonymes de succès**

Comme n'importe quel voyageur peut en témoigner, lire un guide touristique ne suffit pas pour connaître une destination. La carte n'est pas le territoire, comme on dit. Donc, le geste qu'il faut poser ensuite est de faire l'effort de passer d'ici à là. La beauté du yoga en tant que science spirituelle est que nous n'avons pas besoin de nous fier aux théories, aux croyances ou aux rapports de qui que ce soit. De façon métaphorique, il est temps de faire nos bagages et de monter dans l'avion. Comme les saints et les yogis de jadis, nous pouvons chercher une preuve tangible dans le laboratoire de notre propre corps, de notre propre esprit et de notre propre âme. Tout ce que le yoga enseigne peut être compris par l'expérience directe, découlant d'une pratique correcte et constante. Nous sommes les seuls responsables de la création, de la préservation ou de la destruction de notre bonheur.

Malheureusement, beaucoup choisiront d'être des voyageurs de salon et s'arrêteront à l'information intellectuelle. D'autres pourront s'orienter en partant de la carte, mais s'arrêteront après juste un peu de planification. Seuls les rares individus qui s'engagent vraiment feront le voyage au complet et récolteront les résultats.

Il faut du temps pour comprendre les couches de sens de chaque *sūtra*. Par ailleurs, la persévérance est essentielle pour réussir à entrer dans une conscience élargie de façon permanente. *L'art complet du yoga* veut stimuler votre intérêt et vous donner une base de compréhension sur laquelle bâtir à

mesure que vous assimilerez ces enseignements dans tous leurs détails. Les *ṛṣi* nous ont donné les clés du royaume ; cependant, nous devons déverrouiller le portail, non pas en théorisant, mais en *appliquant* les pratiques décrites dans les huit branches.

Des difficultés surgiront inévitablement dans tout cheminement. Les *Yoga-Sūtra* cernent cinq grands obstacles (*kleśa*) que nous pourrions affronter dans notre cheminement vers le bonheur et la libération véritables. Toute souffrance humaine – qu'elle soit physique, psychologique, philosophique ou métaphysique – est attribuée à ces cinq *kleśa* : l'ignorance (*avidyā*), l'égoïsme (*asmitā*), l'attachement (*rāga*), l'aversion (*dveṣa*) et la peur de la mort (*abhiniveśa*). Heureusement, la souffrance causée par ces obstacles sert de motivation pour trouver de nouveaux moyens de penser et d'agir afin de soulager notre inconfort.

Si nous persévérons à travers les épreuves et le découragement, investissant dans les pratiques des huit branches du yoga tout ce que nous sommes et aspirons à être avec une dévotion sans réserve, nous verrons tous nos besoins et nos désirs satisfaits. Nous aurons les résultats de notre plus grande paix et de notre plus grande joie, que nous pourrions relater. Par ailleurs, nous connaissons le Soi divin tel que les *Yoga-Sūtra* le décrivent, intérieurement et extérieurement, dans la forme et l'informe.

Grâce à cette conscience unifiée et à la pratique continuelle du vrai yoga dans son entièreté, la vie devient un terrain de jeux paisible, profondément baigné de joie et d'amour. C'est notre droit divin de connaître notre nature béatifique et parfaite, et rien ne peut nous priver de cette réalisation si nous entreprenons avec assiduité d'appliquer les pratiques proposées pour en faire la découverte. Aucun plaisir extérieur ne sera jamais pareillement comparable ni satisfaisant pour nous.

### **Interpréter et utiliser les *sūtra***

En raison de la nature complexe de la plupart des traductions des *Yoga-Sūtra*, il est difficile pour l'étudiant moyen ou même pour le professeur de yoga dévoué d'appliquer personnellement ces enseignements. L'exploration que *L'art complet du yoga* fait des huit branches n'est pas censée être une traduction savante, mais plutôt un regard sur le caractère pratique des huit branches du yoga et leur pertinence aujourd'hui en tant que lignes directrices pour établir l'harmonie autant dans notre vie intérieure qu'extérieure.

Afin d'extrapoler un sens cohérent pour chaque *sūtra*, cinq traductions différentes ont été consultées pour formuler un résumé et une application qui aient du sens pour la vie moderne. La première traduction a été le classique *The Yoga Sutras of Patanjali* de Sri Swami Satchidananda, disciple du Swami Sivananda et fondateur de l'Integral Yoga Institute. Il est l'un des maîtres de yoga parmi les plus vénérés de l'époque moderne, et cette traduction a été publiée pour la première fois en 1978. La deuxième a été *The Secret Power of Yoga*, publiée en 2007 par Nischala Joy Devi, moniale ayant étudié 25 ans avec Sri Swami Satchidananda et l'une des rares femmes à avoir traduit les *sūtra*. La troisième a été *The Heart of Yoga* de T. K. V. Desikachar, fils du grand yogi Sri Krishnamacharya, une version très respectée datant de 1995. La quatrième, publiée en 1997, a été *The Essence of Yoga : Reflections on the Yoga Sutras of Patanjali*<sup>3</sup> de Bernard Bouanchaud, un étudiant français de T. K. V. Desikachar. Pour finir, un point de vue plus sibyllin et ésotérique des *sūtra* a été inclus en consultant *The Holy Science* de Sri Swami Yukteswar Giri, disciple de Mahāvatār Bābājī, ouvrage publié pour la première fois en 1949.

Ce qui suit illustre les différences entre les traductions, le *sūtra ii.40* étant utilisé à titre d'exemple.

Sri Swami Satchidananda, dans *The Yoga Sutras of Patanjali*, donne comme traduction : « Par la purification monte le dégoût de son propre corps et du

contact avec d'autres corps<sup>4</sup>. »

Nischala Joy Devi, dans *The Secret Power of Yoga*, donne comme traduction : « Par la simplicité et le raffinement continu (śauca), le corps, les pensées et les émotions deviennent des reflets transparents du Soi intérieur<sup>5</sup>. »

T. K. V. Desikachar, dans *The Heart of Yoga*, donne comme traduction : « Quand la propreté est cultivée, elle révèle ce qui doit être constamment entretenu et ce qui est éternellement propre. Ce qui se décompose est extérieur. Ce qui ne se décompose pas est profondément en nous<sup>6</sup>. »

Bernard Bouanchaud, dans *The Essence of Yoga*, donne comme traduction : « La maîtrise parfaite de l'énergie vitale de l'assimilation et de l'équilibre apporte le rayonnement<sup>7</sup>. »

Sri Swami Yukteswar Giri, dans *The Holy Science*, ne donne pas de traduction précise de ce *sūtra*, mais affirme de façon plus générale : « Par la pratique des *yama* et des *niyama*, les huit bassesses du cœur humain disparaissent et la vertu apparaît<sup>8</sup>. »

Ces explications largement différentes du principe de la *śauca* (pureté et simplicité) montrent comment les *sūtra* peuvent engendrer de la confusion au début. Par l'étude et la réflexion, on commence à trouver les éléments et les sens communs. Je ne suis pas érudite en sanscrit ; par conséquent, les interprétations données au début de chaque chapitre ne se veulent pas des traductions littérales exactes du *sūtra* original en sanscrit, mais plutôt une synthèse des cinq versions, offrant au lecteur une vue d'ensemble condensée et une étude du message essentiel.

Pour que ces enseignements yogiques d'autrefois soient pertinents dans notre vie d'aujourd'hui, nous devons voir comment chaque aspect est applicable à nos besoins et comment il nous amène au but du bonheur durable, de l'affranchissement de la souffrance et de l'épanouissement spirituel. La philosophie ne paie pas les factures et les théories ne

réconfortent pas les enfants. Après une journée de travail et avec les responsabilités familiales, personne n'a le temps ni l'énergie de s'asseoir et d'absorber des concepts ésotériques ; donc, dans chaque chapitre le sens du *sūtra* est expliqué et appliqué à des défis et à des facteurs de stress précis que nous pourrions rencontrer dans la vie ordinaire. Chaque chapitre se conclut par des exercices quotidiens, des questions à méditer et des affirmations résumant le thème à utiliser comme aide-mémoire inspirants. Des instructions pour apprendre à les formuler sont aussi fournies, et il serait utile d'avoir un journal ou un carnet de notes à la portée de la main lorsque vous passez au travers de ce contenu.

Les trois parties du livre suivent l'ordre des huit branches. La première partie couvre la première branche, les *yama*, qui enseignent comment nous accorder plus complètement avec notre nature d'âme. La deuxième partie décrit la deuxième branche, les *niyama*, qui donnent d'autres pratiques à intégrer dans notre vie matérielle et spirituelle. Toutes ces pratiques ont à la fois une expression intérieure et extérieure, initiée dans nos pensées et notre expérience intérieure du monde, et rayonnant ensuite à travers nos paroles et nos actions dans notre monde extérieur. La troisième partie couvre la troisième à la huitième branche et porte sur les façons plus poussées d'aborder la santé, la gestion de l'énergie, la concentration et finalement la réalisation du Soi ou illumination.

La vision immémoriale de ces enseignements relie tous les aspects de qui nous sommes comme êtres humains et spirituels, nous imbriquant de telle sorte que nous devenons intégrés et entiers. *L'art complet du yoga* nous enseigne comment gérer les pressions du travail, de l'éducation des enfants et des relations, comment mener des existences saines et déterminées et, en fin de compte, comment remettre notre âme en contact avec la Source.

Cet ancien système de vie n'a pas été créé pour nous donner des abdominaux fermes et nous rendre capables de nous tenir debout sur la

tête. Quand nous vivons et respirons notre yoga, pas seulement comme de jolies postures en classe mais comme des méthodes à appliquer en temps réel à chaque moment avec la famille, les amis et les collègues, nous sommes heureux. *L'art complet du yoga* nous permet de transformer l'adversité en inspiration, de cultiver la clarté d'esprit et la compassion, de dépasser le moi et de cultiver notre conscience du Soi.

Il est maintenant temps de faire un choix important. Ce choix est simplement d'*être heureux*. Si nous faisons ce choix, personne ne peut faire obstacle à notre bonheur. Et si nous ne le faisons pas, rien ni personne ne peut nous rendre heureux. Le choix et le travail relèvent entièrement de nous. Je *vous* invite à choisir le bonheur *maintenant*. Commençons notre exploration.

- 
2. Nischala Joy Devi, *The Secret Power of Yoga*, New York, Three Rivers Press, 2007, p. 18. Traduction libre.
  3. En français : Bernard Bouanchaud, *Yoga-sûtra de Patañjali – Miroir de soi*, 5<sup>e</sup> édition revue et corrigée, Âgamât, Saint-Raphaël (France), 2011.
  4. Sri Swami Satchidananda, *The Yoga Sutras of Patanjali*, Buckingham (VA), Integral Yoga Publications, 2012, p. 133.
  5. Nischala Joy Devi, *The Secret Power of Yoga*, New York, Three Rivers Press, 2007, p. 206.
  6. T. K. V. Desikachar, *The Heart of Yoga*, Rochester (VT), Inner Traditions International, 1995, p. 178.
  7. Bernard Bouanchaud, *The Essence of Yoga*, Delhi, Indian Books Centre, 1997, p. 124. Traduction libre.
  8. Sri Swami Yukteswar Giri, *The Holy Science*, Dakshineswar (Inde), Yogoda Satsanga Society of India, 1990, p. 112. Traduction libre.

# Les huit branches du yoga

*Par la pratique des huit branches du yoga,  
les distorsions de la perception individuelle sont détruites, et la lumière de la sagesse véritable apporte la clarté de  
la conscience.  
Sūtra ii.28*

## **Première branche : yama : sūtra ii.35-ii.39**

Les *yama* sont les qualités morales nécessaires pour entrer en contact avec notre nature d'âme. Ces bases du comportement rendent la vie plus agréable et plus satisfaisante spirituellement, étant donné que nous cultivons notre relation avec notre Soi, le monde et le Divin.

## **Deuxième branche : niyama : sūtra ii.40-ii.45**

Les *niyama* sont les observances qui nous aident à évoluer vers une existence harmonieuse intérieurement et extérieurement, intégrant notre expérience intime et notre expérience du monde. Les *yama* comme les *niyama* évoquent un avantage dont nous pouvons nous attendre à bénéficier du fait d'avoir cultivé cette qualité ou observance.

## **Troisième branche : āsana : sūtra ii.46-ii.48**

*Āsana* aborde la pratique de la bonne posture pour induire le confort et l'aisance physique, éliminer l'agitation et préparer le corps pour qu'il ne soit pas distrait en méditation.

## **Quatrième branche : prāṇāyāma : sūtra ii.49-ii.53**

*Prāṇāyāma* est la régulation et l'amélioration des courants subtils de la force vitale (*prāṇa*) dans lesquels nous évoluons dans les champs plus subtils de la conscience.

### **Cinquième branche : pratyāhāra : sūtra ii.54-ii.55**

*Pratyāhāra* est la pratique de l'intériorisation des sens, qui développe la quiétude et crée une assise réceptive pour la pratique de la méditation.

### **Sixième branche : dhāraṇā : sūtra iii.1**

*Dhāraṇā* est la concentration ou la pensée ciblée. C'est former l'esprit à se fixer exclusivement sur un seul point, ce qui est indispensable à la méditation.

### **Septième branche : dhyāna : sūtra iii.2**

*Dhyāna* est l'état d'immobilité silencieuse ou de méditation où le courant de la conscience reste intériorisé, au lieu d'être dirigé vers l'extérieur.

### **Huitième branche : samādhi : sūtra iii.3**

*Samādhī* est la béatitude de la réunion de la conscience individuelle avec la Conscience unique universelle.

## Première partie

### Première branche

#### Le travail intérieur :

#### Entrer en contact avec sa vraie nature

La voie complète du yoga est appelée *rāja yoga* (royal) ; elle englobe les pratiques physiques et spirituelles de dévotion (*bhakti*), de service (karma) et de sagesse (*jñāna*). Elles se mélangent ensemble pour nous soutenir dans notre cheminement vers la réalisation du Soi. Afin de créer une base pour toutes ces pratiques, nous commençons par la première des huit branches, les *yama*. Les cinq premiers chapitres explorent donc cinq *sūtra* qui décrivent les qualités nécessaires au rayonnement de notre vraie nature spirituelle. Ces attributs rendent la vie plus agréable et plus satisfaisante spirituellement, étant donné que nous explorons notre relation avec le soi, le monde et le Divin.

*Yama* se traduit littéralement par « abstinences », des choses que nous ne devrions pas faire ; cependant, mes interprétations se rapprochent plus de celles de Nischala Joy Devi dans *The Secret Power of Yoga*, en ce sens qu'elles s'attardent plus à la vertu qui devrait être cultivée qu'à ce qui devrait être évité. Le premier *yama* sur *ahiṃsā* en est un exemple. Le mot *ahiṃsā* signifie littéralement « ne pas nuire » ou « non-violence ». Mais, pour mener une existence complète et harmonieuse, nous ne pouvons pas nous contenter simplement de *ne pas* faire de mal. Nous devons faire un pas de plus et cultiver la quiétude pour vraiment incarner l'*ahiṃsā* dans l'attitude et le geste. La deuxième qualité est l'honnêteté (*satya*), l'intégrité incontestable en toutes circonstances. La troisième consiste à cultiver la générosité, ce qui dépasse encore une fois le sens littéral de « ne pas voler » qui est celui d'*asteya*, car lorsque nous comprenons l'interdépendance de toutes les

créatures, nous percevons que rien ne sépare donner de recevoir. La quatrième est la maîtrise de soi (*brahmacharya*), la capacité d'être modéré et équilibré. Finalement, la cinquième est *aparigraha*, ce qui se traduit par « non-avarice » ou « non-convoitise ». Elle s'exprime par la gratitude pour ce que nous avons et par la conscience de l'abondance en reconnaissant l'infinitude de la création en nous et autour de nous. En cultivant ces attitudes, nous sortons de la conscience du manque.

À mesure que ces qualités prennent racine dans nos pensées, nos paroles et nos actes, nous établissons pour notre vie une fondation inébranlable. Quand les épreuves frappent, nous n'avons qu'à nous tourner vers ces cinq principes d'existence juste pour trouver la direction à prendre. Les choix deviennent plus simples lorsque nous les évaluons à la lumière des *yama*, pour déterminer si une décision ou une action nous rapproche de cette harmonisation intérieure ou nous en éloigne. C'est presque une boussole de vie qui se trouve dans la première des huit branches du yoga.

Chaque *yama* offre de façon élégante autant les instructions pour cultiver la qualité que le bienfait que nous pouvons nous attendre à en tirer ce faisant. Par ailleurs, les *yama* préparent le terrain pour les pratiques plus poussées de l'attention ciblée et de la méditation qui viennent dans la troisième partie. Lorsque nous avons l'esprit en paix, le cœur sincère et le corps en équilibre, nous pouvons plus facilement nous approcher du silence qui ouvre notre conscience au-delà de la réalité quotidienne. Ces cinq premières directives protègent notre bonheur essentiel.

## Chapitre 1

### **La non-violence (*ahiṃsā*) : Le bonheur commence en soi**

*En devenant paisible, on voit naître l'harmonie intérieure,*

*et toute discorde extérieure cesse.*

Sūtra ii.35

Le monde est aux prises avec des conflits et un déséquilibre monumental aujourd'hui. Il y a toujours quelque chose pour troubler notre paix ou nous rendre malheureux. Des inconnus se querellent violemment sur la route, et les menaces à notre sécurité semblent croître quotidiennement. Des conférences pour la paix ont bien lieu, mais les individus continuent de se sentir aliénés et intimidés en marchant dans les rues des grandes villes. Les réponses à ces problèmes ne se trouvent pas à l'extérieur mais à l'intérieur de notre cœur et de notre esprit, et c'est là que nous commençons avec le premier et le plus fondamental des yama, la directive de non-violence (*ahiṃsā*).

La paix dans le monde ne deviendra une réalité que lorsque le monde sera rempli d'individus pacifiques ; par conséquent, cultiver l'*ahiṃsā* ou un caractère pacifique est notre point de départ essentiel. Ce *sūtra* indique que nous devons cultiver de façon active la paix et la vénération pour toutes les créatures, au lieu de rester neutres et passifs ou de ne pas nous engager. À supposer que tout dans l'Univers soit interdépendant, chaque pensée et chaque action de chaque individu influerait sur l'état général de paix et d'unité dans le monde. Lorsque nous faisons un effort quotidien pour établir l'harmonie dans notre cœur et notre esprit, notre famille et notre communauté, nous ressentons l'interdépendance de tout ce qui est et, en conséquence, nous aimons davantage.

L'*ahimsā* est un exercice de profond changement intérieur, et le choix de la paix est fondamental pour tout ce qui suit. Si nous choisissons aujourd'hui de vivre en paix, d'avoir un respect et un amour sans réserve pour nos voisins, nous initiions le changement non seulement en nous, mais aussi dans nos communautés et les nations. Pour évoluer dans cette direction, il faut avoir la bonne volonté d'examiner avec patience chaque jour nos motivations, nos intentions et nos pensées.

En allant plus loin que la traduction traditionnelle, « ne pas nuire », nous voyons que l'*ahimsā* entend aussi éradiquer tout ce qui mine la paix et entreprendre d'aider de façon active. Rester détaché ne suffit pas. Pour créer l'harmonie où elle n'existe pas, nous devons consciemment chercher des moyens de mettre en pratique la compassion, le respect et la considération à chaque jour, d'abord dans nos pensées puis dans nos actions.

Pour commencer, nous apprenons à nous détendre dans notre propre esprit et notre propre corps. Au lieu de maudire les personnes ou les choses qui nous frustrant, si nous avons l'intention de mettre la paix en pratique, nous cultivons notre capacité à libérer le stress et à conserver des comportements et des pensées qui nous ramènent encore et encore à la sérénité. La pensée est notre plus grande alliée et elle crée en fonction de sa nature, tant dans les résultats intérieurs qu'extérieurs. Par conséquent, chaque fois que nous choisissons des pensées de gratitude, de paix, à saveur positive, nous créons sur la planète une onde de quiétude qui touche un nombre incalculable de nos semblables. Lorsque nous gérons notre stress, notre frustration et notre colère, nous offrons à ceux qui nous entourent un exemple à imiter.

### ***Observation des pensées***

Pour mettre efficacement les *yama* et *niyama* en pratique, nous devons nous entraîner à observer nos pensées. La pleine conscience est la capacité à être conscients de ce que nous pensons, ressentons et percevons sans nous laisser déstabiliser pour autant. L'observation des pensées est essentielle pour mettre *ahimsā* en pratique, car si nous ne sommes pas conscients et prudents tous les jours, toute la journée, les pensées négatives se glisseront en nous et éroderont notre paix.

La critique, la colère, la jalousie, la peur, le doute, les pensées de manque, le soupçon et l'anxiété nient tous la paix et créent la discorde en nous. Ces pensées agissent comme des obstacles entre nous et la vie heureuse que nous souhaitons avoir. Il est donc essentiel d'entraîner le mental à éliminer la négativité et à se concentrer pleinement sur la joie et la gratitude. Des affirmations sont incluses à la fin de chaque chapitre pour nous aider dans nos efforts pour acquérir de nouvelles habitudes de pensée qui renforceront les vertus que nous cultivons. Tout changement commence dans le domaine de la pensée.

C'est là que nous pénétrons dans le labyrinthe des branches entrelacées qui, dans leur entièreté, nous amènent au centre de notre nature véritable. Choisir des pensées de paix constitue le début, et ressentir la paix au-delà de la pensée est aussi le beau résultat d'une des branches suivantes, la méditation (*dhyāna*). Plus nous nous rapprochons du centre, plus nous devenons des agents de changement efficaces pour la paix dans le monde.

### ***Le piège de la colère***

Pour l'instant, commençons par évaluer notre vie extérieure. À quelle fréquence réagissons-nous par la colère face à des personnes ou à des situations éprouvantes ? L'émotion de la colère est censée déclencher une action nécessaire lorsqu'elle est maîtrisée, exactement comme un feu est censé transformer le bois en chaleur productive. Mais comme le feu, la

colère non maîtrisée flambra hors de contrôle d'une façon qui nuira à notre santé – physique, mentale et spirituelle. La colère est à l'origine de nombreuses maladies et du vieillissement prématuré. La colère incontrôlée nous coupe de la compréhension et de notre capacité à raisonner clairement.

Considérez l'expression « Dire à quelqu'un sa façon de penser ». Ce qui se passe en réalité quand nous tempêtons contre quelqu'un est que nous lui donnons une partie de notre paix intérieure. Disons qu'un chauffeur agressif nous coupe dans la circulation en route pour le travail. Que nous baissions la vitre pour crier, que nous nous retenions de le faire tout en le maudissant en silence, nous lui avons littéralement donné notre *tranquillité* d'esprit. Notre pensée est devenue empoisonnée par la colère. Nous ne sommes pas tranquilles. Nous ne sommes pas heureux. Et nous ne mettons pas *ahimsā* en pratique.

Pour appliquer *ahimsā*, nous devons rester sereins même face au conflit. Nous devons chercher une solution issue d'une compréhension tranquille. Face au conducteur qui nous coupe, nous pourrions choisir une pensée de compassion comme : « Il doit vraiment vivre du stress pour conduire de cette manière. J'espère que sa journée s'améliorera. » Ce faisant, nous ressentons moins de tension et il reçoit nos ondes d'énergie pacifique. Le secret est de s'éloigner du problème en direction de la solution.

L'amour et le calme sont plus forts que la colère, et nous devons apprendre à nous maîtriser et à rester calmes en toutes circonstances pour progresser vers le bonheur. La découverte d'une assise de paix au centre de notre être nous attache à une puissance beaucoup plus grande que la nôtre. La quiétude nous permet de prendre des décisions éclairées plutôt que réactives ou ignorantes. Elle nous permet de ne pas être affectés et perturbés face à un conflit ou à une insulte. *Ahimsā* signifie offrir la paix et une

compréhension constante à ceux qui sont en colère contre nous, jusqu'à ce que nous réussissions à forger un pont d'harmonie.

Selon les normes du monde, il n'est pas rationnel ni logique de se sentir en paix quand on est confronté, lésé, écarté, nié ou attaqué. C'est pourtant notre défi de vivre ces qualités spirituelles au sein des turbulences de la vie moderne, plutôt que de courir à l'écart du monde et de les éviter. Les *Yoga-Sūtra* disent qu'en surmontant le désir de notre moi de justifier ses émotions et de s'engager dans un conflit, nous acquerrons plus d'aisance et créerons des liens plus profonds. En observant les réactions émotionnelles qui nous envahissent et en choisissant de *ne pas* réagir en fonction d'elles, nous mettons *ahimsā* en pratique et nous sommes en paix intérieurement.

Chaque expérience frustrante de la vie quotidienne peut être abordée soit dans le calme, soit dans l'agitation. L'application d'*ahimsā* consiste en partie à remarquer les moyens que nous choisissons intérieurement pour rester en conflit et les motivations sous-tendant notre choix. Cultiver la paix élimine de façon active les états d'inquiétude et de colère.

Autant dans nos pensées qu'en dehors dans notre vie, nous trouverons maintes occasions de nous appliquer à peaufiner des approches plus pacifiques. Peut-être que nous nous accrochons à un différend que nous avons eu avec quelqu'un et que nous le rejouons en boucle dans notre tête ? Éprouvons-nous du ressentiment ou avons-nous une justification pour notre position, refusant de communiquer et de trouver un compromis ? Si nous sommes incapables d'harmoniser notre esprit, nos émotions et notre corps, nous nous sommes brouillés avec la paix. Et même si nous ne sommes pas vraiment bellicistes ni des semeurs de zizanie, nous contribuons au bruit mondial de la colère et de la peur sur la planète.

***Renoncez au besoin d'avoir raison***

*Ahiṃsā* devient un peu plus difficile à appliquer en famille ou dans les situations professionnelles où les sentiments et les intentions cachées sont souvent intenses. Qu'arrive-t-il si le stress que votre partenaire vit au travail explose en irascibilité avec vous et les enfants ? Ou si un collègue vous a piqué une affaire sur laquelle vous travailliez depuis des mois ? Il est facile de se mettre en colère quand on se sent injustement traité ou lésé. Nous réagissons en contre-attaquant ou en nous coupant émotionnellement de l'autre. Le *sūtra* sur l'attitude pacifique est conçu exactement pour ces situations ; il nous demande de choisir la voie la plus haute, la plus clément, la plus compatissante, même quand nous pourrions avoir raison ou être justifiés de rendre coup pour coup.

Comme en témoignent les reportages quotidiens dans les médias, il y a dans le monde beaucoup d'ignorance et de haine qui conspirent contre notre effort dans cette direction. Mais le choix nous appartient, seconde après seconde, dans chacune de nos pensées, de nos paroles, de nos intentions et de nos actions. Il est clair que si la guerre était le moyen de faire régner la paix, nous serions déjà en paix à cette heure.

Célèbre yogi et chef politique indien, Mahatma Gandhi a dit qu'il n'y a pas de *chemin menant* à la paix, mais que la paix *est le chemin*. Il l'a montré par ses protestations pacifiques contre le régime britannique en Inde. Grâce à une résistance pacifique, il n'a pas cédé à la violence et il a réussi à effectuer un changement dans son pays, gagnant même en fin de compte le respect de ses ennemis.

Gandhi a écrit : « Ne pas faire de mal à aucune créature vivante fait indubitablement partie d'*ahiṃsā*. Mais c'est la moindre de ses expressions. Le principe d'*ahiṃsā* est mis à mal par toute pensée mauvaise, par la précipitation excessive, le mensonge, la haine, par vouloir du mal à quelqu'un<sup>9</sup>. »

La discipline nécessaire pour maintenir un état mental de non-violence (*ahimsā*) exige de la ténacité et de l'humilité. Elle est aussi rigoureuse que n'importe quelle discipline d'entraînement physique. Le moi blessé est prompt à répliquer. Le mental fatigué est prompt à s'emporter. Nous devons ralentir et devenir conscients de nos tendances à réagir et à juger. C'est seulement à ce moment que nous pouvons créer la clarté mentale à partir de laquelle nous pouvons choisir avec sagesse ce qu'il faut dire et faire pour contribuer à la paix plutôt qu'attiser le conflit. Il faut de l'engagement et de la volonté pour défendre pacifiquement nos convictions, comme Gandhi l'a fait au cœur même du conflit.

### ***Respect et prévenance pour soi et les autres***

Nulle paix ne nous attend dans le futur qui n'est pas à notre portée dès maintenant, cachée en nous en ce moment même. Elle dépend simplement de notre choix. Il est essentiel de se respecter et de prendre soin de soi. Nous n'appliquons pas *ahimsā* si nous perdons notre équilibre à cause du surmenage ou du manque d'exercice. La pratique d'*ahimsā* est un cheminement à la fois intérieur et extérieur, et nous ne pouvons pas offrir ce que nous n'avons pas incarné. Si nous nous sentons anxieux, indignes ou effrayés, nous ferons naître ces mêmes sentiments dans nos relations. Quand nous nous surprenons à plonger dans ces états intérieurs négatifs, nous pouvons nous rappeler que nous devons nous honorer pour contribuer à la paix sur la planète. Nous pouvons choisir de penser à nous-mêmes avec compassion, compréhension et clémence, au lieu d'avoir des pensées négatives de peur, des pensées qui jugent ou nous condamnent. Ces pensées rendent notre expérience intérieure plus agréable et nous voyons vite à quel point cette approche peut être transformatrice avec les autres. *Ahimsā* prend racine dans nos fondements et s'étend à tous ceux que nous rencontrons.

À mesure que nous nous efforçons de faire face à toutes les situations et les personnes avec une ouverture aimante et une tranquillité dynamique, nous vivons de moins en moins de stress dans notre vie. Nous laissons aller les choses plus facilement et nous sommes moins perturbés quand elles ne tournent pas à notre avantage. Plus nous reconnaissons les besoins que nous partageons avec tout le monde, plus nous ressentons de l'empathie. Nous nous occupons de ce qui se trouve derrière la colère et la réactivité, en général un profond besoin d'amour, de compréhension et d'empathie.

Le conte épique indien *Mahābhārata*, comme tous les grands textes religieux depuis, a insisté sur le caractère essentiel du pardon face à toute blessure, le désignant comme une noble vertu. Le pardon nous libère du sentiment de colère et du désir de vengeance, ce qui permet de maintenir un lien harmonieux entre des personnes très différentes, sur le plan individuel comme international. Nous devons conquérir l'opposition par l'amour chaque fois que nous y sommes confrontés. Au bout du compte, en éradiquant de notre esprit toutes les pensées qui ne sont pas paisibles, nous sommes assurés que toute discorde cessera autour de nous. Les miracles deviennent manifestes grâce à l'application créatrice de l'amour et du pardon.

### ***Le bonheur fondamental***

Nous pouvons tous exprimer plus d'amour dans nos pensées, nos paroles et nos actes au quotidien. *Ahiṃsā* est une pratique active qui détermine le travail fondamental de toutes les branches suivantes. En créant un environnement intérieur paisible, en observant nos pensées et en choisissant de nous en tenir uniquement à celles qui favorisent la paix, en offrant vénération, bienveillance et amour à toutes les créatures, nous avançons vers la conscience d'unité, le but du *rāja yoga*. Si nous souhaitons vraiment

nous connaître personnellement et être fondamentalement heureux, nous devons nourrir cette assise de la vie spirituelle.

Quand nous sommes en paix, nous sommes en phase avec notre âme. À mesure que nous éveillons notre lien d'âme, nous prenons conscience que nous faisons tous partie d'une Divine Essence unique qui expérimente la vie à travers différents corps humains et différentes histoires. Si nous sommes réellement capables de ressentir cette unité, alors tout ce qu'un autre fait est aussi en nous et nous avons de la compassion pour lui. Par ailleurs, tout ce que nous faisons à un autre, nous nous le faisons à nous-mêmes. Chaque fois que nous faisons un pas en direction de la paix, nous faisons un changement positif dans notre cercle de famille et d'amis. Et cela se répand à travers eux dans le vaste monde.

Ne sous-estimez jamais le pouvoir d'un geste ou d'une pensée pacifique. Les petits pas donnent de grands résultats avec le temps. Si nous voulons vivre la paix, nous devons l'offrir de façon active aux autres. Cultivez la pleine conscience et programmez votre pensée pour le succès et le bonheur en choisissant la paix de façon active en toutes occasions, intérieurement et extérieurement, peu importe ce qui se passe. Utilisez les affirmations à la fin de ce chapitre et de tous les autres pour renforcer les qualités que vous vous efforcez de cultiver.

Lorsque nous embrassons la clémence et choisissons la paix avec toutes les créatures, nous sommes récompensés intérieurement par une liberté et une tranquillité inébranlables. Tout se place dans notre vie, et notre lumière intérieure brille avec éclat. L'harmonie règne comme un bonheur imperturbable dans notre corps, notre mental et notre esprit. Au bout du compte, tout conflit et toute hostilité disparaissent naturellement autour de nous, et le monde s'est rapproché un peu plus de la paix.

## **PRATIQUES QUOTIDIENNES**

Exercez-vous activement à être dans la quiétude dans votre vie quotidienne. Rappelez-vous qu'elle commence d'abord dans vos pensées et s'étend ensuite à vos actions extérieures. En pensée, en parole et en acte, choisissez la paix de façon active aujourd'hui et observez comment même les plus petits efforts donnent de grands résultats avec le temps.

- Observez votre discours mental. La pleine conscience se bâtit une pensée à la fois. Remplacez les pensées négatives, critiques ou malveillantes par des pensées d'amour qui vous fortifient et vous honorent. Notez des idées positives sur des bouts de papier et conservez-les dans un bol. Prenez-en un pour le lire et vous ramener à la paix quand vous vous sentez en colère ou bouleversé.
- Au petit-déjeuner, au déjeuner et au dîner, envoyez une pensée de paix à quelqu'un.
- Appliquez trois des moyens suivants pour mettre activement *ahimsā* en pratique aujourd'hui.
  - Réagissez gentiment même si quelqu'un est impoli avec vous.
  - Prenez le temps de regarder un inconnu dans les yeux et de lui sourire.
  - Exprimez votre gratitude à quelqu'un.
  - Faites des excuses à quelqu'un que vous avez traité durement.
  - Soyez patient avec quelqu'un qui avance plus lentement que vous.
  - Envoyez une pensée de pardon à quelqu'un qui vous a fait du mal.
  - Prêtez une oreille attentive à quelqu'un qui est bouleversé.
  - Laissez passer un conducteur agressif.
  - Pardonnez-vous pour quelque chose.

## QUESTIONS POUR POUSSER LA RÉFLEXION

Prenez un moment dès à présent pour répondre aux questions suivantes dans votre journal. Ou faites une pause au calme à un moment de la journée aujourd'hui pour vous rappeler la vertu de la tranquillité et réfléchir davantage à ces pensées.

- Comment pourriez-vous vous exercer à être plus en paix avec votre corps physique ou à avoir plus de respect pour lui ?
- Si vous pouviez vous pardonner ou pardonner à quelqu'un qui vous a fait du mal, vous sentiriez-vous plus en paix ? Même si vous ne savez pas comment pardonner en ce moment, êtes-vous capable de vous ouvrir au pardon et de voir ce qui se passe ?
- Réfléchissez un moment au fait que toute personne avec qui vous êtes en conflit est un reflet de votre intérieur. Comment portez-vous en vous les traits qui vous dérangent chez l'autre ?
- Comment l'exercice de la compréhension et de la compassion peut-il diminuer votre niveau de stress ?
- Comment l'absence de paix en vous contribue-t-elle à l'absence de paix dans votre foyer ou votre milieu de travail ?

#### **AFFIRMATIONS À AFFICHER ET À MÉMORISER**

Les affirmations solidifient les croyances dans notre esprit subconscient, créant une assise à partir de laquelle nous pouvons ensuite améliorer concrètement notre vie extérieure. Répétez-les souvent avec beaucoup d'intensité et une foi pleine et entière.

- Je pratique la paix dans mes pensées, mes paroles et mes actes aujourd'hui.
- À mesure que je deviens harmonieux à l'intérieur, la paix parfaite devient mon expérience à l'extérieur.

- J'inspire la paix. J'expire le stress.
- Je suis la paix. La paix est en moi.
- Je choisis de voir le Divin dans toutes les créatures, ainsi je me sens en harmonie avec toutes.

---

9. Eknath Easwaran, *Gandhi the Man*, Berkeley, Nilgiri Press, 1997, p. 154.

## Chapitre 2

### **L'honnêteté (*satya*) : L'intégrité crée le pouvoir personnel**

*Une fois que l'on est établi dans la vérité,  
pensées et paroles se manifestent sans effort.*

Sūtra ii.36

La deuxième composante fondamentale d'un bonheur durable est l'intégrité. Si nous ne vivons pas en dans un état d'authenticité au plus profond de notre cœur, nous ne vivons pas *notre* vraie vie, point final. Nous vivons un mensonge et nous ne nous assurerons jamais l'épanouissement matériel ni spirituel. La vérité est puissante, et vivre dans la vérité (*satya*) nous rend puissants. Ce *sūtra* enseigne comment le bonheur véritable et la capacité de manifester nos rêves dépendent d'un engagement total envers la vérité.

Pourtant, nous avons tous vu le contraire de la vérité être utilisé pour le profit personnel et l'intégrité être abandonnée dans la quête de pouvoir temporel. Dès l'instant de notre naissance, nous commençons à absorber de l'information, des opinions et des croyances de sources extérieures. Influencés par les médias, la famille, les amis et les professeurs, nous perdons facilement de vue qui nous sommes dans un effort pour nous adapter et assurer notre sécurité. Tout au long de l'adolescence, nous pourrions nous rebeller contre une partie de tout cela, mais les humains ayant besoin d'acceptation, nous modelons une fois adultes une perception de nous qui est en partie à l'image de notre voix intérieure et en partie le reflet de ce qui sera acceptable pour notre entourage. Bientôt, nous nous voyons identifiés aux attentes plutôt qu'à ce que nous ressentons et croyons réellement.

Vivre une vie authentique peut s'avérer exigeant. Que fait-on si dire la vérité au travail compromet notre position ou notre autorité ? Que se passe-t-il quand notre vérité entre en conflit avec les croyances d'un membre de la famille ? Pour commencer, comment savons-nous quelle est la vérité si nous nous sommes contentés de respecter le statu quo ?

Heureusement que, de par leur nature, la plupart des humains veulent connaître la vérité. Au bout du compte, notre esprit de curiosité inné l'emporte haut la main. La vérité est si importante pour nous que c'est seulement quand nous la découvrons pour nous-mêmes et vivons en pleine intégrité que nous nous sentons comblés par notre raison d'être unique et joyeuse. La vérité est notre boussole, notre guide vers les choix et les actions justes dans notre vie, et une composante essentielle de notre cheminement vers le bonheur.

### ***Trouver la vérité dans le corps***

Nous commençons par établir notre lien avec la vérité à partir du corps physique, parce qu'il est exceptionnel pour ce qui est d'établir cette vérité. Quand nous écoutons en nous, nous pouvons cerner nos véritables sentiments en nous fiant à nos sensations corporelles. Par exemple, la colère pourra se manifester par une sorte de poing serré dans le ventre. On pourra ressentir la tristesse comme une pression sur la poitrine et le ressentiment comme un poids sur les épaules. Une fois que nous comprenons comment notre corps nous communique ses émotions, ses besoins et ses suggestions, nous avons toujours un outil pour jauger la vérité.

Prenez un instant pour fermer les yeux et prendre quelques longues respirations profondes. Imaginez un projecteur qui se déplace à l'intérieur de votre corps. Quand il passe sur un endroit qui fait mal ou semble tendu, accordez-lui votre attention un moment et observez les mots ou les images qui vous viennent à l'esprit. Ces mots ou ces images se rapportent-ils à votre

vie dans le passé, le présent ou l'avenir ? Y a-t-il des émotions rattachées à ces sensations ou à ces images ?

Notre biographie vit dans notre biologie. Notre corps physique enregistre nos expériences émotionnelles. Par exemple, si nous avons vécu une menace quelconque, la peur sera présente dans la mémoire du corps. En tant que mécanisme de survie, la peur est censée nous alerter et nous préparer à réagir en cas de danger. Par contre, une peur traumatisante peut laisser le corps dans un état de protection ou d'alerte exacerbée, ce qui se traduit par une tension chronique.

À mesure que nous mettons au jour la vérité présente dans les sensations, nous pouvons décider dans quelle mesure le contenu émotionnel est pertinent en ce jour. Il est possible qu'il vaille la peine d'être écouté et que des mesures soient prises pour y répondre, ou qu'il nous limite et ait besoin d'être libéré. S'il n'y a pas de danger immédiat, nous pouvons remplacer la peur enregistrée par la vérité du moment. En faisant confiance à notre corps, nous pouvons laisser tomber la garde intérieurement et ressentir plus d'aisance.

Savoir est pouvoir ; à mesure que nous ralentissons et écoutons plus attentivement le moyen que notre corps prend pour livrer ses messages, nous nous harmonisons avec une sagesse plus profonde, une sagesse intuitive qui juge dans quelle mesure nous agissons et réagissons dans le respect de la vérité. Si nous ne vivons pas dans la vérité, nous nous sentons isolés et effrayés, incapables d'entrer vraiment en contact avec les autres. Quand nous tendons vers la vérité, en écoutant les signaux de communication bruts de notre corps, nous devenons capables de sentir ce qui est le bon choix ou la bonne action en tout temps. Si nous observons une résistance dans le corps, nous pouvons nous demander quelle est la vérité plus profonde de cette situation. Nous sommes peut-être avec quelqu'un dont la compagnie nous fait du tort. À l'inverse, si nous prenons

un risque qui en vaut la peine, nous le saurons dans les fibres mêmes de notre corps physique.

Nous pouvons nous fier à notre corps pour nous indiquer si quelqu'un ou quelque chose est authentique ou non. Le corps est un guide brillant autant pour nos besoins émotionnels que pour notre clarté d'esprit. Pour connaître la vérité et la vivre, il est essentiel de reprendre contact avec la sagesse du corps.

### ***Témoigner de la vérité avec compassion***

Il faut du courage pour cultiver l'intégrité intérieure, parce que nous pourrions ne pas toujours aimer ce que nous découvrons en nous. Si nous avons été mal à l'aise avec le silence et l'introspection avant, c'est probablement parce qu'il y a une certaine vérité que nous n'étions pas encore prêts à affronter. Bien des gens évitent la vérité, préférant la commodité du déni ou des mensonges pieux.

Nous connaissons tous le paradoxe compliqué des vérités multicouches comme : « Je suis heureuse pour toi *et* je suis dévastée que tu partes » ou « Je veux désespérément ceci *et* je suis paralysé de peur à l'idée que cela se produise ». Être honnête avec nous-mêmes veut dire que nous ne pouvons plus justifier notre paresse mentale ni trouver des excuses à nos faiblesses.

L'honnêteté (*satya*) exige souvent que nous admettions des choses difficiles ou que nous fassions des changements dans notre vie. Cela demande du courage car en faisant un changement personnel, nous nous exposons peut-être à être rejetés si les autres ne sont pas d'accord avec ce que nous partageons ou n'aiment pas cela. Notre vérité pourra éloigner certaines personnes auxquelles nous nous sommes fiés pour avoir un sentiment de sécurité.

À l'inverse, nous pourrions nous sentir menacés si quelqu'un nous confie sa vérité personnelle et que nous n'aimons pas ce que nous entendons. Dans

les deux cas, il faut être un témoin compatissant. Par l'application conjuguée de *satya* et d'*ahimsā*, nous gardons le cœur ouvert au lieu de céder à la tendance naturelle de nous fermer ou de rétorquer. Nous créons pour chacun un espace sûr en écoutant sans juger et en respectant les sentiments conflictuels. Par *satya*, nous cherchons la compréhension en dépit des sentiments de chacun et nous bâtissons une relation authentique dans une vulnérabilité mutuelle.

Est-ce qu'être honnête vaut tous les risques et tous les efforts ? Demandez à quiconque a vécu sans authenticité, refoulant sa vérité ou trahissant sa nature profonde au profit d'une relation. Ce qui est entrepris au début pour maintenir la paix devient au bout du compte tellement rempli de ressentiment que toute motivation aimante est occultée.

Bien qu'il soit courant de craindre d'assumer et d'exprimer sa vérité, nous nous libérons quand nous nous affirmons avec courage. Par ailleurs, nous permettons à d'autres de faire la même chose. *Satya* exige que nous soyons prêts à apprendre parfois par la souffrance et l'échec, à nous pardonner ainsi qu'aux autres et à agir avec courage même quand nous avons peur. Aussi difficile que ce soit, la vérité vaut tous ces efforts en fin de compte. Elle est essentielle à notre bien-être intérieur et à notre capacité de cultiver des rapports réels. C'est aussi elle qui nous donne la direction, la vision et l'énergie dont nous avons besoin pour modeler notre vie à l'image de ce que nous voulons. Ce *sūtra* dit que lorsque nous sommes fermement établis dans la vérité, nous y gagnons le pouvoir de manifester sans effort. La force et les bénédictions viennent de l'empressement à rester fermement fidèle à la vérité.

### ***Trouver la vérité dans l'intuition***

L'intellect est le prochain endroit où nous devons saisir la vérité. Souvent plus délicat à observer que le corps, nous commençons à nous rendre

compte que tout ce que nous pensons *n'est pas* vrai. Le mental recueille d'innombrables impressions quotidiennes à partir des expériences sensorielles de la vie et mélange le tout à des impressions laissées par le passé. Ce mélange forme la base des déductions à partir desquelles nous supposons que nous savons ce qui est ou sera, en fonction d'un conditionnement passé. En nous fiant à la perception sensorielle, à la déduction et à l'acuité intellectuelle, nous faisons des évaluations de ce que nous croyons être vrai. Cependant, ce niveau de connaissance n'a pas le même poids que l'expérience d'union avec la vérité que nous cherchons et qui vient par la pratique des branches intérieures subséquentes comme la méditation (*dhyāna*).

Les *Yoga-Sūtra* encouragent les chercheurs de vérité à dépasser les limites de l'intellect pour arriver à la compréhension de la vérité par l'intuition, perceptible dans le profond silence où nous trouvons le pont de la conscience individuelle vers la Conscience universelle par la faculté intuitive. Alors que la pensée ne nous donne qu'une perception indirecte de la vérité, l'intuition nous donne l'expérience de la vérité de l'intérieur. Voilà pourquoi, quand nous savons quelque chose intuitivement, nous sommes certains de sa véracité, même si le monde extérieur ne peut pas le prouver.

La Divine Essence de vérité que les *Yoga-Sūtra* décrivent comme étant à la fois en nous et au-delà de la manifestation ne peut être connue que par la perception extrasensorielle de l'intuition.

Pour rendre possible l'expérience de la vérité à ce niveau plus profond, nous devons cesser d'aspirer au contrôle en défendant nos croyances et nos points de vue. Cela nous demande de renoncer à nos intentions personnelles et à nos affectations de succès. Nous mettons *satya* en pratique en lâchant prise sur le besoin de notre moi d'avoir raison et nous laissons notre perception être guidée par le Divin en nous. En contraste direct avec la

quête de pouvoir par la manipulation, cette approche nous met au diapason de la Source infinie du véritable pouvoir.

De cette manière, nous atteignons à une congruence intérieure où l'âme et la personnalité travaillent ensemble au lieu d'être séparées par des pensées contradictoires et des sentiments tourmentés. Dans cet espace tranquille de perception consciente, quand toutes les autres voix autour de nous se taisent et que le mental se détend, nous restons dans le puits profond de la sagesse intuitive relié à la conscience d'âme.

Pour mettre *satya* en pratique, nous devons nous mettre à l'écoute de ce silence de façon régulière, pour sentir ce qui est en nous, savoir faire la différence entre ce qui est en dedans et ce qui est en dehors, et intégrer ce que le cœur et la tête ont à dire. Grâce à cette intégration, nous sommes plus libres, plus créatifs, plus productifs et, au bout du compte, des maîtres.

### ***Toute vérité n'est pas nécessairement à dire***

Ce *sūtra* avertit que *satya* est si puissante que lorsque nous nous vouons à la vérité, nos pensées, nos paroles et nos actes acquièrent le pouvoir de manifestation. La vérité est un état d'esprit dynamique où le pouvoir infini est libéré. Bien entendu, ce pouvoir s'accompagne d'une responsabilité. Quand nous comprenons que la vérité est riche de conséquences, à la fois bonnes et mauvaises, nous reconnaissons que ce pouvoir n'est pas à prendre à la légère.

La plus grande méprise à propos de *satya* est qu'elle prône la vérité à tout prix, ce qui n'est pas le cas. Swami Vivekananda, un des premiers maîtres hindous à avoir partagé la philosophie du yoga en Occident, a enseigné que la pratique de la paix intentionnelle (*ahimsā*) vient avant *satya* et modère par conséquent la croyance que nous devrions tout partager en tout temps sans retenue.

Comme ce *sūtra* vient après celui sur *ahimsā*, il suppose que si nous faisons preuve de révérence envers toutes les créatures, nous comprenons que l'expression de la vérité doit être livrée avec bienveillance et sensibilité. Nous ne sommes pas censés être impitoyables ni servir notre intérêt personnel. La jauge essentielle pour savoir s'il est indispensable que nous exprimions la vérité se trouve dans notre intention.

Un peu d'introspection nous apprendra *pourquoi* nous voulons partager un élément de vérité ou, au contraire, souhaitons peut-être la taire. Est-ce pour nous sentir supérieurs ou disculpés d'une certaine manière ? La vérité devrait seulement être partagée si elle vient de l'intention aimante de favoriser une harmonie et une compréhension plus profondes. Quand elle est partagée de cette manière, la vérité, peu importe à quel point elle est difficile, peut guérir, équilibrer et ouvrir, bénir toutes les vies qu'elle touche. Si ce n'est pas le cas, nous devons nous exercer à être plus honnêtes avec nous-mêmes quant à nos motivations de partage. Si nous débusquons une intention intéressée d'une manière ou d'une autre, nous devrions être honnêtes à ce sujet. La sagesse et l'humilité sont les meilleurs guides du discours juste.

Au bout du compte, il y a, pour évaluer la vérité, un critère élémentaire qui ne nous égarera jamais. Il faut la volonté d'écarter la peur, la souffrance, le désir et l'orgueil pour le connaître. Ce critère est l'amour. Tout ce qui est ancré dans l'amour est la vérité, et nous pouvons toujours faire confiance à la vérité quand elle est issue de l'amour. Quand nous vivons honnêtement à partir de l'amour, nous devenons sans peur, libres et capables de mener la vie unique qui est celle qu'il nous appartient de vivre. L'application de *satya* nous donne un réel pouvoir intérieur.

## **PRATIQUES QUOTIDIENNES**

Exercez-vous activement à être honnête dans votre vie quotidienne. Cherchez intérieurement la vérité dans votre corps, votre esprit et votre intuition, et ayez le courage de l'incarner en la vivant. Votre pouvoir personnel augmentera en conséquence.

- Écoutez intérieurement le corps et l'intuition, car ce que vous ressentez est vrai. Parfois, vous saurez quelque chose avant d'en avoir la preuve extérieurement. Gardez une trace des confirmations quand elles viennent à vous pour pouvoir faire de plus en plus confiance à votre système de guidance intérieure.
- Observez vos paroles durant une journée. Sont-elles bienveillantes ? Nécessaires ? Incitent-elles à la paix ? Parlez uniquement si elles répondent à tous ces critères. Toute vérité n'a pas nécessairement à être exprimée.
- Passez un certain temps en silence à réfléchir à votre niveau de vérité le plus profond par rapport à un problème actuel. Prenez courageusement des mesures pour parler et agir à partir de votre sentiment le plus authentique.
- Prenez de plus en plus l'habitude de dire la vérité. Remarquez chaque fois que vous êtes sur le point de dire un peu moins que toute la vérité (à moins que le silence soit choisi dans un esprit de bienveillance.)

### **QUESTIONS POUR POUSSER LA RÉFLEXION**

Prenez un moment dès à présent pour répondre aux questions suivantes dans votre journal. Ou faites une pause au calme à un moment de la journée aujourd'hui pour vous rappeler la vertu de l'honnêteté et réfléchir davantage à ces pensées.

- Où dans votre corps pouvez-vous sentir ou ressentir la vérité ou le mensonge ? Avez-vous déjà *su* qu'une chose était vraie avant même de pouvoir le prouver ?
- Avez-vous déjà appris que quelque chose que vous croyiez vrai était faux ? Quelle est la différence entre votre opinion et la vérité universelle ?
- Réfléchissez à un mensonge que vous avez dit et à ce que vous avez ressenti dans votre corps. Pourquoi avez-vous raconté ce mensonge ? Discutez-en avec quelqu'un en qui vous avez confiance et engagez-vous à être plus honnête à partir de maintenant.
- Comment le fait de dire la vérité vous rend-il libre ? Qu'est-ce qui changerait pour vous si vous viviez en toute authenticité ?

#### **AFFIRMATIONS À AFFICHER ET À MÉMORISER**

Les affirmations solidifient les croyances dans notre esprit subconscient, créant une assise à partir de laquelle nous pouvons ensuite améliorer concrètement notre vie extérieure. Répétez-les souvent avec beaucoup d'intensité et une foi pleine et entière.

- Quand je vis et exprime ma vérité, je donne aux autres les moyens de vivre et d'exprimer la leur.
- J'exprime ma vérité avec un cœur compatissant.
- Je suis fidèle à mon être le plus profond.
- Je partage ma vérité avec bienveillance.
- Je vis dans la vérité et j'accepte la vérité de ce qui est.

## Chapitre 3

### **La générosité (*asteya*) : Donner active la loi de la prospérité**

*Une fois solidement ancré dans la générosité, on reçoit la prospérité.*

Sūtra ii.37

La capacité de voir nos besoins comblés et de manifester une prospérité légitime contribue grandement à notre bonheur temporel. Cela nous indique aussi que nous sommes en accord avec la loi spirituelle. Le secret pour révéler la loi spirituelle de la prospérité se trouve dans le *sūtra* sur *asteya*. S'abstenir de voler ou, pour aller plus loin, cultiver la générosité est enseigné pour garantir le succès matériel et spirituel, et, par voie de conséquence, le bonheur. Grâce à la conscience de notre interdépendance, nous relient l'action généreuse à l'intention vraie et nous donnons à partir de ce qui est authentique dans notre cœur et de ce qui est possible par rapport à nos moyens matériels. Dans un échange équilibré entre donner et recevoir, nous voyons la nature interdépendante des deux parties et la joie qui est équivalente dans les deux rôles.

Pour ce qui est de s'abstenir de voler, *asteya* nous invite à adopter ce regard honnête sur les façons subtiles par le biais desquelles nous prenons ce qui n'est pas à nous. Il pourrait s'agir de l'idée d'un collègue que nous faisons passer pour la nôtre. Ou peut-être que nous avons copié le contenu d'un site Internet créé par une autre personne. Il pourrait s'agir de prendre des fournitures au bureau ou de s'interposer quand quelqu'un d'autre est en train de parler. Peut-être que nous volons du temps à quelqu'un en laissant la vaisselle dans l'évier parce que nous n'avons pas envie de la laver.

Pour vraiment mettre *asteya* en pratique, nous devons surveiller tous les petits motifs intéressés qui nous traversent l'esprit et dictent nos choix.

Même un narcissisme subtil n'a pas sa place dans notre vie si nous mettons *asteya* en pratique.

Par ailleurs, ce *sūtra* indique que l'épanouissement et la prospérité véritables sont impossibles si nous avons l'habitude de prendre plus que nous ne donnons. Considérez l'échange donner-recevoir dans vos relations primaires. Est-ce que vous donnez plus de temps, d'affection, de ressources ou d'attention aux autres que vous n'en recevez ? Est-ce que vous les volez en les manipulant pour obtenir les résultats que vous voulez ? Cette réflexion sur les moyens par lesquels nous prenons aux autres au quotidien nous permet d'apporter des changements et de nous exercer à donner plus que nous n'en attendons en retour. En nous attendant à peu des autres et à beaucoup de nous-mêmes, nous entrons dans la pratique d'*asteya*.

### ***Le service désintéressé (sevā)***

La pratique yogique du service désintéressé (*sevā*) illustre la générosité honnête. Elle nous encourage à dépasser notre moi et nos désirs personnels pour servir nos semblables. Tout le monde peut faire *sevā* d'une façon ou d'une autre. Nous pouvons partager nos compétences, notre énergie, notre temps, notre patience et notre amour. Si nous sommes capables d'offrir de l'argent, nos offrandes devraient aussi être partagées comme un don désintéressé, pas pour que nous puissions être vus comme quelqu'un d'exceptionnel et d'important.

*Sevā* nous rend joyeux quand l'offrande vient du cœur. Cette pratique peut prendre d'innombrables formes qui n'ont de limites que notre créativité. Nous possédons peut-être une compétence dont un ami a besoin pour réaliser un projet ; alors, nous lui offrons gratuitement du temps pour l'aider. Ou bien, nous offrons à une mère monoparentale qui manque cruellement de temps, de garder ses enfants pour qu'elle puisse suivre un cours de yoga ou de méditation. Nous pourrions cuisiner et livrer un repas à

un malade ou donner une de nos possessions qui serait plus utile à quelqu'un d'autre que nous en ce moment. Ceux à qui s'adressent nos gestes de générosité, qu'ils soient petits ou grands, percevront l'amour illustré par notre prévenance et notre non-attachement. De notre côté, nous en bénéficierons en éprouvant le bonheur de donner.

### ***Déterminer vraiment nos motivations***

Pour développer un cœur joyeux par *asteya*, nous devons vraiment évaluer notre motivation. Nous pouvons réfléchir à des questions comme : Est-ce que je donne *pour* recevoir ensuite ou pour faire de la personne à qui je donne en quelque sorte mon obligée ? Est-ce que je donne parce que je me sens coupable ou excessivement responsable des besoins de quelqu'un d'autre ?

Si nous donnons parce que nous avons le sentiment que nous *devrions* le faire, et non parce que nous sommes motivés par un réel souci de l'autre, notre effort vient de notre moi et nous laissera vidés, alors qu'il donnera à celui à qui nous donnons l'impression que nous ne sommes pas sincères. Le moi a bien des façons de se dissimuler quand il est question de donner. Nous devons mettre le doigt sur ces arnaqueurs de la manipulation subtile et de l'égoïsme pour réussir à mettre en pratique les deux éléments de l'honnêteté et de la générosité inhérents à *asteya*.

Il n'y a pas de règles précises pour déterminer combien ou à quelle fréquence donner, mais un petit test est toujours faisable. Le don est-il motivé par l'amour ? Le don d'amour peut être exprimé simplement par la compassion, la compréhension, la prévenance ou l'empathie. En abordant *asteya* de cette manière, nous trouvons de nombreuses façons sans prétention et pourtant précieuses de donner. Indépendamment de notre capacité à donner matériellement, nous pouvons toujours donner généreusement de notre amour.

Tout le monde a besoin de se sentir aimé, et nous ne perdons rien à donner de l'amour. En fait, plus nous donnons d'amour, plus nous en ressentons intérieurement. Si nous nous sentons autrement, il est temps de réfléchir à nouveau à la motivation sous-tendant notre don.

Parmi les exemples de dons faits avec l'énergie de l'amour désintéressé, mentionnons le fait d'écouter attentivement un ami qui a besoin d'être entendu ou de s'informer de l'état de santé d'un collègue avec une sincère préoccupation. Nous pouvons faire un câlin à un membre de la famille qui en a besoin ou dire une prière en silence pour un inconnu que nous voyons en difficulté. La bienveillance, l'attention et la bonne volonté sincère profitent autant aux autres qu'à nous.

Dans le prochain chapitre, nous explorons la vertu de modération (*brahmacharya*) ; il est toutefois important de noter ici aussi qu'il faut un équilibre subtil entre donner et recevoir. Nous ne sommes pas censés trop donner au point de négliger nos propres besoins et les soins que nous avons le devoir de nous prodiguer. Si ce que nous faisons pour un autre nuit à notre capacité de conserver notre équilibre personnel, nous devons être honnêtes avec nous-mêmes et avec l'autre, et établir des limites appropriées.

Si nous travaillons 40 heures par semaine en donnant énormément à nos employeurs ou à nos clients, il faut mettre *asteya* en pratique avec nous-mêmes une fois la journée de travail terminée en réapprovisionnant généreusement notre réserve énergétique. Si nous en faisons trop pour nos enfants, nous finirons par éprouver du ressentiment parce que nous n'avons pas de temps pour nous, pour ne rien dire du fait que ce serait un très mauvais service à leur rendre que de satisfaire tous leurs caprices. Nous devons nous donner la même paix et la même générosité que nous offrons aux autres. Qui plus est, nous devons montrer à tout notre entourage le même respect et la même honnêteté que nous avons pour nous-mêmes.

## *Un Univers d'abondance*

Donner devient plus facile quand nous comprenons que nous sommes sustentés par un Univers d'abondance. L'infinité est la nature même du Divin. Une fois en phase avec cette vérité, nous ne ressentons pas de manque et, donc, pas le besoin de prendre aux autres. En associant honnêteté et générosité, en prenant l'habitude de donner en service désintéressé à chaque occasion, nous matérialisons les bénédictions d'un cœur prospère. En effet, la corrélation entre donner et recevoir est une loi spirituelle. Plus nous donnons, de toutes les manières possibles, plus nous vivons une prospérité directement proportionnelle. Dans la mesure que nous donnons aux autres, nous attirons encore plus de ce dont nous avons besoin.

Si nous voyons chacune de nos respirations comme un cadeau de la Source, une légèreté d'être vient nous habiter. Nous pouvons nous voir comme les gardiens temporaires du corps que nous habitons, des enfants que nous disons les nôtres et de tous les biens matériels qui rendent nos vies plus agréables.

Quand nous choisissons la mentalité d'abondance, il devient plus facile d'accepter le caractère changeant de la vie et l'impermanence de tout ce qui est matériel. Nous avons été soutenus dès l'instant de notre naissance par la générosité de la Nature. Nous pouvons nous fier à l'abondance naturelle qui afflue vers nous de la Source et nous fournit tout ce dont nous avons besoin. La sérénité intérieure comme extérieure est un effet secondaire d'*asteya*. Sans désir avide, nous pouvons nous rappeler la gratitude et vivre une ouverture qui est libératrice. Nous retournons volontiers la faveur de la générosité par le service et l'amour pour tous.

En mêlant *asteya* et *ahimsā*, nous percevons le Divin dans toutes les créatures et la symétrie parfaite entre donner et recevoir. Chaque moment et chaque interaction devient un rapport avec l'Esprit et une occasion de

vivre des relations fondées sur l'unité plutôt que sur la protection ou l'intérêt personnel. Quand nous ouvrons notre cœur avec générosité, nous magnifions l'abondance pour nous et tout notre entourage.

## **PRATIQUES QUOTIDIENNES**

Exercez-vous à être activement généreux dans votre vie quotidienne. Décelez vos motivations pour donner ainsi que vos attitudes face au besoin d'obtenir ce qu'il vous faut. Trouvez votre équilibre personnel dans une offrande honnête de service pour le plus grand bien de tous, et la prospérité se manifesterà.

- Donnez plus que vous ne prenez aujourd'hui, que ce soit en attention, en temps, en bonté, etc.
- Exercez-vous à être généreux de votre patience. Attendez peu des autres et beaucoup de vous-même.
- Remarquez durant une semaine tous vos élans de générosité et suivez-les. Voyez ce que vous ressentez à être sans attachement. À l'inverse, remarquez tout élan à retenir et réfléchissez à la manière d'appliquer encore plus *asteya*.
- Faites un cadeau qui vient du cœur, comme un câlin ou une oreille attentive.
- Si vous vous sentez incapable de donner, mettez vos mains en coupe comme si vous vouliez boire de l'eau. C'est un geste à la fois pour offrir et recevoir, et on dit qu'il atténue la peur de donner. Fermez les yeux et sentez que votre coupe est remplie. Puis offrez-la en retour à l'Esprit.
- Pensez à un bien que vous possédez (et aimez) dont une connaissance pourrait avoir besoin plus que vous. Réfléchissez à l'idée de lui offrir.

Remarquez comment le sentiment diffère du fait de penser à donner quelque chose dont vous ne voulez plus de toute façon.

- Choisissez une occasion de faire du bénévolat dans votre communauté et ne parlez pas de votre service. Faites-le avec une présence silencieuse et un service désintéressé.

### **QUESTIONS POUR POUSSER LA RÉFLEXION**

Prenez un moment dès à présent pour répondre aux questions suivantes dans votre journal. Ou faites une pause au calme à un moment de la journée aujourd'hui pour vous rappeler la vertu de la générosité et réfléchir davantage à ces pensées.

- Dressez la liste des façons dont vous recevez des autres. Vous sentez-vous reconnaissant et complet, capable de retourner l'offrande, ou si vous ressentez encore un manque ? Que pourriez-vous apprendre de la façon qu'ont les gens de vous offrir des choses ?
- Comment pouvez-vous être un meilleur gardien de la Terre, qui voit généreusement à vos besoins ?
- Comment pourriez-vous donner plus librement de vous-même dans le monde par rapport à vos relations, à votre travail ou à vos talents ?
- Réfléchissez à une dynamique relationnelle difficile que vous vivez. Le moi a-t-il un motif égoïste ou manipulateur ? Si oui, pourriez-vous y renoncer et offrir de l'amour à la place ?

### **AFFIRMATIONS À AFFICHER ET À MÉMORISER**

Les affirmations solidifient les croyances dans notre esprit subconscient, créant une assise à partir de laquelle nous pouvons ensuite améliorer

concrètement notre vie extérieure. Répétez-les souvent avec beaucoup d'intensité et une foi pleine et entière.

- Il y en a toujours assez pour moi. Je prends honnêtement juste ce qui me revient de droit.
- Ma générosité ouvre une porte pour que je reçoive tout ce dont j'ai besoin.
- Je dépasse l'égoïsme en donnant d'abord et en prenant ensuite.
- Comme j'équilibre le donner et le recevoir dans ma vie, l'Univers prend en charge tous mes besoins matériels et spirituels.

## Chapitre 4

### **La maîtrise de soi (*brahmacharya*) : La modération accroît l'énergie**

*Voué à la maîtrise de soi, on gagne une grande énergie.*

Sūtra ii.38

*Brahmacharya* a souvent été traduit par « renonciation » ou « abstinence », et pour ceux qui ont choisi la vie monastique, cette forme de contrainte fait encore partie de leur pratique. Restreindre l'énergie de force vitale (*prāṇa*) dans certains domaines de la vie comme la sexualité s'explique par la volonté d'en avoir plus à sa disposition pour grandir dans un autre domaine comme la spiritualité. Cependant, pour le yogi ordinaire ou l'adepte moyen, la première étape consiste simplement à être attentif aux habitudes et aux désirs qui nous épuisent au quotidien pour pouvoir acquérir plus de maîtrise sur nous-mêmes dans notre vie. Ainsi, nous nous assurons que nous aurons assez de ressources intérieures pour tout ce que nous devons faire matériellement et spirituellement. C'est par un jeu d'équilibre pour trouver le bon nombre d'heures à consacrer au travail, au divertissement, à la créativité et au service que nous tempérons l'échange d'énergie entre le donner et le recevoir avec le monde autour de nous.

Ce *sūtra* sur la maîtrise de soi (*brahmacharya*) explique comment notre réserve d'énergie de force vitale grandira exponentiellement quand nous cultiverons une approche tempérée et équilibrée de la vie. Nous utilisons le *prāṇa* différemment selon les activités. Dans nos études ou nos projets de création, nous utilisons l'énergie mentale. Pour l'exercice et les tâches domestiques, nous avons besoin d'énergie physique. Dans les relations et l'éducation des enfants, nous dépensons de l'énergie émotionnelle. Pour

harmoniser tous ces divers moyens de participer à la vie, nous avons besoin à la fois de vitalité et de tempérance.

Plus *n'est pas* toujours mieux. Si nous dépensons trop de notre énergie dans l'une ou l'autre des catégories précédentes, en restant un certain temps dans le déséquilibre, nous nous consumons sous l'effet du stress accumulé qui transforme la nature alcaline de l'organisme et l'acidifie, faisant alors de lui un terrain propice à la maladie. Pour rester en santé et prévenir le déséquilibre organique, il est essentiel d'apprendre à ne pas s'épuiser inutilement et à laisser tomber les activités ou les relations accessoires.

### ***Utiliser sagement ses ressources intérieures***

En voyant l'énergie comme une denrée, nous pouvons évaluer où nous dépensons trop ou trop peu. Visualisez globalement tous les domaines où votre énergie est requise : à la maison, au travail, à l'école, pour l'exercice, les projets créatifs, la socialisation et la pratique spirituelle. Est-ce que certains aspects monopolisent votre énergie alors que d'autres s'étiolent par manque de combustible ? Tout n'a pas à être nécessairement pesé également, juste pesé correctement pour que nous nous sentions en paix.

Quand ils s'entraînent, les athlètes savent qu'ils doivent économiser leurs forces jusqu'au moment de la compétition. S'ils devaient courir un marathon entier le premier jour de leur entraînement ou lever le poids le plus lourd, ils se blesseraient et ne pourraient pas atteindre leur objectif. En revanche, s'ils étalent leurs séances d'entraînement et augmentent correctement leurs chronométrages et leurs défis en donnant à leurs muscles l'occasion de se reposer, ils amélioreront leurs capacités et leur *prāṇa*.

La même chose s'applique à l'alimentation. Si nous nous gavons à un repas, nous sortons de table ballonné et endormi. Nous avons moins d'énergie vitale à notre disposition, parce que notre organisme s'en sert pour digérer et métaboliser la quantité excessive de nourriture que nous

avons consommée. En revanche, si nous mangeons une portion raisonnable, l'organisme la convertit en combustible qui nous donne plus d'énergie. C'est la même chose avec le sommeil, qui doit être lui aussi équilibré. Trop de sommeil nous prive de notre énergie et nous fait sentir vaseux. Avec le bon nombre d'heures, nous sommes revigorés et prêts pour notre journée.

La maîtrise de soi s'applique aussi à la dépense d'énergie. Un plus grand effort n'est pas nécessairement synonyme d'une plus grande productivité et n'est certes pas synonyme de plus grande satisfaction. Il faut donc du discernement pour savoir comment travailler plus intelligemment et non plus dur.

Enfin, il faut aussi modérer la réflexion excessive. On perd beaucoup d'énergie à ruminer le passé, à craindre l'avenir, à juger ce qui est, à tenter d'avoir raison et à laisser les croyances limitatives et les peurs affecter nos choix et nos actions. L'observation et la maîtrise consciente des pensées, telles qu'expliquées dans le premier chapitre, sont aussi des éléments essentiels de *brahmacharya*, étant donné que nos pensées peuvent accroître ou épuiser notre énergie et notre capacité de créer. À la base, la gestion de notre énergie personnelle, tant physique que mentale, est une des meilleures pratiques que nous puissions avoir pour être en santé.

### ***Trouver notre point d'équilibre personnel***

Pour savoir à quoi nous voulons consacrer notre énergie de force vitale, nous établissons des priorités. Notre attention doit être partagée entre du temps avec les amis et la famille, du temps pour nous, du temps pour le travail et du temps pour jouer ou faire de l'exercice. Si nous écoutons notre corps, nous aurons une jauge toujours à notre disposition pour voir comment fonctionne notre système de gestion de notre énergie personnelle. Si nous nous sentons épuisés, nous saurons qu'il y a un déséquilibre quelque

part. Si nous nous sentons pleins d'énergie, nous saurons que notre niveau de discipline intérieure est juste.

Pour maintenir cette maîtrise toutefois, nous avons besoin d'établir un contact quotidien avec nos rythmes intérieurs et nos besoins. Comme la nature, qui a ses cycles diurne et nocturne, d'été et d'hiver, de croissance et de repos, nous avons aussi besoin que les rythmes de notre vie soient en équilibre. Quand les rythmes de la nature sont déséquilibrés, cela entraîne la dévastation sous forme d'inondations, de sécheresses ou de blizzards. Quand nous perdons notre équilibre, un chaos semblable se produit dans notre santé, notre travail ou nos relations.

Nous devons d'abord trouver notre centre, notre point d'équilibre personnel. C'est l'équivalent du fait d'activer les muscles profonds dans une posture de yoga. Une fois que nous sommes en contact avec notre centre, nous pouvons rayonner vers l'extérieur. Dans la vie, cela veut dire que nous accordons la priorité à d'importants objectifs de vie et que nous disons non aux rendez-vous ou aux tâches qui s'ajoutent et nous en distraient. Il arrive que cela veuille dire d'éliminer des relations qui nous épuisent.

Pour trouver notre équilibre personnel, nous devons rester étroitement à l'écoute de chaque moment, accordant notre pleine et entière attention à chaque choix et à chaque action. Le parent dont les besoins ne sont pas équilibrés par rapport à ceux de ses enfants pourra se sentir au bout du rouleau. Si les conjoints ne conservent pas à la fois leur intimité et du temps chacun pour soi, l'un des deux deviendra amer. Quand les besoins sont refoulés, nous sentons que nous n'avons plus beaucoup de force vitale créatrice. Nous sombrons dans la dépression, l'amertume ou les tentatives pour attirer l'attention, ou alors les querelles s'intensifient.

D'un autre côté, si nous abusons pour satisfaire nos désirs, nous gaspillons un potentiel d'énergie que nous devrions partager avec les autres. En traquant le désir en toute honnêteté de conscience et en faisant preuve de

discipline, nous trouvons le point d'équilibre délicat entre les besoins familiaux conflictuels.

Le secret consiste à garder les fléaux de la balance intérieure en équilibre. Chacun de nous a des moyens qui le ramènent à l'équilibre. Pour certains, c'est du temps en solitaire dans la nature. Pour d'autres, cela pourra être lire, échanger avec un ami de confiance ou faire une sieste. En définissant ces moyens, nous pouvons réguler notre équilibre interne de la même manière que le fait la Terre.

### ***La nécessité des frontières***

Malheureusement, la vie moderne, qui exige et attend continuellement de nous que nous fassions *plus*, n'encourage pas exactement à atteindre l'équilibre et à faire preuve de modération. Nos milieux de vie sont manipulés par la lumière et la technologie pour que nous soyons capables de fonctionner à toute heure du jour et de la nuit. Les frontières entre la maison et le travail, et même entre le travail et les vacances, sont floues, et on attend de nous que nous travaillions partout et en tout temps parce que nous le pouvons. Nous ne prêtons pas attention à la nature saisonnière de l'expérience humaine, sauf quand une tempête de neige nous empêche à l'occasion de nous rendre à une réunion ou à l'école. Nous vivons dans une culture accro à l'adrénaline et au sentiment d'importance que nous donnent nos occupations.

La gestion du temps peut nous aider à nous libérer et à défendre nos priorités. Pour entrer dans ce processus, nous pouvons nous demander : « Est-ce que je me souviendrai de ceci dans 10 ans ? Finir quelque chose sur la liste des choses à faire est-il vraiment plus important que de passer du temps de qualité avec mes enfants ou mon conjoint ? » Si nous simplifions et établissons des priorités, nous faisons de la place dans notre vie extérieure comme dans notre conscience. Sachant comment nous voulons utiliser

notre énergie de force vitale de façon quotidienne, hebdomadaire et générale dans notre vie, nous faisons, en termes de dépense énergétique, des choix qui vont dans le sens de nos objectifs.

Nous avons peut-être un horaire de travail exigeant du lundi au vendredi. Notre plus grande priorité étant d'avoir le temps de jouer et de nous relaxer avec les enfants durant la fin de semaine, nous la gardons en tête quand nous planifions d'autres engagements. Ou bien, nous sommes peut-être à la maison avec les enfants toute la semaine et nous avons besoin de temps la fin de semaine pour retrouver notre équilibre en nous adonnant à nos projets de création personnels. En planifiant l'heure et l'endroit dont nous avons besoin pour nous renouveler, nous devenons plus joyeusement disponibles pour notre vie et ceux que nous aimons. Par ailleurs, en accordant toute notre attention à ce que nous faisons, nous avons l'impression que le temps prend de l'expansion. Nous complétons les tâches plus efficacement, avec de meilleurs résultats, et nous nous sentons plus en phase avec nos émotions et plus outillés pour gérer chaque situation qui se présente.

### ***Le bonheur d'une vie équilibrée***

Selon les normes humaines, l'équilibre parfait est impossible, comme en atteste quiconque a essayé de rester en équilibre dans une posture dans un cours de yoga. Il est déjà assez difficile de trouver son équilibre, pour ne rien dire de le garder, durant plus de cinq respirations. Trop souvent, nous atteignons un point d'équilibre, nous nous sentons merveilleusement bien et c'est alors que nous retombons et plongeons dans une spirale de frustration et d'auto-jugement.

Commencez par changer cette pensée qui vous accable, puis passez en mode rééquilibrage. Reconnaissez que l'équilibre, comme n'importe quel autre état d'esprit, est toujours fluctuant et créez des habitudes pour

favoriser son entretien en douceur. Le fait de planifier moins de choses et de prévoir des périodes de quiétude chaque jour nous donne du temps et de l'espace pour nous équilibrer intérieurement. Quand nous nous tournons vers notre for intérieur, que nous respirons et écoutons, nous pouvons déterminer les ajustements qui sont nécessaires pour nous ramener à l'équilibre. Nous pouvons détecter la maladie avant qu'elle ne frappe et avoir l'intuition de ce dont le corps a besoin pour guérir. Nous pouvons sentir les dynamiques interpersonnelles et offrir des solutions pour que nos interactions soient harmonieuses. Nous pouvons réagir en conscience au lieu de réagir en fou.

On ne réussit jamais à établir l'équilibre en une fois, et son maintien demande un ajustement continu avec chaque nouvelle phase de la vie. Le programme est différent pour un jeune père qui travaille à temps plein en plus d'être aux études ou d'avoir des projets de création, et pour une femme à la retraite engagée dans un service spirituel ou des œuvres de bienfaisance.

Peu importe l'étape où nous sommes, la gestion avisée de notre *prāṇa* nous donnera plus d'énergie à dépenser sur ce qui a le plus de sens pour nous, ce qui nous permettra d'imprégner chaque action d'intention et de notre pleine présence. En pratiquant la maîtrise de soi et la modération dans chaque aspect de notre quotidien, nous avons l'énergie dont nous avons besoin tant pour nos responsabilités humaines que pour nos pratiques spirituelles. Nous devenons plus altruistes et moins égoïstes, capables de rester centrés et au service en même temps. De plus, nous nous en rendons compte quand nous glissons dans le déséquilibre et nous apportons les changements nécessaires pour retrouver l'équilibre.

Les pratiques de maîtrise de soi et de modération balayent tout ce qui se dresse entre nous et l'expérience de notre Soi infini. Nous avons plus de créativité, une vitalité intarissable, du charisme et un magnétisme que les yogis appellent *ojas*. Brillant vraiment de notre lumière spirituelle illimitée,

nous voyons notre vie matérielle prendre de l'expansion de façon exponentielle.

### **PRATIQUES QUOTIDIENNES**

Exercez-vous à mettre activement en pratique la modération et la maîtrise de soi dans votre vie quotidienne. En surveillant consciemment comment vous dépensez votre énergie de force vitale, vous pourrez faire des choix avisés pour votre équilibre personnel.

- Comme votre argent, votre compte d'énergie a besoin d'un budget. Remarquez où votre système de gestion de votre énergie personnelle a besoin d'être rééquilibré. Établissez des frontières appropriées.
- Chacun a son rythme préféré pour manger, dormir, travailler, se reposer et réfléchir. Faites des changements pour respecter vos rythmes quotidiens de prédilection.
- Regardez périodiquement en vous durant vos activités quotidiennes et demandez-vous si ce à quoi vous consacrez votre temps et votre attention aura de l'importance dans 10 ans. Établissez des priorités pour la dépense de votre précieuse énergie de force vitale.
- Dressez la liste de tous les projets que vous avez qui ne sont pas encore complétés. Décidez si vous avez encore envie de les compléter. Établissez un calendrier de travail précis pour ceux qui vous tentent toujours. Effacez mentalement les autres. Faites preuve de discipline pour atteindre vos buts.

### **QUESTIONS POUR POUSSER LA RÉFLEXION**

Prenez un moment dès à présent pour répondre aux questions suivantes dans votre journal. Ou faites une pause au calme à un moment de la

journee aujourd'hui pour vous rappeler la vertu de la moderation et reflechir davantage à ces pensees.

- Dessinez un cercle et divisez-le en pointes de tarte pour représenter votre dépense d'énergie dans toutes les grandes catégories de la vie comme le travail, l'éducation, l'exercice, le temps en famille, les hobbies, les projets créatifs, les amis, le service à la communauté, la spiritualité et le repos. Les sections auxquelles vous donnez le plus d'énergie obtiennent les plus grosses parts et celles auxquelles vous consacrez le moins d'énergie, les plus petites. Y a-t-il des déséquilibres ? Qu'est-ce qui doit changer pour que vous puissiez avoir plus de *prāṇa* dans les tranches importantes de votre vie ?
- Qui ou qu'est-ce qui draine votre énergie vitale physiquement, mentalement ou émotionnellement ? Comment dépensez-vous trop votre énergie ?
- Combien de temps passez-vous à penser au passé ? Aujourd'hui, essayez de chasser ces pensées et de prendre cette énergie pour créer quelque chose de meilleur dans votre vie.
- Quels signaux votre corps vous envoie-t-il quand vous êtes au bord de l'épuisement ou presque au point critique ? Réfléchissez à ce dont votre corps a besoin pour se sentir plus équilibré en ce moment. Plus de sommeil ? Moins d'alcool ? Une alimentation différente ? Plus d'air frais ?
- Comment avez-vous besoin de faire preuve de plus de discipline ?

#### **AFFIRMATIONS À AFFICHER ET À MÉMORISER**

Les affirmations solidifient les croyances dans notre esprit subconscient, créant une assise à partir de laquelle nous pouvons ensuite améliorer

concrètement notre vie extérieure. Répétez-les souvent avec beaucoup d'intensité et une foi pleine et entière.

- Debout sur la balance de l'équilibre, j'écoute mon corps et, au jour le jour, je fais les ajustements nécessaires pour la paix et l'harmonie.
- Je vis en fonction de mes priorités.
- J'équilibre sans effort le temps en famille, au travail, avec les autres et avec moi-même.
- L'équilibre et la modération en toutes choses m'apportent l'aisance et la vitalité.
- La discipline fait grandir mon énergie de force vitale.

## Chapitre 5

### **La reconnaissance (*aparigraha*) : La gratitude apporte l'abondance**

*En surmontant l'envie et la peur, on cultive la reconnaissance  
et on comprend la vraie raison d'être de sa vie.*

Sūtra ii.39

L'Univers est un champ de possibilités infiniment créateur et toujours en train de renaître. L'abondance existe autour de nous en tout temps. Pourtant, nous gardons souvent notre vision tellement fixée sur une infime poussière de réalité que nous bloquons l'afflux de ce potentiel illimité dans notre esprit, notre cœur et notre vie. Nous déclarons qu'il y a un manque et fixons notre esprit sur ce que nous n'avons pas, au lieu d'affirmer que l'abondance règne et de nous répandre en gratitude pour tout ce que nous avons. Ce genre de croyances limitatives et de perceptions étroites nous fait souffrir. Elles perpétuent également l'expérience de l'insuffisance. Quand nous nous rappelons que la source de toutes les ressources est inexhaustible et que nous sommes intégrés à son cours aimant, nous recevons une effusion de bonté, de joie, de beauté, d'occasions, d'aide, de guidance et de créativité.

La conscience de la reconnaissance (*aparigraha*) magnifie notre bonheur. Indépendamment de nos biens ou de notre succès matériel, nous cultivons cet état d'esprit en reconnaissant les bénédictions tout autour de nous et en voyant les occasions de grandir en toutes circonstances. De cette manière, nous éliminons l'avarice et la convoitise, et nous nous rapprochons de la Source du véritable épanouissement. Nous reconnaissons que l'Esprit est notre réserve constante d'approvisionnement.

Le secret de cette expérience consiste à comprendre que la reconnaissance et l'abondance sont toutes deux des attitudes acquises. Elles

ne dépendent pas des circonstances ni des dispositions extérieures que nous vivons à tel ou tel moment. C'est notre *croyance* en l'abondance ou en son absence qui crée notre expérience de l'abondance ou de son absence. De plus, c'est justement notre capacité à être reconnaissants pour ce qui est présent qui nous attire plus de bontés – exactement comme une croyance de peur nous attirera souvent ce que nous craignons.

Pratiquer une mentalité d'abondance veut dire remarquer quand et comment nous nous sentons limités mentalement et nourrir alors activement la pensée contraire. Par exemple, si nous avons le sentiment d'être limités par le temps à cause de notre horaire trop chargé, nous pouvons affirmer avec force la nature illimitée du temps et nous exercer à être plus présents à chaque seconde. Nous pouvons faire taire la voix dans notre mental qui crie à propos de ce qui ne se fait pas et faire confiance à l'infinitude du temps. Si nous répétons des pensées sur le manque matériel, nous devrions affirmer notre capacité créatrice à manifester de nouvelles idées et des façons de résoudre le problème, et nous arrêter pour apprécier les nombreuses bénédictions matérielles dont nous jouissons en ce moment.

### ***Les occasions pullulent***

Chercher les avantages en toute situation, toute expérience et toute rencontre nous permet d'acquérir des outils pour faire face différemment à l'adversité. Même quand nous sommes frustrés ou en difficulté, nous avons une occasion personnelle de grandir en fin de compte précieuse pour nous. Prenez par exemple une relation pleine de conflit et d'incompréhension. Si nous l'abordons en partant de l'idée que nous pouvons apprendre à être plus compatissants envers l'autre comme envers nous-mêmes en essayant de résoudre une situation, nous devenons plus sages et plus forts. Si nous abordons les montagnes de travail sur notre bureau ou les réunions chargées d'émotions d'un point de vue curieux et créatif, plutôt que comme une

menace à notre sérénité, nous nous trouvons devant des occasions d'apprentissage illimitées pour notre croissance personnelle. Au lieu d'avoir peur ou de repousser la difficulté, nous l'accueillons comme un cadeau de l'Univers d'abondance.

Cela exige un vrai changement de paradigme très semblable à la vieille question « du verre à moitié vide ou à moitié plein ». Cela demande de la confiance, de la volonté et de faire le choix d'une attitude positive en tout temps. Mais voilà la magie de ce *sūtra*. Lorsque nous choisissons de reconnaître l'abondance et les bienfaits, même quand les choses ne sont pas exactement telles que nous les voudrions, il se produit une chose étonnante : nous nous ouvrons au courant gracieux de l'énergie universelle.

Si nous nous accrochons, si nous nous retenons, nous nuisons à ce courant. Nous nous retenons parce que nous croyons que nous n'avons ou n'aurons pas assez de temps, de ressources, de validation, de soutien, etc. Cette peur mène à la restriction mentale, au manque de générosité et à l'indisponibilité face à la vie. Comme dans la pratique de la générosité (*asteya*), il faut parfois sauter dans le vide quand nous avons en apparence peu à donner ou à partager. Cependant, mettre *aparigraha* en pratique établit un échange fluide avec la vie où nous recevons et donnons de façon équilibrée et facile.

La corrélation est notable. Plus nous pratiquons la générosité, plus nous vivons dans l'abondance. Plus nous matérialisons l'abondance, plus nous devenons généreux. Bien que nous puissions sentir extérieurement que nous avons peu, en voyant le verre à moitié plein, nous dépassons le manque perçu, et les moyens grâce auxquels nous avons vraiment l'abondance nous sont révélés. La vérité excitante est que lorsque nous commençons à apprécier tout ce qui est et à chercher l'abondance, elle apparaît partout.

### ***Accumulation et obligation***

Des études sur le bonheur ont montré que ce dernier n'est pas déterminé par la richesse et le confort matériels. En fait, plus nous devenons dépendants d'éléments externes pour notre bonheur, moins nous en tirons de satisfaction réelle. La peur de perdre qui suit sur les talons de l'acquisition de quelque chose d'extérieur affecte l'esprit de façons négatives, ce qui nous maintient dans un état constant d'insatisfaction. Visible dans le malheur de beaucoup de gens riches, la peur est une ennemie insidieuse qui corrompt notre paix et nous empêche de trouver la satisfaction au présent et la joie justement dans les choses que nous avons acquises.

La peur limite notre capacité à éprouver de la reconnaissance et à percevoir l'abondance. Par ailleurs, dans notre peur de ne pas être capables d'obtenir ou de garder ce qu'il nous faut pour en avoir assez, nous finissons par en prendre trop, par créer l'habitude destructrice subséquente du gaspillage. Nous observons cela chez les enfants qui « ont les yeux plus grands que le ventre ». D'un autre côté, comme adultes, nous avons tous nos façons de nous montrer cupides de la même manière craintive. Pensez à toutes les choses que vous possédez en ce moment qui sont inutilisées et inutiles. Les enseignements yogiques avertissent que la cupidité et la convoitise s'éveillent si nous ne mettons pas un frein à nos désirs et à notre accumulation de biens matériels.

L'avarice ou l'accumulation compulsive est une forme d'insécurité, le besoin de faire le plein de l'extérieur plutôt que de savoir de l'intérieur que nous *sommes* et que nous *avons* assez. Ce *sūtra* ne nous demande pas de renoncer à tout ni de faire vœu de pauvreté. Il nous met simplement en garde en nous conseillant d'étudier nos motivations pour ce que nous achetons et notre attachement à ce que nous achetons. Ce n'est pas parce qu'il y a une nouvelle version d'un produit sur le marché que cela veut dire qu'il nous le faut. L'accumulation excessive nous endette souvent, financièrement et énergétiquement, en nous rendant redevables à des

organisations, à des personnes et à des choses. Le *sūtra* sur *aparigraha* nous avertit que nous restreignons notre liberté mentale en recevant ou en achetant tout ce qui entraîne un endettement.

La capacité de faire la différence entre les désirs et les besoins est essentielle chez l'aspirant yogi. Nous pouvons nous exercer à limiter nos désirs et à apprécier les choses que nous avons comme un gardien plutôt que comme un propriétaire, pour ne pas créer d'identification et d'attachement aux objets matériels. Que nous ayons beaucoup de choses ou peu, adopter une attitude d'abondance nous libérera des griffes de la peur et du manque.

### ***La promesse de la raison d'être***

En ayant moins de biens matériels à préserver et à maintenir, nous libérons du temps et de l'énergie. De plus, en étudiant nos façons de faire avec les autres pour ce qui est de donner et de recevoir, nous devenons plus équilibrés dans nos relations. Nous découvrons une source d'énergie que nous pouvons consacrer à ce qui compte le plus dans la vie, c'est-à-dire déterminer ce que nous sommes venus exprimer ici ou comment nous sommes censés servir les besoins du monde avec les compétences et les perspectives qui nous sont propres.

Comme tous les *yama*, ce *sūtra* sur *aparigraha* offre l'avantage distinct de réduire les désirs et l'accumulation tout en conservant un regard de gratitude intérieure. À mesure que nous magnifions l'amour dans notre cœur par le regard de l'abondance, nous recevons les bontés de la vie et la compréhension de notre plus grande raison d'être, ce qui nous apportera une satisfaction réelle et plus de bonheur que n'importe quel bien matériel.

Les pratiques extérieures de maîtrise de soi (*brahmacharya*), de générosité (*asteya*) et d'honnêteté (*satya*), combinées à la culture de la reconnaissance (*aparigraha*), créent un champ fertile en nous, prêt pour les pratiques

intérieures du yoga à venir dans la troisième partie. Par le renoncement fervent aux attachements matériels, nous préparons l'esprit à développer une concentration (*dhāraṇā*) et un silence plus profonds (*dhyāna*).

### ***L'abondance du Soi véritable***

La souffrance est inévitable tant que nous nous accrochons extérieurement à des choses pour qu'elles nous remplissent et nous fassent sentir mieux. Or, quand nous nous tournons vers l'intérieur et que nous reconnaissons l'Esprit comme étant l'origine de toutes nos ressources, nous trouvons la joie inépuisable de notre vraie nature. Tout l'amour, toute la créativité et toute la sagesse dont nous avons besoin sont là, et nous comblons complètement et finalement les envies que nous avons cherché à satisfaire par les plaisirs extérieurs. Tous les enseignements des *Yoga-Sūtra* désignent cette prise de conscience comme l'objectif de la pratique.

Par *aparigraha*, nous savons que nous sommes complets tels que nous sommes en ce moment même, parfaits dans notre essence spirituelle. Nous n'avons pas besoin de nous approprier quelque chose d'extérieur ni de nous y accrocher pour être complets. Nous contenons une richesse intérieure qui est toujours là, même quand elle est temporairement obscurcie par les nuages du stress ou de l'adversité. Nous voyons les bons côtés dans chaque difficulté, chaque perte, chaque succès et chaque revers. Par ailleurs, nous cultivons une conscience d'abondance qui nous permet de définir avec joie la trajectoire et l'intention de nos vies.

### **PRATIQUES QUOTIDIENNES**

Exercez-vous à mettre activement en pratique la reconnaissance et la gratitude dans votre vie quotidienne. En cherchant les bonnes occasions et les bienfaits en toutes circonstances, nous clarifions ce que nous sommes venus apprendre et partager dans cette incarnation.

- Prenez quelques moments en silence pour ouvrir votre cœur aujourd'hui aux abondantes bénédictions dans votre vie. Ressentez de la gratitude envers tous ceux que vous rencontrez et exprimez-la. Vous pouvez le faire de façon à la fois simple et profonde.
- Exercez-vous aux « épanchements positifs ». Dites à quelqu'un que vous aimez tout ce que vous trouvez qu'il a de merveilleux. Vous pouvez aussi vous exercer à vous apprécier de cette manière.
- Rappelez-vous *asteya* (générosité) et observez comment plus vous donnez, plus vous voyez l'abondance.
- Faites l'inventaire de vos possessions actuelles et défaites-vous de toutes celles qui portent l'énergie de la cupidité, de la peur ou de l'obligation.

### QUESTIONS POUR POUSSER LA RÉFLEXION

Prenez un moment dès à présent pour répondre aux questions suivantes dans votre journal. Ou faites une pause au calme à un moment de la journée aujourd'hui pour vous rappeler la vertu de la gratitude et réfléchir davantage à ces pensées.

- Observez vos pensées, vos opinions et vos croyances. Est-ce qu'elles vont et viennent librement ou si vous vous y accrochez solidement ?
- Remarquez si vous entretenez une mentalité de manque ou d'abondance. Comment cela influe-t-il sur votre bonheur et votre vie ?
- Dressez une liste alphabétique d'abondance. Pour chaque lettre, pensez à quelque chose qui vous fait éprouver de la reconnaissance.
- Avant d'acheter quelque chose de neuf, demandez-vous : « Est-ce un désir ou un besoin ? Cela a-t-il vraiment une fonction ou si je ne fais qu'accumuler à cause d'une pensée de manque ou de convoitise ? »

Imaginez la raison d'être la plus étonnante qui soit pour votre vie. Quel talent, quelle compétence ou quelle ressource avez-vous qui peut servir le monde aujourd'hui ?

### **AFFIRMATIONS À AFFICHER ET À MÉMORISER**

Les affirmations solidifient les croyances dans notre esprit subconscient, créant une assise à partir de laquelle nous pouvons ensuite améliorer concrètement notre vie extérieure. Répétez-les souvent avec beaucoup d'intensité et une foi pleine et entière.

- Je suis somptueusement béni par l'abondance de cette journée.
- J'accepte avec gratitude ce que l'Univers m'offre aujourd'hui.
- Je me plonge dans le courant de l'abondance divine dès maintenant.
- Je m'ouvre pour recevoir librement de la Source de toute abondance.
- Je me mets en phase avec ma plus haute raison d'être, en ayant confiance qu'elle se manifeste à mesure que je cultive une attitude de reconnaissance et de gratitude.

Deuxième partie

**Deuxième branche**

**L'intégration dans la vie :  
Se créer une existence harmonieuse**

Dans les chapitres 6 à 10, nous explorons la deuxième des huit branches du yoga : les *niyama*. Les cinq *niyama* sont les observances qui nous mènent à une existence harmonieuse intérieurement et extérieurement. Ce sont des pratiques qui intègrent notre vie matérielle et spirituelle, accélèrent notre évolution et nous mènent en fin de compte à la libération. Il faut cultiver les *niyama* pour être disponible aux quêtes intérieures de contrôle de l'énergie et de méditation abordées dans la troisième partie.

Les *niyama* sont une combinaison d'attitude et d'action. Ainsi, cultiver la pureté (*śauca*) et le contentement (*saṃtoṣa*) présente des expressions intérieures et extérieures qui se manifestent dans notre pensée et nos actions. L'engagement à se comporter de façon juste (*tapas*) commence en nous et s'étend à nos choix de vie. L'introspection (*svādhyāya*) s'applique à ce qui est individuel mais aussi à ce qui est universel. Enfin, l'abandon dévotionnel (*īśvara praṇidhāna*) ne s'accomplit que lorsqu'il est d'abord fermement ancré dans le cœur aimant de l'individu.

Comme les *yama*, chaque *niyama* résume la vertu qu'il est souhaitable de cultiver et le bienfait que nous pouvons nous attendre à en retirer quand nous procédons avec constance. Il n'y a pas de solutions faciles mais des normes vers lesquelles s'acheminer tout au long de notre vie. Leur application aux circonstances quotidiennes devient encore plus apparente à mesure que nous ouvrons notre conscience à l'influence que les *niyama* ont sur chaque tournant de notre cheminement. Comme les épices variées d'une recette se mélangent impeccablement dans un plat délectable, ces observances changent la saveur de notre vie pour une palette encore plus émouvante.

Une fois la mise en pratique combinée des 10 *yama* et *niyama* intégrée aux fibres de notre être, nous serons centrés dans notre âme et prêts à passer à une compréhension plus large de la raison d'être du yoga et de la vie.

## Chapitre 6

### **La pureté (*śauca*) : Choisir moins apporte plus**

*À cultiver la pureté du cœur, on arrive à la maîtrise  
des sens et à la pensée ciblée. Alors, on est apte à poser les yeux sur l'Âme.*

Sūtra ii.40-ii.41

La pureté vient par la simplicité. Vivre simplement veut dire que nous choisissons d'avoir et de faire moins, ce qui fait que nous goûtons plus en conséquence. En nous défaisant de tout ce qui occupe trop notre vie et notre esprit, nous purifions notre paysage intérieur en honorant ce qui est le plus important. Une fois que nous avons créé davantage d'espace pour respirer, imaginer puis écouter les envies de notre cœur et de notre âme, ce *sūtra* sur la pureté (*śauca*) nous assure que nous entrerons dans une compréhension plus profonde du Soi et une joie complète.

Théoriquement, la simplification est attrayante aux yeux de la plupart des gens, mais il est difficile de se figurer comment et par où commencer. Le stress n'a jamais été aussi intense dans le monde aujourd'hui. Selon une étude menée en 2014 par l'Association psychologique américaine à l'American Institute for Stress, 77 % des sujets questionnés ont rapporté ressentir des symptômes associés à la tension et à l'anxiété *régulièrement*<sup>10</sup>. Ces sentiments de stress augmentent la production de cortisol dans le système nerveux parasympathique et intensifient la réaction « lutte ou fuite » de l'organisme. Quand nous carburons à ce type d'adrénaline durant un certain temps, nous devenons physiquement et mentalement incapables de nous détendre et de ralentir. Notre système immunitaire en est compromis, et des maladies induites par le stress se déclarent. En fin de compte, nous nous effondrons.

Cependant, la pureté et la simplicité semblent aller à l'encontre de la réalité moderne. Nous vivons dans une culture de consumérisme insatiable

où les publicités nous poussent constamment vers le plus récent, le plus rapide, le plus gros et le plus prestigieux. Nous augmentons la complexité de notre vie en ajoutant de plus en plus de choses dans nos assiettes par des achats et du multitâche de niveau épique. Presque tous les choix quotidiens sont devenus complexes. Combien de médias sociaux sommes-nous capables d'entretenir ? Quels suppléments parmi les milliers sur le marché devrions-nous prendre pour avoir la meilleure santé possible ? Où pouvons-nous trouver l'information dont nous avons besoin sur un Internet sursaturé ? Même les chercheurs spirituels qui intellectualisent le besoin de simplification compliquent leur quête de la connaissance du Soi par un flot continu de formations, de *podcasts*, de retraites et d'ateliers.

### ***Le calme dans la tempête***

Ce *sūtra* sur la *śauca* ne nous dit pas de vendre nos biens matériels ni d'aller vivre au sommet d'une montagne isolée. Pas plus qu'il ne pare de qualités merveilleuses les beaux jours d'antan dans une sorte de facilité nostalgique. Appliquer *śauca* veut dire fonctionner dans la complexité du monde tout en restant en contact et identifiés avec le pur Soi en nous. C'est notre paix au cœur de la tempête de la vie. Elle nous aide à clarifier nos priorités mentalement, physiquement et émotionnellement pour que nous puissions nous réapproprier notre état naturel de bonheur. Elle nous ancre dans notre joie innée qui ne dépend pas des circonstances extérieures.

On trouve une sagesse et une sérénité profondes dans la simplicité. On vit une expérience pénétrante dans une respiration pleinement consciente. Nous devons ralentir pour nous rendre compte que moins apporte plus en réalité. Quoi qu'il en soit, simple n'est pas synonyme de facile, et tout ce qui en vaut la peine exige de la pratique.

Beaucoup de gens ont perdu la capacité de s'orienter intérieurement. Ils se sont identifiés de façon toxique avec ce qu'ils *ont* et ce qu'ils *font* plutôt

qu'avec qui ils *sont*. Ce point de vue matérialiste nous maintient à jamais sur le tapis roulant des acquisitions et des accomplissements, au profit du fait de maintenir une fausse identité ou le statut du moi. Or, nous cherchons l'identité et l'épanouissement aux mauvais endroits.

Si nous succombons aux envies incessantes d'acheter, de consommer et d'atteindre, nous bâtissons de nos mains une prison d'objets matériels dont l'entretien exigera alors plus de temps et d'énergie. Plus l'attachement du moi aux possessions est grand, plus sa peur de les perdre est grande et plus il ressent le besoin de les protéger et de les défendre. L'acquisition matérielle devient une habitude et même une dépendance pour certains, alors qu'ils cherchent toujours le bonheur à l'extérieur plutôt qu'à l'intérieur. Peu importe leur quantité, les biens matériels n'apporteront jamais de satisfaction durable.

Par ailleurs, nos activités peuvent aussi devenir excessives. Dire oui à tous les projets ou à toutes les mondanités, remplir chaque moment, n'est pas efficace et n'apportera pas de vraie satisfaction. En limitant le nombre d'activités que nous entreprenons, nous créons plus de temps de qualité pour celles auxquelles nous participons. D'un autre côté, si nous sommes toujours en train de passer à la tâche ou à la distraction suivante, nous n'aurons pas l'occasion de digérer et d'assimiler ce qui s'est passé. Exactement comme si nous mangions continuellement durant la journée, notre organisme ne pourrait pas assimiler et éliminer la nourriture de façon efficace.

*Śauca* nous dit qu'il est temps de reposer notre corps et notre esprit de ce bombardement incessant. Nous avons besoin de purifier le paysage mental et physique de notre vie. Nous pouvons trouver des moments de faire une pause même durant un jour très occupé. Nous ne sommes pas obligés de jeter un coup d'œil à notre téléphone toutes les deux minutes. Quand nous faisons la queue, nous pouvons nous contenter de nous détendre et laisser

nos pensées vagabonder librement. Au lieu de surcharger l'horaire de nos enfants, nous pouvons leur enseigner à être satisfaits d'une seule activité encadrée par saison, ce qui laisse du temps aux jeux de l'imagination.

### *Le cadeau de l'ennui*

Les gens qui carburent au rythme effréné de la vie moderne craignent souvent de s'arrêter de peur de prendre du retard, de se sentir privés ou de s'ennuyer. Même le mot « simple » pourra avoir une connotation ennuyeuse ou blasée pour certains. Hélas, nous avons collectivement oublié le cadeau de l'ennui, qui est celui de la créativité. À mesure que nous passons d'un état de réaction à un état de réflexion, nous sommes de plus en plus capables de voir qui nous sommes et comment nous pouvons vivre de façon plus intentionnelle.

La simplification offre l'espace psychique où notre esprit peut errer, imaginer, faire de nouveaux liens et avoir de nouvelles pensées plutôt que les mêmes vieilles pensées répétitives. Avec moins à faire, nous pouvons être plus inspirés et plus clairvoyants. L'ennui nous invite à entrer dans le champ pur de la débrouillardise intérieure.

Quand moins de forces nous tirent à hue et à dia, il est plus facile de rester centrés. Nous entendons ce que notre cœur et notre âme ont à dire, et nous trouvons la conviction de faire les changements qui s'imposent. Le dictionnaire définit la simplicité comme « ce qui est facilement compris ou fait, qui ne présente pas de difficulté ». Imaginez si aujourd'hui était rempli de facilité et ne présentait aucune difficulté ? Le choix de la simplicité peut contribuer à faire qu'il en soit ainsi.

Dans les purs moments de présence, nous vivons aussi un profond plaisir. Un câlin qui tombe vraiment à point, un regard échangé, une oreille attentive, quelqu'un qui nous tient la porte quand nous avons les mains pleines, tout cela nous apporte une joie simple. Quand nous ralentissons

assez, nous nous apercevons que faire et avoir moins apporte en réalité une satisfaction plus profonde.

Nous pouvons commencer immédiatement en éliminant une tâche de notre liste de choses à faire. Une tâche. Il doit bien y avoir quelque chose qui n'est pas essentiel. De plus, nous pouvons nous exercer à être entièrement présents à l'activité que nous faisons ou à la personne avec qui nous sommes, au lieu de faire plusieurs choses en même temps. Quand nous nous concentrons sur une seule chose à la fois, nous créons une expérience plus facile et un lien interpersonnel plus profond.

### ***Simplifier la pensée purifie l'esprit***

Il est plus difficile de simplifier l'intérieur de notre esprit que l'extérieur. Si seulement nous pouvions *éteindre* la pensée sans nous endormir ni utiliser un mécanisme de fuite comme la télévision, le surf sur Internet ou l'alcool. Dans les treizième et quatorzième chapitres, les pratiques de retrait des sens (*pratyāhāra*) et de concentration (*dhāraṇā*) nous aident justement à le faire. Remplacer l'agitation de la surcharge par la concentration et la pureté paisible nous aide à lâcher prise.

Pensez à un souci que vous ruminez mentalement. Imaginez que vous mettez ce souci ou ce problème dans un contenant que vous scellez et mettez de côté. Vous pouvez le rouvrir chaque fois que vous voulez, au lieu de le laisser envahir sauvagement votre espace mental sans votre autorisation. De cette manière, nous créons un espace mental et nous constatons que nous pouvons nous détendre, au lieu de rester étendus dans notre lit la nuit à nous repasser mentalement un échange pénible ou une affaire en suspens.

Quand nous sommes détendus et purifiés dans la tranquillité de la pratique de *śauca*, il se passe une chose remarquable. Nous découvrons ce qui nous fait sentir en vie et créatifs, imaginatifs et armés de desseins.

Nous découvrons qui nous sommes censés être en ce moment, au lieu de ce que le monde nous crie d'être. Nous trouvons des réponses intuitives aux questions qui nous ont tourmentés. Nous trouvons en nous un profond puits de vérité.

En éliminant ce qui encombre à la fois notre milieu extérieur et le paysage intérieur de la pensée, nous raffinons notre vie. Nous nous libérons à mesure que nous renonçons à être attachés aux choses qui s'accumulent physiquement et mentalement. L'inertie, la léthargie, les doutes, la fatigue mentale et la distraction sont remplacés par la compréhension, la concentration, l'assurance, la patience et une mentalité positive.

Plus notre intellect devient clair, moins investi dans la défense d'une fausse identité fondée sur le statut ou les biens matériels, plus nous rions facilement aux embûches inévitables de la condition humaine. Quand nous sommes capables d'apporter de la légèreté d'esprit et de cœur, et même de l'humour, à la vie, c'est comme une bouffée d'air frais. Une perspective enjouée soulage la tension et permet l'éclosion de la conscience empathique. Le choix conscient d'une attitude positive et enthousiaste est ce qui aide le plus à faire tomber les obstructions mentales et émotionnelles intérieures qui nous aliènent de notre sagesse et de notre joie intrinsèques.

### ***Centré dans la simplicité***

En étant centrés dans notre vraie nature déterminée, nous nous sentons calmes et détachés, et pourtant toujours présents et intéressés. La charge émotionnelle a disparu, mais nous sommes entièrement disponibles à la relation ou au processus en cours. C'est radicalement différent d'être coupé de l'autre, ce qui se produit quand nous abandonnons en nous retirant émotionnellement ou physiquement.

Pour rester centrés en conscience, il faut que nous apprenions à nous accommoder entièrement de ce qui se passe autour de nous. Nous

appliquons *brahmacharya* pour gérer notre énergie de force vitale. Nous appliquons *aparigraha* pour intensifier notre expérience de l'abondance joyeuse par la reconnaissance ; et parce que nous nous sentons bien, nous offrons naturellement *asteya* en faisant preuve d'un plus grand empressement à servir les autres ou à leur faire un don. Notre pouvoir personnel reste ancré dans *satya* et nous vivons dans l'acceptation pacifique d'*ahimsā*.

À mesure que nous nous défaisons des obstacles mentaux comme le jugement, la peur, l'arrogance ou l'apitoiement sur soi, en les échangeant pour une simple conscience spirituelle, nous nous réorientons vers le Divin Soi qui est en nous. Notre bien-être et notre rendement atteignent de nouveaux sommets et nous vivons moins de stress et de problèmes de santé reliés au stress. Dans cet état de grâce, nous faisons des choix pour mener une vie équilibrée, nous nous élevons au-dessus de toute adversité grâce à la pureté de l'amour et de la sagesse.

## **PRATIQUES QUOTIDIENNES**

Exercez-vous activement à mettre la pureté et la simplicité en pratique dans votre vie quotidienne. En éliminant ce qui n'est pas essentiel, en allant à l'encontre de la tendance de société pour laquelle plus équivaut à mieux, nous faisons de la place pour ce qui nous apporte la raison d'être et l'épanouissement ultime de notre vie.

- Éliminez une activité cette semaine. Continuez jusqu'à ce que le niveau d'activité dans votre vie vous paraisse simple et gérable.
- Dressez une liste de plaisirs simples, de choses qui coûtent peu, sinon rien du tout. Réservez-vous un moment pour en faire une cette semaine.
- Défaites-vous des biens qui ne sont pas utilisés régulièrement. Commencez dans une pièce et continuez à partir de là.

- Trouvez un objet naturel qui vous plaît comme un coquillage, une pierre ou une feuille. Placez-le sur une table où il n'y a que lui à la maison ou au bureau. Reconnaissez à quel point vous le voyez plus quand il est tout seul. Quand vous sentez que vous êtes occupé ou dépassé, arrêtez-vous et contemplez cette beauté naturelle. Respirez profondément quelques minutes. Sentez votre corps qui commence à se relaxer.
- Créez un espace de pureté à la maison ou au bureau et ne laissez rien l'envahir. Que cet espace vous rappelle comment faire du ménage dans votre esprit fait de la place pour que votre côté joyeux se manifeste.

### QUESTIONS POUR POUSSER LA RÉFLEXION

Prenez un moment dès à présent pour répondre aux questions suivantes dans votre journal. Ou faites une pause au calme à un moment de la journée aujourd'hui pour vous rappeler la vertu de la pureté et réfléchir davantage à ces pensées.

- Réfléchissez à une situation qui vous semble complexe dans votre vie. Quels sont le sens et les solutions les plus simples que vous pouvez imaginer ?
- Remarquez un désir que vous avez. Où se situe-t-il dans le spectre des désirs par rapport aux besoins ?
- Répétez cet acronyme ou créez le vôtre :
  - S : Stop
  - I : Informe-toi
  - M : Maintenant
  - P : Présentement
  - L : Là

- E : Entier à ce qui est
- Si vous essayez de faire trois choses à la fois, est-ce que vous en faites une des trois comme il faut ? Comment la simplicité favorise-t-elle votre créativité ?
- Qu'est-ce qui vous apporte la joie la plus pure ? Comment recevez-vous plus de moins ?

### **AFFIRMATIONS À AFFICHER ET À MÉMORISER**

Les affirmations solidifient les croyances dans notre esprit subconscient, créant une assise à partir de laquelle nous pouvons ensuite améliorer concrètement notre vie extérieure. Répétez-les souvent avec beaucoup d'intensité et une foi pleine et entière.

- En mettant la simplicité en pratique, je fais de la place pour ce qui importe le plus.
- Les choses les plus pures procurent le plus de joie.
- Ma vie devient plus heureuse et moins compliquée comme je mets la simplicité en pratique.
- Quand je choisis la simplicité, je prends de l'expansion en créativité.
- La simplicité révèle la vraie raison d'être.

---

<sup>10</sup>. American Psychological Association, American Institute of Stress, <http://www.statisticbrain.com/stress-statistics/>. Consulté le 8 juillet 2014.

## Chapitre 7

### **Le contentement (*saṃtoṣa*) : L'acceptation de ce qui est est synonyme de liberté**

*Par le contentement, le bonheur ultime est atteint.*

Sūtra ii.42

Il y a certaines choses que nous pouvons changer dans la vie et d'autres que nous ne pouvons pas changer. Le *sūtra* sur le contentement (*saṃtoṣa*) nous encourage à faire une différence et à être en harmonie avec ce qui *est* grâce à l'acceptation tranquille. Cela ne veut pas dire la passivité ou l'inaction. C'est plutôt une maîtrise de soi disciplinée et la régulation du désir, afin d'apprécier ce que nous avons maintenant au lieu de chercher sans relâche, de nous critiquer ou de critiquer les autres en réaction à quelque chose. La mise en pratique de *saṃtoṣa* nous apporte la paix et la joie sur-le-champ.

Mais que faire si les choses vont vraiment mal ? Comment pouvons-nous être satisfaits de perdre un important contrat ? Ou d'avoir dormi quatre heures ? Ou d'avoir à renégocier la pension alimentaire *encore une fois* ? Avec tant de choses qui doivent être faites et réparées dans la vie, s'exercer au contentement pourra ressembler à un faux-fuyant. Soyons clair. Choisir d'être satisfait peu importe les circonstances ne veut pas dire être insensible. Cela veut juste dire que nous renonçons à nous attendre à ce que les choses soient différentes de ce qu'elles sont *tout en étant* prêts à travailler pour les améliorer sans attachement au résultat. Cela veut aussi dire que nous continuons de former notre esprit à voir le bon côté des choses, quelles que soient les circonstances, comme nous l'avons dit dans le chapitre sur *aparigraha*.

Comme tous les *yama* et *niyama*, ce *sūtra* présente des couches subtiles de sens. *Samtoṣa* offre un moyen de trouver la paix au sein du chaos de la vie

moderne. C'est propre à la nature humaine de souhaiter, de créer et d'accomplir. Le défi tient à *comment* nous passons à l'acte et agissons pour changer.

### ***La résistance cause la souffrance***

Le plus simple pour commencer est de cesser de nous plaindre à propos de ce qui nous irrite et d'accepter avec bienveillance ce qui ne répond pas à nos désirs. Nous savons tous que la vie n'est pas toujours de notre côté. Si nous voyons l'humour dans ce qui pourrait autrement nous rendre fous, la vie devient un peu plus légère. Ainsi, si nous passons notre temps à maudire « ces idiots de conducteurs » sur la route en nous rendant au travail le matin, nous arrivons au travail enragés. En revanche, si nous le passons à admirer les fleurs sauvages qui fleurissent sur l'accotement, nous arrivons avec notre patience intacte et un meilleur état d'esprit pour commencer la journée.

Nous voulons peut-être juste courir à l'intérieur du café pour acheter un café matinal en vitesse, mais nous ne trouvons pas à nous garer. C'est peut-être l'occasion de nous contenter de nous passer de café et de couper un peu la caféine. Si nous n'obtenons pas la promotion sur laquelle nous comptions, nous pouvons nous efforcer de l'accepter et de chercher de nouveaux moyens de faire fructifier notre créativité dans notre poste actuel. Si les enfants font leur numéro, nous pouvons pratiquer la sérénité tout en réfléchissant à des solutions nouvelles. Toutes les expériences que nous rencontrons dans la vie ne sont que des matériaux à utiliser de diverses manières, comme de l'argile crue que l'on peut modeler en toutes sortes de formes.

Il est utile de reconnaître que tout ce contre quoi nous luttons en ne l'acceptant pas nous fait souffrir. La plupart du temps, la question « pourquoi » comme dans « pourquoi est-ce que ceci ou cela arrive » n'aide

en rien et nous enferme en fait dans une arène intérieure de conflit. Si nous ne voulons pas vivre autant d'angoisse, nous pouvons aborder toutes les expériences que la vie apporte comme des occasions qui nous sont offertes de grandir et de comprendre.

### ***Il n'y a pas de victimes***

Parfois la vie apporte une épreuve plus grave. Nous sommes accablés par une tragédie imprévue, un sort cruel du hasard ou la brutalité d'un autre. Quelqu'un que nous aimons est peut-être blessé ou mort. Malgré que nous n'ayons peut-être pas la main haute sur les circonstances éprouvantes qui se présentent à ce moment, nous avons néanmoins le choix quant à notre façon d'y réagir.

Il est utile de comprendre la nature du karma. De la racine sanscrite *kri*, qui veut dire « faire » ou « fabriquer », le karma est la correspondance entre chaque action et sa réaction égale et similaire, soit maintenant, soit dans l'avenir. La philosophie yogique affirme que tout ce que nous vivons maintenant est le résultat de nos actions dans cette vie ou dans une vie antérieure. Le karma est une loi naturelle comme la gravité, à laquelle nous ne pouvons pas échapper. Nous ressentons ses effets au quotidien.

En soi, le principe du karma n'est ni bon ni mauvais, mais chacune de nos actions a une conséquence bonne ou mauvaise. Le karma ne vient pas nous punir mais nous enseigner que tout ce qui arrive est une occasion ponctuelle d'évoluer spirituellement par la réaction que nous choisissons. Quand nous cessons de juger les situations comme étant mauvaises ou bonnes, nous libérons une énorme quantité d'énergie qui peut être utilisée de façons plus intentionnelles, par exemple comprendre ce que nous pouvons apprendre de la situation et comment nous pouvons devenir plus forts, au lieu de nous accrocher à une mentalité de victime.

De cette manière, nous utilisons notre énergie pour un dessein plus noble et nous cheminons en direction du contentement véritable (*saṃtoṣa*). C'est épuisant de rester dans la mentalité de victime. Elle nous prive de nos moyens et nous empêche de trouver un sens à la vie. Notre façon de réagir à l'adversité détermine si nous continuons de souffrir ou si nous célébrons notre victoire au présent. Elle détermine aussi si nous nous créons un bon ou un mauvais karma pour le futur. Quand nous nous rappelons de mettre *saṃtoṣa* en pratique au moment où le karma nous frappe, nous acceptons ce que nous n'avons pas le pouvoir de changer et nous nous servons de notre libre arbitre et de nos capacités créatrices pour répondre de façon productive à ce que nous pouvons changer.

Cultiver une attitude d'acceptation et d'empressement à utiliser chaque expérience pour notre croissance personnelle et spirituelle ne veut pas dire que nous choisissons de ne pas agir face à l'injustice. Cependant, nous éliminons le ressentiment que nous éprouvons face à ce que nous devons affronter et nous acquérons la capacité tranquille de traverser n'importe quelle situation le cœur en paix. En faisant confiance au processus de la vie dans son entièreté, nous commençons à faire, à partir d'un espace centré de clarté et de conviction, des choix sages qui honorent qui nous sommes. Loin d'être facile, garder notre cœur ouvert pendant que nous sommes éprouvés de tous les côtés est une des pratiques à la fois parmi les plus épuisantes et les plus gratifiantes des *sūtra*.

### ***Contentement face au corps***

Notre attitude face à notre corps physique est un aspect intéressant et nécessaire de la pratique de *saṃtoṣa*. Nous avons tous reçu certains traits physiques, quelques-uns que nous n'aimons peut-être pas. Par ailleurs, même si nous aimerions tous être parfaitement en forme, souples et équilibrés, c'est peut-être hors d'atteinte pour certains. Si nous accordons

respect et honneur au corps, il s'ouvrira, se renforcera, s'exprimera et se libérera de manières qui seraient impossibles si nous essayions juste de le forcer à se soumettre. Si nous choisissons la compassion et l'acceptation pour notre corps aujourd'hui, nous activons son pouvoir inné de guérison, de reprogrammation et d'éveil. Avec l'acceptation, nous renouons avec nous-mêmes, un souffle à la fois, un mouvement à la fois.

Pour commencer, réfléchissez à la manière dont vous traitez votre corps. Exigez-vous trop de lui ? Vous souciez-vous peu des bonnes pratiques de santé ? Comment traitez-vous les autres physiquement ? Comment laissez-vous les autres vous traiter ? Si nous n'aimons pas ce que nous découvrons dans cette réflexion, un engagement plus profond à intégrer les pratiques apprises dans les *sūtra* précédents – honnêteté, tranquillité et modération – peut s'avérer utile, jumelé à l'acceptation de soi.

Une grande partie de la pratique de *saṃtosa* consiste à suspendre le commentaire intérieur constant qui se poursuit habituellement dans le mental. Le jugement et la critique attisent un plus gros brasier d'agitation intérieure qui nous sépare de notre Soi véritable et de l'amour. Si nous voulons ressentir de la joie, nous devons observer nos pensées en conscience et les réorienter quand elles dérivent du côté de la négativité. Qu'est-ce que cel peut faire si notre ami a pris 10 kilos, si un voisin joue de la musique bizarre ou si notre *latte* n'est pas fait à la perfection ?

Le jugement est le grand mur qui nous sépare des autres et de nous-mêmes. Il est à l'origine de la souffrance et de la séparation, et il nous empêche de vivre en paix. D'un autre côté, le contentement apporte la guérison et des relations aimantes.

Lorsque nous choisissons d'accepter ce qui est et de faire en sorte que ce soit très bien d'être comme et qui nous sommes, nous permettons aussi aux autres d'être comme et qui ils sont en ce moment même. C'est l'essence même de la pleine conscience : être avec ce qui est ici même en ce moment

même et prêter notre attention *pleine et entière* à chaque moment. Grâce à ce regard ciblé, nous nous libérons de l'attente et de la peur. La peur nous fait nous refermer. L'amour nous rend réceptifs à ce qui est. La confiance profonde nous permet de renoncer aux attentes, et nous nous sentons contents dans notre corps et dans notre relation aux autres. L'élimination de la peur et du préjugé concernant la manière dont nous croyons que les choses devraient être, nous offre en échange un sentiment plus grand de tranquillité et de bien-être intérieur.

Selon les *sūtra*, nous devrions prendre soin de notre véhicule physique, mais aussi trouver notre véritable identité dans l'âme qui vit en lui. Si nous changeons notre perception de nous-mêmes du corps à l'âme, nous voyons au-delà de l'expression physique limitée et sommes donc moins perturbés par ses défis et ses changements.

### ***Contentement dans l'échec***

L'échec fait autant partie de la vie que le succès. Pourtant, comme êtres humains, nous craignons d'être vus dans notre imperfection. Nos enfants pourraient perdre confiance en nous, nos employés pourraient remettre notre autorité en question. C'est incontestable, il est important d'incarner la force et l'expertise, mais il y a aussi de la valeur dans l'échec affronté avec élégance et dans son utilisation productive. Encore une fois, l'idée est *comment* nous affrontons le défi et le changement.

Pour acquérir une force véritable, nous devons reconnaître nos limites et parler de ce que nous faisons pour les améliorer. Quand nous assumons ouvertement nos échecs, en même temps que les nouveaux efforts que nous faisons pour progresser, on nous respecte davantage parce que nous montrons comment l'échec fait simplement partie du chemin et ne marque pas la fin du voyage. L'acceptation de soi nous aide à faire un premier pas vers le changement dans la bonne direction et donne aux autres les moyens

de nous imiter. Le contentement est à mettre constamment en pratique et ne devrait pas être confondu avec la stagnation ni la complaisance.

Lorsque nous nous pardonnons nos faiblesses et nos échecs, nous permettons aux autres d'accepter les leurs avec dignité à leur tour. Si nous incarnons l'honnêteté en expliquant nos erreurs et les leçons que nous en avons tirées, des excuses peuvent être faites et un conflit peut être effacé par un pardon mutuel. Plus nos amis et nos familles nous voient exemplifier ce lâcher-prise aimant, plus ils se sentiront à l'aise de le faire à leur tour. La condamnation ne nous aide pas et n'aide personne à réaliser ses aspirations. Nous devons établir un nouveau dialogue dans notre esprit et avec nos pairs, un dialogue qui parle avec compassion et acceptation plutôt que blâme et jugement.

### ***Toujours prêt à changer***

La pratique de *saṃtoṣa* nous encourage à être consciemment satisfaits durant tout le voyage et pas seulement une fois à destination. Nous pouvons toujours établir des buts et prendre des mesures pour les atteindre. Cependant, si nous en atteignons un et que nous nous attendons immédiatement à plus, ou si nous nous sentons coupables à cause de ce que nous n'avons pas encore accompli, nous ne mettons plus *saṃtoṣa* en pratique.

Comme nous faisons ce qui est en notre pouvoir aujourd'hui pour nous rapprocher de nos buts et que nous nous abandonnons ensuite au contentement, nous pouvons dormir tranquilles. Au lieu de craindre le fait que nous ne pouvons pas gouverner le futur, nous pouvons tirer du réconfort de savoir que notre seule tâche consiste à accepter ce qui se passe en ce moment et à nous en occuper. Demain apportera inévitablement un éventail mouvant de circonstances, et l'acceptation de ces circonstances sera notre travail de *demain*.

Quand nous n'avons plus d'importantes visées personnelles et d'attentes pour peser sur le passé ou l'avenir, nous libérons une énergie phénoménale pour le présent. Nous nous sentons plus légers. Par ailleurs, nous profitons davantage de ce qui se passe, parce que nous y participons complètement au lieu de disperser notre attention et notre énergie entre deux endroits ou plus.

### ***Attachement (rāga) et aversion (dveṣa)***

Réfléchissez à la manière dont nous essayons de nous accrocher solidement aux conditions de cet instant, de cet endroit ou de cette personne quand la vie est en parfaite harmonie. Nous voulons que rien ne change parce que nous nous sentons enfin vraiment bien. C'est un état d'attachement (*rāga*). Or, la vie est constamment en train de changer, et tout ce qui est matériel est temporaire ; donc, si nous avons un attachement, nous souffrons quand vient la fin. De la même manière, si nous résistons à des circonstances déplaisantes de notre vie, en pleurant sur la raison de tel événement que nous n'aimons pas, nous ressentons de l'aversion (*dveṣa*).

Le secret du bonheur tient au non-attachement à tout ce qui est mutable. Nous pouvons goûter les plaisirs sensoriels, mais rester libres en demeurant toujours à un niveau de conscience qui voit au-delà de la dimension matérielle. C'est là la différence entre une satisfaction de courte durée et le contentement et la paix qui résistent au temps et à l'espace.

En accueillant la vie comme une pièce de théâtre fantastique, nous pouvons voir que nous avons des choix, comme les acteurs sur scène. Si nous fixons notre attention sur ce qui va mal, nous restons dans un mécontentement constant. Si nous nous identifions au Divin en nous, rien ne peut venir se dresser entre nous et notre joie.

Quand nous incarnons *saṁtoṣa*, nous nous sentons de moins en moins obligés de réagir, d'arranger, d'analyser, de changer ou de manipuler. Nous

évaluons les désirs en nous demandant si chacun nous rapprochera ou nous éloignera de la paix intérieure et du contentement. Nous nous posons des questions pour déterminer si quelque chose est un plaisir transitoire ou durable. Est-il nécessaire ? Est-ce pour mon plus grand bien et celui de toutes les créatures ? M'apportera-t-il un bonheur durable ? Si nous déterminons que c'est un bon choix, nous pouvons aller de l'avant tout en offrant en même temps notre plaisir au Divin.

Cette réflexion est facilitée par le sens de l'humour. De plus, sourire même quand nous ne nous sentons pas heureux est un moyen fort efficace de nous ramener à une humeur légère. Nous cultivons *saṃtoṣa* en voyant les choses du bon côté et en cherchant une raison d'être heureux, au lieu de justifier pourquoi nous devrions être malheureux. De cette manière, nous nous rapprochons de l'état de joie suprême que ce *sūtra* promet comme résultat de *saṃtoṣa*.

Le contentement est une attitude dynamique qui calme l'esprit, l'établissant fermement au sein de l'essence de notre nature véritable, plutôt que dans le milieu extérieur sans cesse en mouvement. En cultivant ce bien-être mental, nous établissons les fondements d'une confiance personnelle authentique et du succès dans toutes nos entreprises personnelles. En faisant le choix d'être satisfaits peu importe ce qui se passe, nous revendiquons le pouvoir d'être heureux et libres. Par ailleurs, nous devenons réceptifs à l'Infini qui se transforme à travers nous en manifestation de formes toujours changeantes.

## **PRATIQUES QUOTIDIENNES**

Exercez-vous activement au contentement dans votre vie quotidienne. Remarquez toutes les façons dont naissent les opinions ou les conflits et faites l'effort de renoncer à l'avancement constant de vos plans personnels. Acceptez d'apprendre à travers tout ce que la vie apporte.

- Si quelque chose n'est pas à votre goût ou si vous vous sentez éprouvé d'une façon ou d'une autre, exercez-vous à sourire par les yeux. Trouvez quelque chose de beau à regarder dans ce qui vous entoure et envoyez une bonne pensée de ce côté. Remarquez comme le simple fait de changer votre regard commence à saper votre résistance et à vous rapprocher du contentement.
- Entrenez-vous de mettre la gratitude en pratique au quotidien. Au dîner ou en vous rendant à l'école ou au travail, pensez à tout ce qui est bien dans votre vie.
- Choisissez une journée avec chaque membre de votre famille ou de votre cercle d'amis pour qu'il décide d'une activité à faire ensemble. Si ce n'est pas votre jour, exercez-vous à accepter les choses même si elles ne sont pas exactement à votre goût.
- Allez dans la nature et sentez le contentement qui naît de s'asseoir sous un arbre au soleil ou d'écouter le doux chant de la brise.
- La prochaine fois que vous serez frustré, penchez-vous vers l'avant sans plier les genoux et restez la tête en bas en prenant 10 longues respirations conscientes. Laissez l'attachement (*rāga*) et l'aversion (*dveṣa*) vous quitter. En remontant lentement à la verticale, revenez avec l'acceptation et le contentement à l'esprit.
- Quand il vous est demandé de faire quelque chose, surtout quelque chose que vous ne voulez pas faire, essayez de le faire avec une attitude optimiste et en offrant *plus* que ce qui est demandé.

### QUESTIONS POUR POUSSER LA RÉFLEXION

Prenez un moment dès à présent pour répondre aux questions suivantes dans votre journal. Ou faites une pause au calme à un moment de la

journée aujourd'hui pour vous rappeler la vertu du contentement et réfléchir davantage à ces pensées.

- Remarquez la quantité d'énergie que vous investissez dans le passé, le présent et l'avenir. Si vous rassemblez toute votre attention ici et maintenant, sans préjugé ni attente, comment vous sentiriez-vous ?
- Remarquez quand vous vous sentez très prompt à réagir. Comment la mise en pratique du contentement peut-elle faire disparaître votre tendance à réagir ?
- Remarquez quand vous portez des jugements. Passez à une attitude de plus grande tolérance. Comment faire preuve d'acceptation vous fait-il sentir libre ?
- Pensez à une situation où vous voulez que quelque chose se produise. Étudiez vos attentes. Sont-elles réalistes ? L'autre personne les considère-t-elle comme réalistes ? Si vous renoncez à certaines d'entre elles, vous sentiriez-vous plus détendu ?
- Comment votre corps se sent-il quand vous êtes attaché à ce qu'une situation tourne à votre avantage ? Comment se sent-il quand vous êtes ouvert aux événements, peu importe ce qui se passe ?
- Voyez comment vos pensées vous font sentir de mauvaise ou de bonne humeur. Comment pourriez-vous choisir la paix et le contentement dans vos pensées à votre sujet et au sujet des autres ? Écrivez ou exprimez à voix haute quelques-unes de vos pensées de contentement.

#### **AFFIRMATIONS À AFFICHER ET À MÉMORISER**

Les affirmations solidifient les croyances dans notre esprit subconscient, créant une assise à partir de laquelle nous pouvons ensuite améliorer

concrètement notre vie extérieure. Répétez-les souvent avec beaucoup d'intensité et une foi pleine et entière.

- J'accepte où et comment je suis en ce moment. Tout est temporaire et je choisis d'être satisfait maintenant.
- Je peux me détendre en ce moment. Rien n'a besoin de changer pour que je *choisisse* de me détendre.
- J'accepte mon imperfection et l'imperfection de la vie.
- Je me sers de chaque expérience qui m'arrive comme d'une occasion pour grandir et apprendre à aimer plus complètement.
- Je choisis la paix et le contentement, peu importe ce qui se passe.

## Chapitre 8

### **L'action juste (*tapas*) : Conjuguer passion et non-attachement**

*Les actions justes et ferventes favorisent la maîtrise  
des sens et révèlent le Soi véritable à l'intérieur.*

Sūtra ii.43

Pour nous créer la vie heureuse dont nous rêvons, il faut une combinaison d'engagement passionné et de vie disciplinée. Le but de l'action juste (*tapas*) est de nous maintenir sur le chemin menant au *vrai* bonheur, au lieu de nous laisser tirer impulsivement vers les plaisirs de courte durée. Ce *sūtra* nous garantit qu'en établissant notre équilibre grâce à une pratique physique et mentale sincère, nous éveillerons notre conscience inspirée et trouverons la joie en partageant nos dons uniques avec le monde.

*Tapas*, de concert avec les deux *niyama* suivants sur l'introspection (*svādhyāya*) et la dévotion (*īśvara praṇidhāna*), compose ce qu'on appelle le yoga de l'action ou *kriyā yoga*. Nous appliquons un effort animé par la volonté pour transformer tout obstacle mental ou physique qui nous afflige comme l'apathie, la paresse, la distraction ou le narcissisme. Par des contraintes temporaires comme le jeûne, le silence ou la régulation de notre respiration, nous intégrons la pratique de la purification à notre quotidien. Par ces pratiques spirituelles (*sādhana*), nous favorisons l'expression de notre lumière naturelle, de notre créativité et de notre joie.

Pour faciliter cette purification intérieure, la pratique de *tapas* doit être comprise de la même façon que l'utilisation du feu physique. Nous avons besoin de nous maîtriser pour agir de façon juste, tout comme le feu a besoin d'être maîtrisé pour servir intelligemment. Le feu contenu est utile pour chauffer ou cuire, mais le feu de broussailles est destructeur. Comme un feu purificateur en nous, *tapas* nous aide à atteindre une conscience plus

claire et plus élevée. Cependant, un trop grand effort motivé par le besoin d'accomplissement ou de validation du moi annihile notre progrès spirituel.

### ***Volonté contre obstination***

Pour cultiver *tapas*, nous avons besoin de volonté. Non pas de désir ni d'intention, mais d'une volonté inébranlable qui stimule la force et l'action. Les désirs ou les intentions sans force de volonté ne sont rien d'autre que des souhaits impuissants. De son côté, la volonté génère de l'énergie et exige des applications constructives et ciblées. C'est le lien entre la pensée positive et la manifestation concrète.

La volonté est la composante essentielle du succès dans toute entreprise, et comme n'importe quel muscle, plus nous l'utilisons, plus elle devient forte. Elle est stimulée par l'enthousiasme, une attitude optimiste, la détermination et l'amour. La volonté est alimentée par l'harmonisation avec notre sagesse intérieure et nourrie par cette dernière quand nous appliquons la concentration et la continuité à la trajectoire choisie.

La volonté est un instrument de changement, et plus notre force de volonté est grande, plus le changement que nous pouvons effectuer, à la fois intérieurement et extérieurement, est grand. Ce *sūtra* décrit comment, en utilisant consciemment la volonté pour liquider les obstacles personnels et puiser à la Source illimitée de l'énergie de vie, nous sommes libérés des limites physiques et mentales.

Il y a toutefois une différence entre appliquer le pouvoir de la volonté à une situation difficile et se tailler un chemin avec entêtement à travers elle. La première est la vraie discipline indispensable à la réussite. La seconde est l'action du moi au service de son propre désir. La première nous anime. La seconde nous épuise. Comme n'importe quelle pratique yogique, l'effort de purifier l'action (*tapas*) doit être combiné à la réflexion, au discernement et au non-attachement pour donner les meilleurs résultats possible. De cette

manière, nous pouvons voir où notre motivation et notre action se situent sur le spectre de l'entêtement à la volonté.

En mettant *tapas* en pratique, nous apprenons à appliquer exactement la bonne somme d'efforts ou de discipline à tous les aspects de notre vie. En échangeant l'entêtement égoïste contre la volonté de l'âme, nous évoluons avec aisance dans nos activités et nos relations. Nous quittons aussi les montagnes russes de l'orgueil du moi dans le succès et de la souffrance dans l'échec. L'Esprit donne à notre volonté la force nécessaire, quand elle est guidée par la sagesse de l'âme et le désir de servir le bien de toutes les créatures, et nous permet un accomplissement sans limite.

### ***Tapas et dharma***

Ce que nous sommes censés accomplir est déterminé par la raison d'être (*dharma*) de notre âme dans cette incarnation. C'est notre contribution originale au monde et elle se manifeste généralement quand nous combinons ce que nous aimons et ce qui nous passionne le plus avec le service du plus grand bien de toutes les créatures. Notre enthousiasme est le feu qui consume tous les blocages intérieurs comme la peur ou le doute. Pour pleinement exprimer notre *dharma* ou la raison d'être unique de notre âme, nous devons attiser ce feu vigoureusement, mais aussi le maintenir sous sage supervision. De cette manière, il peut alimenter l'atteinte de nos objectifs sans nous consumer ni nous laisser nous éteindre par manque de soins.

Notre *dharma* nous donne un but, une raison d'agir et une jauge pour savoir quand nous nous éloignons de ce qui est important. En connaissant notre raison d'être, nous avons un guide qui nous permet de mesurer la validité de tous nos choix. Par exemple, si diriger une entreprise honnête et sans stress fait partie de notre *dharma*, tout ce qui compromet notre intégrité ou le fait de pouvoir nous sentir en paix n'est pas un bon choix pour nous.

En connaissant le but d'ensemble, nous prenons des décisions éclairées par rapport à notre façon d'investir nos efforts et notre volonté et leur objet au jour le jour.

Prenez un instant pour réfléchir à la nature de votre *dharma* et à la manière dont votre vie s'harmonise ou non en ce moment avec cette raison d'être. Que ce soit clair pour vous ou non en ce moment, la pratique de *tapas* nous purifie en chassant ce qui nuit à notre pleine expression, comme une mentalité négative ou de mauvaises habitudes. Si nous sommes prêts à faire notre travail de purification, à faire l'effort juste et en même temps à rester sans attachement face au résultat de nos actions, nous faisons en sorte que le moi ne soit pas servi, mais qu'il soit plutôt *mis au service* de l'âme.

Dans des chapitres à venir, d'autres branches décrivent des pratiques qui purifient et disciplinent le corps et l'esprit, comme la posture juste (*āsana*), le contrôle de l'énergie de vie (*prāṇāyāma*) et la concentration profonde (*dhāraṇā*). Toutes ces pratiques nettoient les impuretés du moi, révélant à sa place notre véritable nature, la lumière intérieure de notre âme. Pour vivre pleinement, nous devons être enflammés par notre raison d'être et utiliser notre volonté pour avancer avec une détermination vaillante vers nos objectifs. Si nous apportons de la passion, de la diligence et de la dévotion conjuguées au non-attachement à chaque jour, la raison d'être unique de notre âme nous sera révélée. Alors la vie sera une aventure merveilleuse que nous goûterons même quand elle sera difficile.

### ***Tapas de la pensée***

Il y a trois grandes catégories pour s'exercer à la pratique de *tapas* : la pensée, la parole et l'action. Comme elle est la puissante initiatrice de la création, nous commençons par la pensée. Tout ce qui est maintenant manifeste était à l'origine une pensée dans la Conscience universelle, et nos esprits font partie du Grand Esprit. Nous avons accès à l'intelligence infinie.

Donc, pour créer ou changer quoi que ce soit, nous devons commencer en pensée.

Comme nous l'avons déjà mentionné toutefois, les schémas de pensée acquis peuvent saboter subtilement nos progrès, même si nous connaissons la direction que nous désirons prendre dans la vie. Les pensées incontrôlées du mental égoïste, intéressé et agité, sont les instruments de la chute de bien des gens intelligents et doivent être domptées. Avec *tapas*, nous continuons d'observer le contenu de nos pensées pour les diriger consciemment dans le bon sens, afin de nous créer la vie que nous souhaitons. Toutes les pratiques des huit branches contribuent à purifier le mental agité, surtout les dernières branches d'intériorisation (*pratyāhāra*) et de concentration (*dhāraṇā*). L'application de *tapas* à la pensée est l'étape préliminaire avant ces pratiques plus poussées.

La pensée répétitive crée des voies neurales que les enseignements yogiques appellent *saṃskāra*. Comme quand on conduit sa voiture avec le frein à main engagé, les *saṃskāra* négatifs qui découlent des expériences difficiles ou du karma nuisent à nos efforts pour nous améliorer et sèment le chaos dans l'atteinte de nos objectifs. Alors, nous entreprenons habilement d'observer nos pensées, de les soumettre à la lumière de la conscience. Nous nettoyons le mental en attrapant et en rejetant les jugements, les peurs, les doutes personnels et les limites, puisqu'ils perturbent notre force de volonté.

Une fois que nous réussissons à surprendre ces schémas nocifs de la pensée, nous pouvons les remplacer par leur contraire bénéfique, une pratique appelée *pratīpakṣa bhāvanā* dans les *Yoga-Sūtra*. *Tapas* utilise pour la pensée cette technique élémentaire pour chasser tous les saboteurs du mental. Remplacez simplement la pensée négative par son contraire positif. Même les pessimistes chroniques sont capables de changer grâce à cette pratique simple et pourtant pénétrante, une pensée à la fois.

Comme un réalisateur qui filme la même scène de près puis d'un grand angle, nous pouvons sortir de l'attachement personnel (*rāga*) ou de l'aversion (*dveṣa*) pour entrer dans l'expérience en cours et observer ce qui se passe de façon objective. Ce développement supplémentaire de la pleine conscience ou de la conscience témoin nous permet d'observer les pensées, les sentiments et les expériences, au lieu d'être immergé dedans. C'est la clé pour passer du point de vue du moi (« je, me, moi ») au Soi (tout est un).

Nous changeons notre vie en utilisant notre volonté pour réorienter les habitudes de pensée déclenchant des comportements qui continuent de nous maintenir dans la souffrance. Les revers deviennent alors des occasions passagères d'apprendre plutôt que des échecs permanents, et nous assignons un sens personnel à la crise et à l'épreuve. De toutes ces manières, les moments ordinaires nous amènent à l'éveil spirituel.

### ***Tapas de la parole***

En tant que reflet et expansion de nos pensées, notre discours a aussi besoin de la pratique purificatrice de *tapas*. Oui, nous avons tous besoin d'exprimer le fond de notre pensée, mais ce n'est pas tout ce qui nous vient à l'esprit qui a besoin d'être dit ! Nous devrions réguler l'épanchement de pensées en nous arrêtant pour réfléchir en silence avant de parler. Nous pouvons faire preuve de discipline et nous demander : « Est-ce que ce que je m'apprête à dire est inspirant ? Est-ce aimant et compatissant ? Est-ce vrai ? Est-ce pertinent et nécessaire ? » Ces questions intègrent les pratiques d'*ahimsā* et de *satya*, et nous aident à maintenir la pureté de notre discours. Les paroles malveillantes ou prononcées par réaction dévitalisent notre volonté et démagnétisent notre énergie de force vitale.

Par ailleurs, la qualité de notre ton de voix influe sur la manière dont les autres nous reçoivent et l'information que nous souhaitons transmettre. Si nous parlons d'une voix dure et forte, les gens pourront reculer et rejeter ce

que nous avons à dire. Si nous marmonnons ou racontons des mensonges, ils ne nous feront peut-être pas confiance. En insufflant une intention claire à notre ton de voix et à nos paroles, nous mettons *tapas* en pratique et établissons une communication plus efficace. Par ailleurs, nous pouvons combiner *tapas* et *saṃtoṣa* en nous contentant parfois de *ne rien dire*.

### ***Tapas de l'action***

Dans le domaine des actions physiques, pour transformer les obstacles, nous commençons par détecter l'endroit où se situe le déséquilibre. En revenant à *brahmacharya*, nous vérifions comment est notre niveau d'énergie par rapport à nos activités physiques. S'il est bas, il faut peut-être modifier notre exercice ou notre alimentation. Pour purifier, on pourrait faire un jeûne ou une purge afin de chasser les toxines de l'organisme et de permettre aux organes de se reposer et de se revitaliser. Si notre niveau d'énergie est frénétique et anxieux, nous pouvons avoir recours à des techniques de contrôle de l'énergie (*prāṇāyāma*) abordées dans le douzième chapitre pour retrouver l'équilibre.

Nous passons peut-être trop de temps sur les réseaux sociaux ou devant la télévision, ou alors nous restons trop longtemps au bureau et nous nous privons d'activités saines. Est-ce que nous épuisons notre énergie et notre force de volonté en surstimulant nos sens, en nous surmenant ou, au contraire, en paressant ? Par la pleine concentration de notre attention sur chaque instant, nous pouvons nous occuper plus précisément de ce qui est en déséquilibre.

Le bonheur vient d'être capable de dominer nos envies, nos pulsions et nos réactions. Choisir des milieux et des amis positifs, éthiques et encourageants nous permet d'être plus forts dans nos choix santé. Nous ne sommes pas libres si nos pensées, nos paroles ou nos actions dictent nos choix. Admettre où nos habitudes nous enchaînent est le premier pas pour

détruire ces schémas de comportement qui ne servent pas la raison d'être de notre *dharma*.

### ***La nature terrible de l'habitude***

Chaque fois que nous répétons une action ou une pensée, nous créons des impressions sur la conscience. Ces empreintes mentales, les *samskāra*, deviennent des sillons dans le cerveau physiologique. Les gestes habituels et les schémas de pensée qui les accompagnent deviennent tellement ancrés que nous sommes ensorcelés de nouveau, et les sillons se creusent plus profondément, que la moindre attention leur soit portée ou que nous nous approchions de l'action qui en résulte. Quand nous sommes entre les griffes d'une habitude, nous craignons de changer, et en fin de compte les sillons deviennent tellement profonds qu'il faut un effort monumental pour littéralement « perdre le pli ». L'influence des mauvaises habitudes de pensée ou de comportement nous fait préférer les petits moments fugaces de plaisir à la joie de la véritable action juste. Elles semblent satisfaire, mais déçoivent inévitablement, apportant la satiété sans la satisfaction ; et l'âme continue de chercher son bonheur éternel.

Il faut de la volonté pour faire ce que nous savons être juste et bon, et éviter ce que nous savons être malsain ou mauvais. En nous servant de la force de la volonté pratiquée avec *tapas*, nous pouvons éradiquer les habitudes qui font mourir notre bonheur. Faites-vous une idée et faites-le ! Commandez à l'habitude de disparaître et sentez le pouvoir spirituel qui s'en mêle quand l'attention est claire et ciblée.

Briser le joug de l'habitude exige de l'intensité, du sérieux et de la dévotion. Nous pouvons commencer par changer un détail et nous en tenir à cela jusqu'à ce que nous ayons effacé cette habitude de pensée ou d'action. De cette manière, nous exerçons le pouvoir de commandement de notre esprit et sa capacité de changer tout ce que nous choisissons de

changer. Alors, nous pouvons passer à des entreprises plus grandes et nous libérer de l'emprise terrible du comportement habituel.

### ***Persévérance dans les moments difficiles***

Il faut un entraînement constant de la pensée, de la parole et de l'action pour devenir un vrai yogi. C'est une chose de sentir une flambée de passion, c'en est une autre de nourrir la flamme et de maintenir le cap. C'est la discipline de *tapas*.

Les épreuves de la vie viennent nous enseigner à garder notre tranquillité d'esprit et à persévérer dans notre volonté, ce qui nous rend plus forts et plus clairs au bout du compte. De la même manière qu'un athlète en entraînement s'améliore en étant en compétition avec des adversaires plus habiles, les défis nous poussent à atteindre de plus hauts sommets de sagesse et d'amour. Quand nous choisissons le bonheur en toutes circonstances et que nous faisons preuve de bonté envers toute personne qui croise notre chemin, peu importe ce qu'elle nous donne, nous ouvrons la porte à la joie. Chaque petit mouvement dans cette direction nous fortifie. Nous pouvons être confiants que, quels qu'ils soient en ce moment, notre milieu ou nos conditions sont parfaits pour notre croissance spirituelle.

L'application correcte de la discipline et de la force de volonté ainsi que l'élimination du doute garantissent notre progrès. Plus nous nous consacrons à la pratique et maintenons le cap, plus l'aide et les ressources apparaissent intérieurement, éveillés de l'intérieur du subconscient divin, qui éclaire nos facultés de discrimination. Comme notre volonté est en phase avec la sagesse de notre âme, la foi devient notre compagne de voyage. Nous prenons l'habitude de converser intérieurement avec l'Esprit, renonçant à notre mainmise égoïste sur les choses pour le plus grand bien de tous les êtres concernés. Nous nous concentrons sur la gratitude pour ce qui nous a été donné plutôt que sur ce qui nous manque. Au bout du

compte, nous renonçons pleinement au moi en reconnaissant que l'Esprit est le moteur ultime de toutes les actions et Celui à qui sont dus tous les résultats. Comme le conseille le *Bhagavad-gītā*, nous posons tous les gestes sans nous soucier de leurs résultats, plongés dans la pensée du Divin, renonçant à l'attachement.

Par l'action consciente de la persévérance passionnée et du non-attachement, nous nous mettons en harmonie avec la Bonté universelle. Comme nous décidons encore et encore d'être heureux et de mordre dans la vie à belles dents, peu importe ce qui arrive, nous avons dans l'ordre cosmique une confiance qui est plus grande que notre entendement mental. Cette égalité mentale dans tous les états d'activité est le yoga. Et le yoga est la libération.

### **PRATIQUES QUOTIDIENNES**

Exercez-vous à agir activement de façon juste et fervente dans votre vie quotidienne. Cernez par quels moyens vous restez bloqué mentalement ou physiquement et faites un effort résolu pour dégager votre voie afin de progresser.

- Pour acquérir de la volonté, suivez ces étapes. Choisissez quelque chose que vous n'avez jamais fait et déterminez sincèrement de le faire. Définissez un but simple et raisonnable, et concentrez-vous entièrement dessus. Refusez d'envisager l'échec.
- La prochaine fois que vous vous sentez en colère et que vous voulez crier, maîtrisez votre voix pour parler doucement et remarquez ce qui diffère alors dans votre senti.
- Surveillez vos réactions ou vos comportements habituels. Mettez *tapas* en pratique dans l'action et la parole, choisissez une autre voie.

- Mettez *tapas* en pratique dans votre pensée en répétant une affirmation ou un mantra pour fixer votre esprit et diriger plus de volonté vers le résultat désiré.
- Passez un moment à cerner votre *dharma* ou la raison d'être de votre âme, comment votre caractère unique profite au bien de tous. Réfléchissez à tous changements que vous devez apporter à vos gestes ou à vos pensées de tous les jours pour favoriser cette raison d'être et ce but de vie.

### QUESTIONS POUR POUSSER LA RÉFLEXION

Prenez un moment dès à présent pour répondre aux questions suivantes dans votre journal. Ou faites une pause au calme à un moment de la journée aujourd'hui pour vous rappeler la vertu de l'effort juste et réfléchir davantage à ces pensées.

- Évaluez l'importance de *tapas* dans votre vie en ce moment en répondant aux questions suivantes. Au quotidien, quand vous vaquez à vos occupations, ressentez-vous de l'agitation, de l'ennui, de la paresse, un manque d'ambition ou de l'épuisement ? Ou si vous vous sentez inspiré, chargé à bloc d'énergie, concentré et excité de donner quelque chose de vous au monde ?
- Si vous avez besoin d'allumer votre flamme intérieure, attisez-la grâce à ces réflexions. Qu'est-ce qui vous revigore ? Qu'est-ce qui vous traverse toujours l'esprit quand vous pensez à ce que vous voulez faire ? En quoi excellez-vous et comment ce talent pourrait-il aider les autres ?
- Évitez-vous les situations délicates, les conflits interpersonnels ou les émotions intérieures difficiles ? Si oui, mettez *tapas* en pratique en vous rapprochant du feu avec conscience et compassion.

- Est-ce que vous vous dépensez trop et vous vivez de l'épuisement et de la frustration ? Comment pouvez-vous appliquer le principe de l'effort juste pour plus de facilité ?
- Quels saboteurs du mental avez-vous besoin de contrecarrer pour les remplacer par une pensée positive ?

### **AFFIRMATIONS À AFFICHER ET À MÉMORISER**

Les affirmations solidifient les croyances dans notre esprit subconscient, créant une assise à partir de laquelle nous pouvons ensuite améliorer concrètement notre vie extérieure. Répétez-les souvent avec beaucoup d'intensité et une foi pleine et entière.

- Ma volonté est en phase avec la sagesse de mon âme.
- Par ma bonne volonté, je trouve le chemin.
- Je m'harmonise avec l'effort juste (*tapas*). Je me sens en équilibre et à l'aise, passionné et pourtant sans attachement.
- Je suis pleinement présent à tout ce que la vie veut m'offrir aujourd'hui. En pratiquant une bonne volonté courageuse, je deviens plus fort et plus brave de jour en jour.
- En phase avec mon *dharma*, je vis et je partage mes compétences et mes passions avec amour pour le bien de toutes les créatures.

## Chapitre 9

### **L'étude de soi (*svādhyāya*) : Découvrir sa véritable nature**

*Par l'étude des textes sacrés et l'introspection,  
on communique avec le divin Soi.*

Sūtra ii.44

Se connaître est une entreprise qui rend humble. Les gens passent des années en thérapie à s'analyser et à essayer de comprendre pourquoi ils sont comme ils sont. En observant nos croyances, nos comportements et nos choix avec objectivité, nous découvrons s'ils sont en faveur de la vie ou non. Il est important d'assumer la responsabilité de notre histoire personnelle et de nos actions, de nos habitudes, de nos peurs et de nos doutes. Il est à espérer que nous puissions le faire avec une certaine dose d'humour et sans jugement. En refusant de nous dissimuler ce qui est en nous, nous pavons la voie aux niveaux plus profonds d'introspection et de conscience enseignées par le *sūtra* sur *svādhyāya*.

Les *Yoga-Sūtra* parlent du Soi universel, avec un « S » majuscule, comme étant manifeste sous les formes infinies des personnalités uniques que nous appelons le soi, avec un « s » minuscule. Ce *sūtra* sur *svādhyāya* encourage à l'introspection autant sur le petit soi que sur le divin Soi, en particulier par l'étude des textes sacrés. *Svādhyāya* est le deuxième du trio des *niyama* à former le yoga de l'action (*kriyā yoga*). Il nous inspire à réfléchir à qui nous sommes et à la raison de notre présence ici, de sorte que nous puissions vivre la joyeuse intégration de nos attributs individuels avec notre nature expansive d'étincelle de la Conscience universelle.

Pour nous orienter vers l'identification au Soi suprême plutôt qu'au soi individuel, nous devons conjuguer l'observation honnête de nos épreuves humaines à l'abandon de toutes les idées négatives sur notre soi. Quand

nous nous voyons comme une partie unique de la Création divine, nous comprenons notre valeur et notre bonté *intrinsèques*, que nous ayons acquis ou pas le sentiment de notre valeur de nos familles humaines ou de nos réussites personnelles. L'analyse de nos imperfections humaines n'est pas censée nous décourager, mais plutôt nous fournir un accès pour trouver le chemin qui nous ramène à notre nature d'Âme.

Nous pouvons entrer dans un état de paix si nous combinons le processus d'auto-évaluation honnête de la psychothérapie avec la perception directe de notre vraie nature d'entité spirituelle. Si nous passons à côté de cet élément essentiel et en faisons trop du côté de l'analyse de soi sans avoir une perception élargie du Soi, la thérapie peut en fait devenir une distraction, encourageant l'identification aux mauvais aspects de notre être.

### ***De l'extérieur vers l'intérieur ou de l'intérieur vers l'extérieur***

La plupart des humains ont le profond désir inné de *savoir* qui ils sont et pourquoi ils sont ici. Comme nous le verrons dans le onzième chapitre sur *āsana*, il y a deux directions que nous pouvons prendre pour étudier le Soi. La pratique de la posture juste (*āsana*) est le vecteur qui pousse beaucoup d'adeptes occidentaux à entreprendre de cheminer de l'extérieur vers l'intérieur par le développement du corps et de ses subtiles expressions d'Âme. Ils sont souvent étonnés de voir la transformation intérieure qui accompagne ce retour à l'équilibre physique. D'autres ressentent d'abord le besoin de comprendre la philosophie yogique pour ensuite découvrir par eux-mêmes la valeur des exercices physiques pour favoriser le cheminement intérieur. L'une ou l'autre approche demande du temps, de la concentration et de l'énergie, et les deux nous amènent en fin de compte à l'intérieur.

Entrer dans notre for intérieur, où la conscience de Soi nous permet de savoir ce qui est juste pour nous, nous donne de la sûreté lorsque nous

négociions les complexités de la vie humaine. En apprenant à écouter notre Soi, nous balayons les miasmes de la peur et du doute personnel, caractéristiques essentielles de notre nature égoïque, et nous nous ouvrons à la voix de notre âme. Nous activons ainsi notre intuition.

L'intuition est le messager de notre âme, notre guide intérieur vers les meilleures réponses aux défis de la vie. La voix de l'intuition est très différente de la voix du moi. C'est une invitation humble, persistante, cohérente à la bonté et à l'amour. Elle est à la disposition de chacun, mais nous devons d'abord apprendre à l'entendre et à l'écouter. Pour certains, les messages intuitifs viennent sous la forme combinée d'une pensée et d'un sentiment qui les guident vers ce qui est juste. D'autres ont une sensation plus kinesthésique, centrée dans la région du cœur, qui leur indique qu'ils sont sur la bonne voie.

Pour être certains que ce que nous entendons est le discours de notre âme et non de notre moi, nous commençons par remarquer les moments où notre mental, notre cœur et notre corps se coordonnent dans une conscience totale et tous nos sens sont en harmonie. Quand nous ne ressentons pas de conflit intérieur, pas de déclencheur émotionnel ni d'arrière-pensée, juste la paix et la sécurité, nous entendons le guide intérieur de la sagesse.

La deuxième façon de vérifier consiste à avoir l'objectivité pour séparer la forme du besoin de l'essence du besoin. Par exemple, notre enfant ne se débrouille pas bien à l'école. L'essence du besoin est qu'il réussisse mieux. La forme pourra passer par bien des moyens différents : tutorat en privé, aide supplémentaire de notre part ou peut-être changement d'école. Si nous arrivons à nous défaire de l'angoisse mentale par rapport à ce que nous pensons qui *devrait être*, la bonne solution deviendra évidente. Quand nous renonçons à l'attachement à la forme que prendra la résolution, nous ne

sentons pas de pression ni de tension, mais plutôt une conviction tranquille que la forme appropriée se manifestera pour remplir l'essence du besoin.

La troisième façon de savoir que notre guidance intérieure voit juste est de poser une liste de trois questions susceptibles de servir de mise à l'épreuve, jusqu'à ce que nous soyons à l'aise de faire confiance à notre voix intérieure. Bien que ces questions reposent au départ sur l'analyse, nous développons en fin de compte un sens du savoir direct qui transcende le processus mental. Si les réponses aux questions suivantes sont affirmatives, fiez-vous à cette décision.

- Cette décision est-elle légale, morale et saine pour toutes les personnes en cause ?
- Préserve-t-elle la dignité et le bien-être de toutes les personnes en cause ?
- Fait-elle grandir l'amour et la compassion dans mon cœur ?

### ***Ne pas savoir***

En certaines occasions, nous ne recevons pas de réponses de l'intérieur. Personne n'aime se sentir incertain, impuissant ou incontrôlable, mais si nous vivons en harmonie avec la vérité (*satya*), que nous avons fait honnêtement notre travail pour recevoir dans le silence la réponse de notre intuition et que nous ne savons toujours pas clairement comment procéder, nous pouvons nous accommoder de ne pas savoir. Nous pouvons mettre le contentement en pratique (*saṁtoṣa*) et avoir confiance que même s'il n'est peut-être pas temps pour nous de connaître la réponse à une question ou à une difficulté, dans l'ensemble nous sommes à notre juste place, et notre juste place en ce moment est de ne pas savoir. L'expérience peut être paisible, surtout si nous sommes certains que lorsque le moment sera venu d'aller de l'avant, nous saurons quelle direction prendre.

C'est le moment idéal pour plonger dans l'étude du Soi supérieur par les textes sacrés, comme le suggère le *sūtra* sur *svādhyāya*. En réfléchissant à la vérité universelle qu'ils contiennent, nous nous instruisons sur notre nature expansive, sur le Divin Soi en nous. Par cette étude, nous sommes guidés vers une compréhension plus grande du soi humain qui en est le reflet. Plus nous nous consacrons à notre étude, plus nous comprenons nos forces et nos faiblesses, et plus nous avons de liberté pour utiliser nos points forts et surmonter nos points faibles. En conséquence de cette sagesse révélée, nous développons de plus grandes facultés intuitives et nous vivons avec plus d'intention et de dessein.

### ***Définition d'un texte sacré***

Toute écriture qui a été révélée ou inspirée par des moyens divins ou surnaturels, comme les *Védas*, la *Bible*, le *Yijing* ou les *Yoga-Sūtra*, est un texte sacré. Ces écrits stimulent le désir de la réalisation intérieure et révèlent la vérité par couches de plus en plus profondes, selon notre conscience au moment de notre lecture.

Au départ, il vaut la peine de comparer plusieurs traductions du texte sacré que nous nous sentons inspirés d'étudier, pour trouver la version qui nous parle naturellement, comme un maître aimé. Une fois notre document choisi, nous devrions sélectionner un seul passage ou un seul enseignement à contempler et à incarner durant une semaine ou plus. On ne s'améliore pas en lisant un passage, en étant inspiré une minute ou deux, puis en l'oubliant. Le but est de vivre et de respirer ce passage avant de passer au suivant. La compréhension intellectuelle des révélations anciennes ne suffit pas. Elles doivent être comprises de l'intérieur. Dans le cas contraire, il n'en sortira que vanité, fausse satisfaction du moi et savoir non intégré. Il est essentiel de se souvenir du *niyama* de la pureté (*śauca*) pour ne pas chercher continuellement de nouvelles doctrines qui ne nous mèneront qu'à la

famine spirituelle ou à l'indigestion si elles ne sont pas assimilées et mises en pratique.

Il faut avoir recours à notre intuition pour étudier correctement les textes sacrés, afin de parvenir à une compréhension plus complète que ce que l'intelligence limitée peut donner. Les portes de la perception vraie s'ouvrent rarement juste devant l'intellect. La connaissance la plus profonde du Soi vient de l'expérience intuitive personnelle et de la preuve empirique basée sur les pratiques intérieures exigeant discipline et enthousiasme. Par l'approche intuitive, nous sentons la vérité inhérente à bien des expressions extérieures de foi, de religion et de philosophie.

La vérité révélée dans tout texte sacré produit des résultats en accord avec son utilisation correcte dans la vie. Comme une équation mathématique, les principes doivent être appliqués. On ne peut absolument pas comparer le fait de lire une vérité et celui de l'absorber réellement et de l'assimiler par la communion avec le Soi.

Le meilleur moment pour cette étude réflexive se situe après la méditation, quand notre perception intuitive est affinée. C'est à ce moment que nous sommes capables de voir, au-delà du voile du soi humain limité, le Soi suprême infini, que les *sūtra* décrivent comme étant toujours présent, toujours conscient et toujours joyeux. C'est uniquement parce que nous regardons la plupart du temps à partir du véhicule du petit soi que nous pensons que nous sommes des créatures distinctes définies par notre personnalité et nos rôles dans cette vie en particulier. Un magnifique nouveau paradigme s'ouvre à nous quand nous cessons de nous considérer comme la mère, le père, la conjointe ou le conjoint de quelqu'un et commençons à nous voir comme des âmes complètes et radieuses, faites d'amour et de lumière. Cette connaissance de Soi nous permet de faire ce que nous voulons avec créativité et liberté.

Le point de vue des *sūtra* de Patañjali est que le Divin Soi est en toutes choses. Les huit branches du yoga nous offrent la combinaison parfaite de pratiques pour dépasser notre compréhension fondamentale du soi comme persona humaine. Dans le chapitre précédent, nous avons appris qu'il est précieux de penser, de parler et d'agir en conscience (*tapas*) dans un effort pour faire évoluer notre conscience. À mesure que nous progresserons dans les branches à venir, nous verrons comment l'utilisation de la posture juste (*āsana*) libère la circulation d'énergie dans le corps, nous préparant à la discipline de l'intériorisation de la conscience (*pratyāhāra*). En fin de compte, cela nous permet d'entrer dans la quiétude de la méditation (*dhyāna*) où nous percevons la Divinité qui s'exprime à travers notre vie unique.

### ***L'art de l'introspection***

En même temps que nous commençons à avoir de brefs aperçus du Divin Soi qui est en nous, nous pouvons revenir sur nos pas pour imaginer des façons d'améliorer notre soi humain. La méthode d'introspection la plus productive consiste à observer au quotidien les stratégies que le moi déploie pour éviter d'être exposé.

À commencer par nos pensées, nous observons quelle est la conscience qui prédomine. Si elle est pessimiste ou trop centrée sur le moi plutôt que sur les autres, il est temps d'appliquer la force de volonté de *tapas* pour éradiquer honnêtement et objectivement ce qui bloque notre chemin. Nous prenons des mesures pour remplacer mentalement la pensée ou la caractéristique qui nous trouble – comme la peur – par la qualité contraire que nous souhaitons cultiver – comme le courage. Cette transformation de la pensée par la pensée contraire (*pratipakṣa bhāvanā*) allège notre fardeau, puisque nous nous exerçons à mettre le moi au service du Soi.

Quand nous appliquons la vertu que nous souhaitons cultiver à la fois de petites et de grandes manières à la vie quotidienne, le changement se

produit subtilement. Nous pouvons nous servir de multiples manières de la vertu ou de l'enseignement choisi à la maison, au travail, partout et tout au long de la journée. Par exemple, si nous avons tendance à réagir par la colère, nous pouvons appliquer la vertu de patience en ralentissant et en étant plus réfléchis avant de répondre. Un jour, nous remarquerons que cette façon de faire est devenue une habitude. Les réactions des autres face à nous seront notre jauge. En effet, ceux qui nous connaissent nous aident à voir plus clairement nos zones d'ombre.

À la fin de chaque jour, nous pouvons analyser comment nous nous en sommes tirés, en nous servant des *yama* et *niyama* comme guides. Avons-nous cédé à nos humeurs ou si nous avons joyeusement mis *samtoṣa* en pratique ? Avons-nous été pacifiques et sincères dans nos communications, exerçant *ahimsā* et *satya* ? Avons-nous dépensé une somme équilibrée d'énergie et d'efforts au travail, dans l'exercice, nos activités créatives et notre pratique spirituelle, en accord avec *brahmacharya* et *tapas* ? Avons-nous cherché des moyens de servir les autres, offrant *asteya* et *aparigraha* ?

### ***Un retour à l'amour***

Le processus d'harmonisation avec le Soi exige que nous utilisions les pratiques des huit branches pour nous recentrer continuellement sur qui nous sommes en réalité. Nous devons garder en tête notre valeur intrinsèque comme expression du Divin Soi, lequel est magnifique, infiniment créateur, aimant et beau. Alors, nous pouvons négocier avec habileté notre aventure humaine avec tous ses hauts et ses bas, et nous créer un bon cheminement dans le monde grâce à nos qualités et à nos compétences uniques. Si nous n'avons pas été validés dans notre valeur et notre bonté durant notre enfance, aujourd'hui est le temps de choisir une nouvelle façon de voir, une façon de voir qui honore qui nous sommes et

qui est ancrée dans l'amour spirituel du Soi. Ce changement d'identification est le changement intérieur le plus essentiel que nous puissions faire.

L'application de *svādhyāya* démantèle les aspects du soi qui nous maintiennent dans les limites et la peur. Quand nous reconnaissons que toutes les qualités que nous admirons si facilement chez les autres – comme le courage, la force ou la créativité – sont en nous, nous voyons par le *vrai regard* de l'amour. Nous *prenons conscience* de nous-mêmes en tant que créatures spirituelles sacrées, méritant tout ce qui est bon. Nous distribuons notre amour à tous ceux qui nous entourent et nous le sentons nous être retourné de plus en plus.

La Divinité est en nous et l'introspection (*svādhyāya*) la révèle clairement à nos yeux, révèle notre raison d'être au monde. Dans cet état de compréhension de notre Soi et de notre raison d'être, nous nous ouvrons à la vie à partir d'un espace dynamique, centré et joyeux.

## **PRATIQUES QUOTIDIENNES**

Exercez-vous à pratiquer activement la réflexion dans votre vie quotidienne. Observez à la fois votre soi individuel authentique et votre Soi spirituel transcendant, et remarquez comment et quand chacun est présent et actif au cours de la journée.

- Réservez-vous du temps de silence tous les jours. Rendez-vous à l'école ou au travail en silence, ou allez marcher en silence à l'heure du lunch pour pouvoir être avec vos pensées et écouter votre intuition.
- Éteignez tous les bruits de fond à la maison. Fermez les téléviseurs, les iPods, les téléphones cellulaires et les ordinateurs. Écoutez en dedans à la place.
- Exercez-vous à rester seul souvent. Consultez votre intuition pour bénéficier de sa sagesse profonde pour ce qui est des choix et des

actions justes.

- Rédigez un énoncé de mission personnel. Rédigez-le sous forme d'affirmation de qui vous souhaitez être dans le monde, un reflet de votre raison d'être et de votre sens de qui vous êtes.
- Prenez chaque soir quelques instants pour réfléchir à votre journée et à la conscience dans laquelle vous l'avez vécue.
- Lisez un éventail de textes sacrés comme les *Upaniṣad*, le *Bhagavad-gītā*, la *Bible*, le *Tao-tö-king* ou des traductions des *Yoga-Sūtra*, jusqu'à ce que vous en trouviez un qui fasse vraiment écho dans votre cœur et plongez-vous alors profondément dans son étude. Réfléchissez à ce que vous pensez et ressentez en le lisant.

### QUESTIONS POUR POUSSER LA RÉFLEXION

Prenez un moment dès à présent pour répondre aux questions suivantes dans votre journal. Ou faites une pause au calme à un moment de la journée aujourd'hui pour vous rappeler la vertu de l'introspection et réfléchir davantage à ces pensées.

- Utilisez tout et tout le monde comme un miroir pour découvrir quelque chose sur vous-même. Posez-vous la question : « Comment la caractéristique que j'aime ou déteste chez l'autre reflète-t-elle un aspect de ma personne ? »
- Si vous saviez réellement que vous et toutes les personnes autour de vous faisaient partie du Divin Soi unique, qu'est-ce qui changerait dans votre comportement ? Comment vous traiteriez-vous ? Et les autres ?
- Si vous saviez que vos actions les plus infimes influençaient le reste de la planète, quel genre de pleine conscience adopteriez-vous ?

- Comment pouvez-vous faire briller votre lumière unique avec plus d'éclat ? Comment le Divin Soi veut-il se manifester à travers vous aujourd'hui ?

### **AFFIRMATIONS À AFFICHER ET À MÉMORISER**

Les affirmations solidifient les croyances dans notre esprit subconscient, créant une assise à partir de laquelle nous pouvons ensuite améliorer concrètement notre vie extérieure. Répétez-les souvent avec beaucoup d'intensité et une foi pleine et entière.

- Je mérite la vie, l'amour, la joie et le bonheur.
- Mon Soi véritable est parfait, heureux et libre.
- Quand ma lumière et ma joie sont mises à l'épreuve, je réfléchis, j'apprends ce qu'il faut, puis je brille encore plus fort.
- Je choisis une conscience d'amour aujourd'hui.
- Je me rends hommage et je rends hommage à toutes les créatures, parce que nous faisons partie du Soi suprême.

## Chapitre 10

### **La dévotion (*īśvara praṇidhāna*) : L'abandon à l'amour**

*La dévotion absolue et l'abandon complet au Divin  
permettent à l'âme de se libérer.  
Sūtra ii.45*

On donne différents noms au Divin dans les diverses traductions des *sūtra*. Cette essence est appelée *Īśvara*, Lumière intérieure, Soi suprême, Conscience universelle, Divine Lumière, Divine Conscience et Soi divin. Nous pouvons l'appeler Inspiration, Source, Dieu, Esprit, Unité, Force créatrice ou Amour. Le Divin est à la fois manifeste dans toutes choses matérielles et non manifeste en tant que Pure Conscience. En fin de compte, le nom que nous choisissons de lui donner est sans importance. Ce qui importe est que nous devenions tellement plongés *en* lui que nous nous connaissions comme *étant* lui. Notre amour devient simplement Amour. Notre lumière devient simplement Lumière. Et notre dévouement devient une dévotion sincère qui reconnaît le sacré dans tout ce qui est en nous et autour de nous.

Selon ce *sūtra*, la dévotion (*īśvara praṇidhāna*) est la clé pour ouvrir de plus vastes réserves d'amour en nous. Quand nous renonçons à nous identifier à notre petit soi pour nous dévouer complètement à notre Soi ultime, nous trouvons le bonheur ultime. Notre cœur est transformé quand notre mental et notre moi s'écartent du chemin et que nous mettons notre conscience de nous-mêmes et nos intentions personnelles au service du Divin. Quand nous nous harmonisons avec l'énergie d'amour et évoluons dans le monde en voyant tout et tout le monde comme faisant partie de l'Unique, nous vivons des états de bien-être et de joie d'une intensité incomparable. Le trio formé par *tapas* (action juste), *svādhyāya* (réflexion sur le Soi) et *īśvara praṇidhāna*

(dévotion sincère) compose la combinaison transformatrice du yoga en action, le *kriyā yoga*.

### ***Dévotion contre discipline***

Quoique la discipline et l'engagement soient nécessaires dans la pratique spirituelle, la discipline à elle seule peut devenir froide et routinière quand elle n'est pas jumelée à la dévotion ou au dévouement. Nous sommes dévoués aux personnes et aux choses que nous aimons. La dévotion contient l'élément vital de l'amour, ce qui la rend plus durable que la discipline chez la plupart des gens. Comme elle prend la forme d'une attention ciblée, il est important de faire des choix intentionnels intérieurement et extérieurement, parce que ce à quoi nous consacrons notre temps et notre énergie détermine le cours de notre vie. Pour ressentir une béatitude et une joie véritables, ce *sūtra* dit que notre dévotion (*īśvara praṇidhāna*) doit être portée à un aspect du Divin qui nous rapproche de l'amour.

Partant du point de vue védique que la Conscience universelle ne peut être quantifiée par aucune définition ni image unique, les yogis de jadis cherchaient une expérience personnelle de la Divinité. Il vaut la peine pour nous d'évaluer dans quelle mesure nos concepts familiaux ou religieux pourront peut-être nous empêcher de faire l'expérience de l'Essence intérieure au lieu de la faciliter. À mesure que nous approchons des pratiques intérieures plus poussées des huit branches, nous devons être disposés à avoir un tout nouvel échange avec notre Soi spirituel.

Si nous n'avons pas actuellement un sens personnel du Divin, il convient de réfléchir au type ou à la forme d'amour que nous désirons le plus. Pour certains, ce sera peut-être un amour protecteur, nourricier. Pour d'autres, un amour créatif, inspirant. Chacun a un amour qui lui est absolument nécessaire et essentiel. C'est un aspect du Divin que nous pouvons invoquer. C'est un portail par lequel nous pouvons cultiver la dévotion. Soyez

amoureux du Divin comme si rien d'autre ne comptait et demandez dans une prière simple et sincère que le Divin se révèle de cette manière.

### ***L'amour comme pratique spirituelle (sādhana)***

Selon ce *sūtra*, *īśvara praṇidhāna* est la pratique de la dévotion avec le courage, la conviction et le dévouement de *tout notre cœur*. Nous réservons d'ordinaire une partie de l'amour de notre cœur à notre protection personnelle, mais pour mettre cet enseignement en pratique, nous devons laisser tomber la visée égocentrique de nous attirer personnellement de l'amour pour nous perdre dans l'énergie universelle de l'Amour. Alors, nous faisons ce qu'il faut pour vivre une expérience plus grande que notre compréhension ou notre expression individuelle de l'amour. Dès l'instant que nous nous sentons nous ouvrir à l'amour transcendant, impersonnel, nous nous apercevons qu'il est mille fois plus grand que n'importe quelle forme d'amour humain.

Si nous observons à partir de quelle conscience prédominante nous fonctionnons au quotidien, nous verrons quand nous partons d'une conscience de peur ou d'une conscience d'amour. La conscience de peur nous éloigne encore plus de la Source. L'amour nous en rapproche. Il est donc de toute première importance pour notre bonheur durable et notre épanouissement dans la vie que nous nous rappelions que notre nature infinie *est* Amour et que nous apprenions à aimer inconditionnellement.

Grâce à l'introspection (*svādhyāya*), nous remarquons quand notre conscience tombe dans des schémas qui empêchent notre évolution en ce sens. Les obstacles prédominants mentionnés par les *sūtra* sont l'égoïsme, l'attachement, l'aversion, l'ignorance, la peur, la maladie, la léthargie, l'impatience, le doute, la résignation, la distraction, l'arrogance et la perte de confiance.

N'importe lequel de ces états de conscience bloque notre développement personnel et nous sépare de l'amour. Quand nous restons calmes et abordons les problèmes quotidiens comme un entraînement pour nous rendre encore plus capables de donner et de recevoir de l'amour, nous sommes récompensés par une foi plus grande. Nous n'avons pas besoin de prier pour que les obstacles s'écartent, mais pour avoir la force de les surmonter. De cette manière, notre dévotion et notre amour deviennent incommensurablement plus forts.

Aimer de façon intentionnelle comme exercice spirituel (*sādhana*) demande que nous reconnaissons la Divinité que nous partageons avec toutes les créatures. Toute réticence que nous ressentons à aimer les autres vient généralement du fait que nous les relient à leur moi ou à leur petit soi, à travers notre moi ou notre petit soi, plutôt qu'à travers notre nature divine unifiée. Lorsque nous changeons de point de vue pour voir les autres et nous-mêmes comme des âmes dans des formes humaines, nous pouvons plus facilement nous dévouer à l'amour, peu importe ce qui se passe entre nous.

Nous nous libérons plus facilement de la colère. Nous passons moins de temps à nous battre pour notre place. Nous pardonnons facilement et nous abordons les gens avec empathie et compréhension, même s'ils ne nous donnent pas ce que nous voulons sur le moment. Nous gardons le cœur ouvert peu importe ce qui se passe et nous mettons en pratique la non-violence (*ahimsā*) et la générosité (*asteya*) quand nous sommes confrontés à des situations personnelles désagréables.

Par ailleurs, nous sommes capables de regarder nos relations humaines comme les miroirs de notre relation actuelle avec la Source. Ce qui veut dire que si nous sentons un manque de confiance dans nos relations intimes, nous verrons probablement le même schéma dans ce que nous ressentons pour le Divin. Si nous sentons un manque de temps et d'attention de la part

de ceux que nous aimons, nous pouvons nous demander combien de temps et d'attention nous accordons à notre relation première avec la Source.

### ***Ce qu'il faut***

En plus d'être prêt à l'introspection, il faut faire une offrande dans la pratique de la dévotion. Parahansa Yogananda, connu pour avoir apporté les enseignements du *kriyā yoga* en Occident et pour son classique spirituel *Autobiographie d'un yogi*<sup>11</sup>, dit que l'abandon de soi est la plus grande offrande dévotionnelle que nous puissions faire. Mettre notre petit soi ou moi au service aimant du grand Soi divin est un sacrifice qui change notre vie. Heureusement, étant donné la nature circulaire de la dévotion et de l'amour, plus nous mettons la dévotion en pratique, plus nous ressentons d'amour et plus nous ressentons d'amour, plus nous voulons nous dévouer. Quand nous pouvons reconnaître la Source comme le Moteur, le Créateur et l'Amoureux ultime de tout ce qui existe, nous sommes capables de consacrer les fruits de tous nos accomplissements à l'Esprit. De cette manière, nous cultivons l'humilité et le lien. Par ailleurs, lorsque nous nous libérons du désir de tirer profit de nos actions, le bonheur ultime nous vient comme une récompense pleine de grâce.

Ce degré d'abandon et d'oblation exige une confiance intense. Le moi n'est pas chaud à l'idée de renoncer à sa position de pouvoir dans notre vie. Pour y arriver, nous devons connaître notre Soi, à qui nous consacrons notre amour et notre confiance. Sri Patañjali nous encourage à regarder au-delà de l'expérience humaine passagère et limitée pour connaître notre soi comme partie intégrante du grand Soi cosmique. Ce faisant, le besoin de protéger et de défendre les besoins d'un soi séparé s'atténue, et la dévotion n'a plus d'objet extérieur, mais s'adresse plutôt à Celui qui est en dedans.

### ***Dans notre quiétude, le Divin brise le silence***

Pour faire personnellement l'expérience de la Conscience aimante qui maintient l'Univers en nous, nous avons besoin de silence. Mais comment trouver le silence dans ce monde plein de bruit et d'activité ? Les dernières nouvelles, les divertissements en rafale et les réseaux sociaux toujours actifs envahissent nos vies. Si nous passons toutes nos journées à nous remplir le cerveau d'information venue de l'extérieur sans revenir à l'équilibre grâce à un contact intérieur avec la tranquillité, nous ne trouverons jamais le trésor de vraie sagesse qui vit en nous.

La seule façon d'établir un lien plus fort avec la voix du Soi véritable qui nous dirige de l'intérieur consiste à calmer le corps et le mental agités, et à faire taire la voix du moi qui crie. La guidance divine se manifeste chez tous les êtres humains par les instruments de la conscience et de l'intuition. La conscience est son premier palier et l'intuition, sa contrepartie plus élaborée. Si nous sommes trop bouleversés, trop anxieux ou trop analytiques, elles ne peuvent pas se faire entendre. Comme n'importe quel muscle qui se renforce par un exercice graduel, l'emploi des pratiques à venir dans les huit branches renforce notre sixième sens intuitif.

Nous devons avoir la volonté de surmonter la peur de la quiétude et de ce que nous pourrions trouver à l'intérieur, comme nous l'avons déjà dit dans le chapitre précédent sur l'introspection (*svādhyāya*). Rūmī, poète et mystique soufi du XIII<sup>e</sup> siècle qui écrivait souvent sur le cheminement spirituel, a dit que le silence est le langage de Dieu. La Vérité se trouve dans le silence. L'inspiration, la compréhension, le repos, la régénération, la guérison et la paix émanent toutes du silence. La capacité de transcender ce qui continue de nous bloquer ou de nous limiter se trouve dans le silence, dans la petite voix tranquille de la guidance née de l'Amour.

***Créer le silence***

Pour établir une relation avec le silence, nous devons mêler l'énergie résolue de la discipline et l'énergie aimante de la dévotion. Nous restons fidèles à nos pratiques grâce à la discipline, nous atteignons nos objectifs et respectons les échéanciers. Par la dévotion, nous renouvelons notre empressement quotidien à nous présenter. Avec le temps, s'ils ne font pas appel à ces deux éléments dans leur pratique, bien des gens se rebellent contre une discipline qui n'est pas bonifiée par l'amour.

D'abord, nous nous engageons au silence extérieur en nous réservant intentionnellement du temps de silence chaque jour, peu importe ce qui se passe. Ce peut être à 5 heures du matin à la maison, à 11 heures au bureau ou à midi dans la voiture. Nous pouvons commencer par cinq minutes par jour et rester fidèles à notre engagement. À mesure que nous nous accoutumons au silence, il agit comme un baume apaisant face au bruit incessant de la vie.

Nous créons le silence intérieur en accueillant avec bienveillance le flot de pensées, d'émotions, d'adrénaline et d'anxiété qui nous assaille quand nous faisons extérieurement silence. Nous n'avons pas besoin de juger les couches de sentiments, de frustrations, de chagrins, de rage, de tension et les millions de commentaires que nous nous adressons à nous-mêmes. Le silence est patient. Contentez-vous d'être présent. En fin de compte, le mental cesse de s'agiter dans tous les sens et nous entrons dans un moment béatifique de tranquillité intérieure, nous sentons le pouls de l'intuition et nous nous rendons compte que l'inspiration, la régénération et la paix sont toujours à la portée de la main.

### ***Utiliser le silence de façon constructive***

Faire silence pour tranquilliser le mental et se mettre en phase avec la sagesse la plus haute peut également être une activité à partager avec d'autres qui vivent des difficultés. En maintenant un silence bienveillant et

empathique au lieu d'essayer de régler le problème ou de remonter la personne, nous offrons un amour plus profond que les mots. Si nous offrons une écoute ininterrompue, nous respectons le processus et les sentiments de l'autre. Même si nous pourrions ne pas être toujours d'accord, nous pouvons être présents avec respect et la volonté de comprendre.

Pour cela, nous devons nous relaxer, abandonner notre programme personnel et reconnaître que nous faisons tous partie de la divine Unité. Si nous nous voyons dériver vers l'impatience ou le jugement, nous pouvons nous tourner vers la maîtrise de soi (*brahmacharya*), penser silencieusement aux bonnes qualités de la personne ou mettre poliment un terme à la rencontre, afin de réfléchir à ce qui fait que nous nous sentons provoqués. Un silence aimant permet à toutes les parties d'écouter leur guidance intuitive avant de reprendre. Dans cette tranquillité féconde, les cœurs s'ouvrent et nous revenons à notre pratique de dévouement à la Source sans attente de récompense personnelle.

Dans la vastitude du silence conjugué à la dévotion, nous cultivons une relation durable avec notre Soi le plus haut à travers la sagesse intuitive et nous trouvons l'ancre de l'amour et de la paix qui font en sorte que notre vie se déroule facilement.

### ***La prière***

Dans le quatorzième et le quinzième chapitre, nous explorerons les pratiques dévotionnelles de la concentration (*dhāraṇā*) et de la méditation (*dhyāna*), semblables à l'écoute ininterrompue décrite plus haut, où nous communions dans le silence avec le Divin. La prière est une pratique dévotionnelle complémentaire où nous entrons en contact avec le Divin dans une communication aimante. Elle peut prendre bien des formes et devrait émaner de notre cœur à travers le langage de notre âme. Si notre cœur est consacré au sacré en nous et autour de nous, nous pouvons prier

avec ou sans mots. Nous pouvons prier pour abandonner le moi et nous tenir dans l'émerveillement du mystère de la Vie (*īśvara*). Nous pouvons prier pour nous améliorer et pour que le monde s'améliore. Nous pouvons prier pour être guidés à la conscience du véritable Soi en nous ou pour avoir la capacité de nous dévouer à ce qui est le plus haut et le plus aimant. Nous pouvons prier avec gratitude jusqu'à ce que tout ce qui existe en nous soit amour et foi dépassant l'entendement.

Le fait de détourner notre conscience de tous les sujets de distraction, de nous absorber complètement en nous-mêmes dans une prière et un dévouement ciblés nous amène à une paix profonde et à une béatitude qui se renouvellent toujours. Par cette pratique et par d'autres qui favorisent une dévotion sincère, nous connaissons le Soi comme Amour et Joie éternels.

## **PRATIQUES QUOTIDIENNES**

Exercez-vous activement à la dévotion dans votre vie quotidienne. Laissez une redéfinition suave du Divin se présenter à vous et commencer à dissoudre votre attachement au moi.

- Consacrez tout ce que vous faites aujourd'hui au Divin ou à l'Amour. Offrez toutes vos actions et leurs résultats au plus grand bien de toutes les parties en cause.
- Écoutez les voix tranquilles de vos conseillers qui viennent dans le silence vous guider sur votre chemin.
- Écoutez quelqu'un avec votre cœur. Essayez de filtrer le ton ou l'attitude et recevez simplement l'information que la personne relaie. Ensuite regardez derrière les mots pour voir ce qu'elle ressent.
- Remarquez d'où viennent vos choix, vos décisions et vos actions. Est-ce d'une conscience de peur ou d'amour ? Agissez seulement quand vous

êtes capable de dire que l'amour est le moteur de votre motivation.

- Créez chez vous un petit autel avec des objets particuliers qui représentent le Divin auquel vous vous consacrez.

### **QUESTIONS POUR POUSSER LA RÉFLEXION**

Prenez un moment dès à présent pour répondre aux questions suivantes dans votre journal. Ou faites une pause au calme à un moment de la journée aujourd'hui pour vous rappeler la pratique de la dévotion et réfléchir davantage à ces pensées.

- Pouvez-vous sentir la différence quand une personne vous écoute autant avec son cœur que ses oreilles ? Que ressentez-vous à écouter quelqu'un de cette manière ?
- Comment appliquez-vous la discipline dans votre vie ? Ressentiriez-vous autre chose en usant de dévotion à la place ?
- Pourquoi la pratique intérieure de la dévotion est-elle un élément d'équilibre important dans la pratique extérieure du yoga ?
- Si quelque chose ou quelqu'un a donné à votre perception du Divin une couleur négative, êtes-vous prêt à laisser tomber ce point de vue et à vous ouvrir à une nouvelle expérience venue de l'intérieur ?

### **AFFIRMATIONS À AFFICHER ET À MÉMORISER**

Les affirmations solidifient les croyances dans notre esprit subconscient, créant une assise à partir de laquelle nous pouvons ensuite améliorer concrètement notre vie extérieure. Répétez-les souvent avec beaucoup d'intensité et une foi pleine et entière.

- Dans le silence, je trouve le chemin de mon cœur.
- Ma vie suit le courant de ma dévotion.

- Je me consacre au Divin en moi et à l'extérieur de moi.
- Je remets tout ce que je fais et tout ce que j'ai à la Source.
- La dévotion déverrouille mon cœur, et le chemin de ma vie se déploie.

---

11. Paramahansa Yogananda. *Autobiographie d'un yogi*, Los Angeles, Self-Realization Fellowship, 1998.

Troisième partie

**Troisième à huitième branche**

Pratiques plus poussées :  
Entrer en contact avec sa Divinité

Les chapitres 11 à 16 couvrent de la troisième à la huitième branche. L'application de ces pratiques commence à l'extérieur et nous guide graduellement vers les états d'esprit les plus intérieurs où nous accédons pleinement à la conscience élargie. Parce qu'elles s'établissent sur le solide travail fondamental des *yama* et *niyama*, ces actions et offrandes nous amènent au bonheur durable et à la libération permanente.

Commençant par le corps physique, ces *sūtra* abordent la pratique de la posture juste (*āsana*) pour créer le confort et l'aisance physique, éliminer l'agitation et préparer le corps pour qu'il ne se laisse pas distraire en méditation. Une fois le corps stable, l'art de gouverner l'énergie (*prāṇāyāma*) peut être maîtrisé. *Prāṇāyāma* régule et améliore les courants subtils de la force vitale (*prāṇa*) à travers lesquels nous évoluons dans les dimensions plus subtiles de la conscience. En plongeant plus profondément grâce au retrait des sens (*pratyāhāra*), nous apprenons à détacher nos cinq sens des stimulations externes et à développer une assise tranquille et réceptive pour la méditation.

Une fois dans la quiétude, notre esprit se fixe sur un point de concentration ciblé (*dhāraṇā*). Nous nous entraînons à avoir un seul centre d'attention pour atteindre la clarté mentale et la perception spirituelle. Grâce à une pratique constante, surtout combinée à notre dévotion à l'Esprit en nous, nous entrons dans l'état de méditation (*dhyāna*), une profonde immobilité où la conscience évolue en vase clos plutôt qu'en rapport avec l'extérieur.

Quand tous les restes du moi personnel sont dépassés et que la concentration dévotionnelle est acquise, nous entrons dans la béatitude de la réunion de notre conscience individuelle avec la Conscience unique universelle. C'est ce qu'on appelle *samādhi* et c'est la culmination des huit branches du yoga. Toutes ces pratiques demandent du temps et un effort

fervent. Rien ne peut être précipité ni omis. Une approche patiente et paisible garantit notre succès et crée une vie heureuse en cours de route.

## Chapitre 11

### **La posture juste (*āsana*) : L'exercice physique pour le confort et l'aisance**

*La posture juste est stable et sans effort. En surmontant l'agitation par l'effort mesuré et l'attention fixée sur l'Infini en soi, on devient impassible face aux dualités fluctuantes de l'expérience physique.*

Sūtra ii.46-ii.48

*Āsana* est la pratique de la posture juste pour recentrer le corps physiquement et énergétiquement, ce qui lui apporte l'aisance et la stabilité. Des huit branches, la pratique physique des postures de yoga est l'une des plus connues des populations en Occident. Partout aux États-Unis, les villes foisonnent de studios offrant des cours d'*āsana* de yoga. Et il y a une bonne raison à cela. Un corps sain et sans tension apporte la clarté mentale et émotionnelle, et rend capable d'entrer avec plus d'aisance dans la quiétude de la méditation. *Āsana* est aussi un vecteur pour faire l'expérience du Soi infini dans le soi fini.

Les postures de yoga renforcent et étirent les muscles, contribuent à l'alignement postural, stabilisent les articulations, accroissent l'amplitude du mouvement, donnent de l'énergie, libèrent la tension, guérissent les blessures, renforcent le système immunitaire et les fonctions organiques, soulagent la douleur, gardent jeune et induisent un état de bien-être physique à la fois dynamique et détendu. Il existe une forme ou une autre de technique pour presque tous les types de corps, et les résultats positifs se font vite sentir, ce qui en fait une des huit branches à contribuer le plus tangiblement au bonheur par la santé et le bien-être.

#### ***L'intention originale***

Cela étant, l'aspect physique du yoga n'a jamais été conçu pour constituer une pratique en soi ou simplement une forme d'exercice, comme il l'est

devenu aujourd'hui. Par ailleurs, s'il est entrepris sans la pratique des autres branches d'introspection et de transcendance, il peut aller à l'encontre du but recherché. Prise hors contexte, la pratique d'*āsana* pourra intensifier l'identification de l'adepte au soi égoïque physique au lieu de le rapprocher de la perception consciente de l'Essence spirituelle.

De plus, au contraire du mentorat traditionnel de maître à élève, la nouvelle méthode actuelle d'enseignement en classe représente aussi un nouveau développement dans la diffusion des enseignements yogiques, lequel a des effets très différents. On ne peut pas tirer le même profit d'un cours où l'on est avec 30 ou 100 autres élèves et d'une séance où l'on est assis seul avec son maître à étudier de façon concentrée. Autrefois, les grands maîtres enseignaient à des étudiants choisis en méditant souvent avec eux, en interprétant pour eux la sagesse des écritures et en supervisant leur pratique personnelle quotidienne. Pour être bien compris, *āsana* doit être remise dans le contexte de son rôle original, qui est d'être un élément de soutien de l'ensemble des huit branches, enseigné de façon appropriée pour faciliter l'atteinte de son but original.

La plénitude de la signification d'*āsana* dépasse la simple création d'un corps fort et souple. *Āsana* veut dire être capable de rester assis en méditation sans bouger, la colonne vertébrale bien alignée, durant de longues périodes. Elle suppose qu'on soit capable de tranquilliser les fluctuations du mental par un effort intérieur de calme concentré. Dans la tradition d'autrefois, l'étudiant restait assis des heures au pied du maître à recevoir des enseignements oraux ; il avait donc besoin de techniques pour avoir cette quiétude et cette réceptivité.

Vu sous cet angle, on comprend logiquement pourquoi les premiers yogis ont élaboré des milliers de mouvements susceptibles de les aider à atteindre ce but. Depuis la diffusion de la *Hat̥ha Yoga Pradīpikā*, texte yogique rédigé il y a environ 650 ans, beaucoup croient que postures et yoga sont synonymes

et interprètent *āsana* comme n'importe quelle posture utile pour apporter le bien-être à l'adepte ou améliorer sa souplesse et sa vitalité, en plus de lui permettre d'être assis confortablement lors de la méditation.

Cependant, si nous souhaitons vivre la pleine expérience du yoga, qui est libération et joie éternelle, nous devons pouvoir faire l'expérience de la réalité du Soi à travers autre chose que la seule dimension physique. Nous devons respecter notre corps physique et en prendre soin, mais nous devons aussi nous dés-identifier de lui comme étant la pleine mesure de *qui nous sommes*. Pour y parvenir, il faut un corps et un esprit disciplinés, afin d'entrer dans l'état de méditation où nous nous détournons de notre association avec eux pour poursuivre dans la conscience élargie du Soi véritable. C'est une entreprise complexe, car il n'est pas facile de rester assis immobile longtemps sans être distrait par quelque chose dans la dimension physique.

Pour nous sentir en sécurité et heureux, nous avons besoin à la fois de confort dans notre vie physique et d'une sécurité expérientielle par rapport à ce qui se trouve au-delà. La pratique d'*āsana* et de la méditation nous les apporte. Une explication complète de la méditation yogique (*dhyāna*) suit dans le quinzième chapitre.

### ***Les canaux d'énergie (nāḍī)***

Les innombrables formes d'*āsana* offertes aujourd'hui pour l'exercice physique tombent toutes sous le terme générique de *hatha yoga*. *Aṣṭanga*, *kripalu*, *iyengar*, *anusāra* et *vinnyāsa* ne sont que quelques formes du *hatha yoga*.

Par certains mouvements vigoureux et certains étirements doux, *āsana* suit le principe de la circulation correcte de l'énergie dans le corps comme l'acuponcture ou les arts martiaux. Cette énergie circule à travers les milliers de canaux (*nāḍī*) qui la distribuent, comme les vaisseaux sanguins distribuent le sang.

Parce qu'elle renforce le système nerveux, la pratique d'*āsana* prépare le corps à recevoir de plus grandes quantités d'énergie de force vitale. Quand les *nāḍī* sont en équilibre, le corps physique est en équilibre, et nous nous sentons en pleine forme. Chaque posture que nous faisons peut nous faire vivre un mouvement de l'énergie au cœur du laboratoire de notre corps, où nous pouvons observer ses effets subtils. *Āsana* nous enseigne à chercher le point d'équilibre entre l'effort et l'abandon, entre le défi approprié et la relaxation, qui respecte qui nous sommes. *Āsana* nous enseigne à créer la stabilité dans notre esprit, laquelle influence la stabilité dans notre corps.

Le modèle de bonne forme physique actuel évalue la santé de l'individu en mesurant son pourcentage de gras corporel et sa capacité de performance. Pour le yoga, les critères de santé d'un individu sont la stabilité et l'aisance de son corps, évaluées par sa force, sa souplesse, l'amplitude de ses mouvements, la bonne circulation de son énergie, sa capacité à supporter le changement et son habileté à se concentrer et à calmer son mental. La stabilité et le fonctionnement optimal du corps physique sont nécessaires avant que nous ne puissions travailler efficacement sur la manipulation subtile de l'énergie (*prāṇāyāma*), dont nous parlons dans le prochain chapitre.

### ***Stabilité et aisance***

Les *sūtra* sur *āsana* disent que la fonction de la posture juste est d'apporter le confort et l'équanimité physique. Pour cela, nous adoptons un alignement correct pour redonner à notre système squelettique sa meilleure position anatomique neutre, afin d'optimiser la circulation de l'énergie à travers tout le corps. Nous renforçons ce qu'il nous faut comme soutien de base, stabilisons ce qui est trop ouvert, apprenons des façons correctes de respirer et la manière de contrôler la respiration, et faisons rayonner l'énergie dans nos extrémités pour vivre une sensation d'expansion.

Ces principes ne font pas que nous influencer physiquement, ils nous influencent aussi mentalement. Quand nous ne sommes plus énergétiquement ou émotionnellement en phase avec notre centre, nous ne pouvons pas réfléchir ni agir clairement. La force, la souplesse, le calme et l'aisance que développe *āsana* nous aident à mieux fonctionner dans notre travail, nos relations et nos projets créatifs. Et plus nous entrons dans les pratiques intérieures de concentration (*dhāraṇā*) et de méditation (*dhyāna*), plus nous pouvons rester assis à l'aise et en silence avec l'esprit égal.

Le vrai yogi est comme l'acier, malléable mais incassable. Nous apprenons par *āsana* à rester centrés dans des circonstances qui changent constamment. Cela se répand à notre vie et fait que nous discernons les moments et les façons où nous devons lâcher prise et suivre le mouvement, et les moments où nous devons camper sur nos positions et assurer par la force.

La pratique régulière d'*āsana* nous aide à cultiver la conscience du moment présent. Nous appliquons le principe de l'effort juste (*tapas*) à chaque mouvement, évaluant s'il faut plus de force de volonté ou plus d'abandon, plus de fermeté ou plus de fluidité. Grâce à la stabilité que nous créons physiquement, mentalement et émotionnellement par la pratique d'*āsana*, nous sommes capables d'avoir la même présence et la même force d'âme dans les situations éprouvantes de la vie.

Quand nous sommes physiquement en harmonie avec les lois justes de la nature, équilibrés sur le plan de l'alimentation, de l'exercice et du sommeil, le « mal-aise » risque moins d'apparaître. Les obstacles personnels comme l'agitation, l'anxiété, l'apathie et la léthargie disparaissent. À mesure que le corps abandonne l'effort et la tension inutiles, nous ressentons de la joie et du plaisir d'être dans notre peau. Nous nous sentons libres et ouverts, capables d'exprimer l'âme qui est en nous.

***La conscience du corps pour la transformation intérieure***

En plus des réflexions et des observances intérieures que nous avons déjà étudiées dans les *yama* et *niyama*, *āsana* est un autre outil qui peut servir à transformer le soi et la conscience du Soi. Parce que nous exprimons nos pensées et nos sentiments par notre corps physique, notre façon de faire les différentes postures fournit un matériel sensationnel pour l'introspection. Nos actions réfléchissent à l'extérieur nos croyances et les choix que nous avons déjà faits intérieurement.

En général, il y a deux façons d'aborder la pratique d'*āsana* : la répétition et le maintien de la posture. La répétition de la posture augmente la circulation et l'élimination, évacue la lourdeur du corps et de l'esprit, et apporte l'adaptabilité au changement. Le maintien de la posture favorise la purification intérieure, calme l'esprit et encourage la quiétude. Les deux sont des aspects valables à cultiver et nous mènent à plus de bonheur et de facilité dans la vie.

Au lieu d'essayer de nous forcer à prendre une posture parfaite, nous devons être attentifs à ce qui se passe quand nous l'abordons et à ce qui nous vient à l'esprit. Observez quel rapport l'esprit établit avec le corps durant et après la posture. Y a-t-il du stress ou de la douleur ? C'est un signe certain de mauvais alignement à un certain niveau ou d'un trop grand effort motivé par le moi. Établissez des objectifs raisonnables. Adaptez la pratique à vos besoins et à vos capacités actuels. Rappelez-vous qu'*āsana* n'est pas censée encourager une plus grande identification au corps par orgueil ou par frustration. *Āsana* est censée nous apporter du confort pour que nous puissions transcender ce niveau fondamental de la connaissance de soi.

### ***Les catégories d'āsana et leurs bienfaits***

On trouve, dans la pratique des *āsana* du *hatha yoga*, des catégories générales qui ont toutes des postures allant de faciles à difficiles. Expérimentez les différentes formes et les différents styles d'*āsana* ainsi que la répétition

(dynamique) et le maintien (statique) des postures. Sentez la différence entre l'exigence et les bienfaits. Faites attention de ne pas en faire trop, ce qui épuise l'énergie, et efforcez-vous d'appliquer les principes de la tranquillité (*ahimsā*) et de la modération (*brahmacharya*) dans chaque posture.

Les catégories générales d'*āsana* sont les suivantes. Les postures de flexion arrière qui ouvrent la poitrine et le devant du torse ; elles dynamisent le corps et donnent du volume à l'inspiration. Les postures de flexion avant ouvrent le dos, favorisent l'élimination et la digestion, et calment le système nerveux. Les postures asymétriques ou en flexion latérale sollicitent les déséquilibres dans le corps et les tensions dans le dos, les épaules et la ceinture pelvienne. Les torsions libèrent l'énergie vitale ainsi que les tensions dans la colonne vertébrale. Elles favorisent la digestion et le métabolisme. Les inversions renforcent la colonne vertébrale, approfondissent les rythmes respiratoires et renversent les effets de la gravité sur le corps.

De la même manière que les principes éthiques des *yama* et *niyama* établissent une structure de base pour notre vie temporelle, chaque aspect de la pratique d'*āsana* contribue à ce que nous profitons tous les jours d'une aisance équilibrée dans notre corps. Aligner correctement notre système squelettique nous aide à nous sentir solidement alignés et soutenus. Acquérir de la force dans nos jambes et nos bras nous donne du pouvoir et de l'ancrage, et nous rend capables d'avancer avec assurance dans la vie. Faire circuler notre courant d'énergie à partir de notre centre nous ouvre à la fluidité et au rayonnement dans nos expressions créatrices. Les postures d'équilibre apportent l'intégration. Le regard fixé sur un point (*dṛṣṭi*) développe la concentration. S'exercer à l'allongement des pieds au sommet de la tête crée une fondation stable qui évolue jusqu'à l'expansion sans effort. En tant que tel, *āsana* est un parallèle de l'évolution globale des huit branches du yoga.

Avant de choisir quel type d'*āsana* du yoga physique nous voulons pratiquer, nous pouvons reconnaître que la forme qui nous attire spontanément et la manière dont nous faisons nos postures ressemblent en gros à notre façon d'aborder la vie. Par exemple, si nous sommes une personnalité de type A avec beaucoup d'énergie, qui aimons l'action et les milieux très intenses, nous pourrions être naturellement attirés par une pratique de type *vinṛyāsa* ou *power yoga* et l'aborder avec fougue et détermination. Toutefois, nous pourrions atteindre un plus grand équilibre intérieur en choisissant un style plus calme et plus lent, comme un yoga doux ou revigorant qui apportera plus de patience et de réflexion à notre pratique. Autre exemple : si nous avons tendance à avoir peu d'énergie et un rythme lent, nous pouvons générer plus de dynamisme et de motivation en optant pour les pratiques fluides, plus rapides.

Peu importe le mouvement que nous faisons, l'élément essentiel de la pratique est de rester pleinement présent et d'observer le dialogue intérieur. Les postures sont conçues pour éliminer les contraintes dans le corps, et nous sommes invités à entrer dans ces types de sensations comme dans un exercice méditatif. Soyez témoin de l'expérience avec une attitude généreuse, tolérante, et voyez comment elle permet au corps et à l'esprit de s'ouvrir et de se libérer. S'il vous vient une résistance, une distraction ou un jugement, pensez à opter pour une attitude plus douce, plus compatissante face à l'expérience. Réfléchissez à ce que signifie avoir deux caractéristiques apparemment contraires en même temps, comme la fermeté et la douceur, et comment cela pourrait être profitable dans d'autres situations de votre vie.

### ***Réfléchir à l'Infini***

Le dernier élément de la pratique d'*āsana* et un de ceux qui sont souvent négligés dans les cours actuels est ce conseil du *sūtra* qui invite à réfléchir à

l'Infini *tout en* faisant les postures. L'introspection et le mouvement ne doivent pas être séparés. Tout ce que nous faisons, chaque pensée et chaque action est thérapeutique, neutre ou nuisible. De plus, le corps étant le véhicule de l'expression du Soi, *āsana* peut nous rapprocher du but de la réalisation du Soi ou nous en éloigner.

Sur le plan transformateur, il y a une différence entre un cours qui nous encourage à utiliser les postures comme moyen pour réfléchir à la divine Essence qui est en nous et un cours qui utilise simplement le yoga comme exercice. Chez le vrai yogi, comme la dévotion brûle au cœur de chaque pensée et de chaque action, les postures sont simplement un autre moyen d'arriver à cette fin.

Il n'est pas toujours facile de réfléchir à l'Infini quand on ressent une grande contrainte dans son corps physique. Quoi qu'il en soit, nous pouvons exercer notre conscience témoin et devenir à la fois celui qui fait la posture et celui qui observe l'expérience intérieure à travers elle. Grâce à la pleine conscience, nous découvrons des obstacles subtils à notre liberté mentale et physique, et l'occasion nous est alors offerte de les surmonter.

Pour que notre évolution reste fluide, il n'est pas bon que nous nous dépensions trop physiquement. En équilibrant l'énergie à l'aide de notre pratique physique, nous nous assurons une quantité égale ou plus grande d'énergie pour les pratiques spirituelles intérieures à venir. Lorsque nous relâchons le moi pour nous tourner vers l'énergie de l'Univers circulant en nous, nous sentons l'Infini dans chaque respiration et chaque mouvement. *Āsana* devient une expression de l'Infini en manifestation et un pont vers les pratiques plus contemplatives du yoga. De cette manière, *āsana* va au-delà de l'euphorie physique que le mouvement apporte pour servir sa fonction prévue d'étape des huit branches, de composante de base pour atteindre la béatitude éternelle.

## **PRATIQUES QUOTIDIENNES**

Intégrez une pratique active de la posture et du mouvement juste à votre vie quotidienne. Traitez votre corps avec un respect détaché, en voyant à ses besoins et en créant une équanimité intérieure et extérieure.

- Trouvez la méthode d'*āsana* du *haṭha yoga* qui vous convient le mieux pour créer l'équilibre en vous. Êtes-vous quelqu'un qui est toujours en cinquième vitesse, attiré par le yoga chaud et les cours du genre plus dynamique et exigeant comme le *power yoga* ? Essayez de trouver un cours *yin* ou revigorant. Ou bien, êtes-vous du genre plus décontracté, plus léthargique, plus enclin à prendre les choses comme elles viennent ? Essayez un cours de vigoureux *vinyāsa* pour recharger votre batterie.
- Définissez des objectifs raisonnables. Adaptez l'exercice à vos besoins et non le contraire. Connaissez-vous et acceptez-vous, vos tendances, vos capacités et vos rythmes.
- Assurez-vous de faire un mélange équilibré de postures répétées et de postures statiques, ainsi que des flexions avant, arrière et latérales, des torsions et des inversions.
- Observez ce qui se passe en vous pendant que vous faites les postures. Surveillez les tensions ou les résistances. S'il y a de la tension, offrez de l'acceptation. S'il y a de la résistance, concentrez votre attention dessus avec douceur.
- Rappelez-vous d'inclure comme cible essentielle dans les postures la réflexion sur l'Infini qui est en vous.

### QUESTIONS POUR POUSSER LA RÉFLEXION

Prenez un moment dès à présent pour répondre aux questions suivantes dans votre journal. Ou faites une pause au calme à un moment de la

journée aujourd'hui pour vous rappeler la pratique de la posture juste et réfléchir davantage à ces pensées.

- Quand avez-vous envie d'éviter l'expérience du moment, de lui échapper ou de vous en distraire ? Exercez-vous à être simplement présent à ce qui est, à la fois sur votre tapis de yoga et en dehors.
- Trouvez votre équilibre personnel entre l'adversité et la compassion. De laquelle faites-vous le plus naturellement preuve à votre égard ? Et pour ce qui est des autres ?
- Trouvez l'instant d'immobilité entre votre inspiration et votre expiration, entre le repos et le mouvement, l'effort et la détente. C'est l'application de l'effort juste (*tapas*) et du contentement (*saṃtoṣa*). Comment pouvez-vous les appliquer à votre travail, à vos études ou à votre vie familiale ?
- Évaluez votre bien-être selon les critères yogiques suivants :
  - Légèreté du corps – êtes-vous souple et avez-vous une bonne amplitude de mouvement ?
  - Capacité à supporter le changement – pouvez-vous vous adapter rapidement à des circonstances changeantes ?
  - Stabilité et aisance dans le corps – vous sentez-vous fort et à l'aise dans votre corps ?
  - Concentration mentale – est-ce que votre énergie circule également et est-ce que votre esprit est calme ?

### **AFFIRMATIONS À AFFICHER ET À MÉMORISER**

Les affirmations solidifient les croyances dans notre esprit subconscient, créant une assise à partir de laquelle nous pouvons ensuite améliorer

concrètement notre vie extérieure. Répétez-les souvent avec beaucoup d'intensité et une foi pleine et entière.

- Plus je pratique *āsana*, plus j'accrois ma confiance en moi, ma force et ma concentration.
- Je suis éveillé à l'intelligence innée de mon corps.
- Je vois l'Infini dans chaque mouvement physique, chaque activité journalière.
- L'équilibre étant mon intention, je crée la santé dans chaque cellule de mon être physique.
- Comme mon expérience physique est un reflet de ma conscience, je choisis aujourd'hui la conscience de l'amour.

## Chapitre 12

### **La gestion de l'énergie (*prāṇāyāma*) : La maîtrise et l'expansion de la force vitale**

*Diriger et gouverner les courants d'énergie de force vitale et les rythmes de la respiration stabilise l'esprit. Le mouvement de l'énergie est subtilement géré par la respiration rythmée : dedans, dehors, en équilibre et, pour finir, transcendé. Alors, on reste ancré dans la Lumière intérieure.*

Sūtra ii.49-ii.53

Exactement comme il faut une bonne gestion du temps pour une productivité optimale, il faut gérer son énergie pour optimiser son bonheur. Pour comprendre la portée et la pratique de *prāṇāyāma*, il est utile de décomposer le mot pour le traduire de deux façons légèrement différentes. L'énergie de force vitale, appelée *prāṇ* ou *prāṇa* dans les *sūtra*, est le courant invisible intelligent qui circule en nous et autour de nous en tout temps. Quand le mot *prāṇāyāma* est décomposé en *prāṇa* et *yāma*, *yāma* veut dire « contrôler ». En revanche, quand il est séparé en *prāṇ* et *āyāma*, *āyāma* veut dire « prendre de l'expansion ». Donc, essentiellement, la pratique de *prāṇāyāma* est la science à la fois du contrôle et de l'expansion de l'énergie qui active et organise notre corps physique.

Pour que nous soyons au meilleur de notre forme, cette énergie de force vitale doit être régulée à l'intérieur et à l'extérieur de notre corps. On y arrive grâce à une volonté ciblée, à la visualisation et à des techniques de respiration consciente qui aident à canaliser l'énergie de diverses manières. Par la pratique de *prāṇāyāma*, on peut diminuer la tension et l'anxiété, libérer le stress émotionnel et mental, récupérer physiquement et se relaxer profondément.

Tout ce à quoi nous sommes exposés dans notre environnement influe sur notre niveau de *prāṇa* et notre capacité à l'absorber et à l'utiliser efficacement. Nous tirons le *prāṇa* de la lumière du soleil, de l'eau propre,

des aliments vivants et des milieux naturels. Nous pouvons aussi en bénéficier en côtoyant des maîtres yogis qui ont un plus grand niveau de *prāṇa* étant donné leur maîtrise plus poussée du contrôle de l'énergie universelle. Dans la pratique avancée, *prāṇāyāma* nous ouvre spirituellement à notre essence véritable en nous rendant capables de percevoir la conscience sans dépendre de la respiration.

Bien qu'elle soit parfois interprétée comme une série « d'exercices de respiration », la pratique de *prāṇāyāma* est beaucoup plus que cela. Pour pratiquer *prāṇāyāma* de façon efficace, il faut impérativement absorber et assimiler délibérément l'énergie vitale de diverses façons. Il faut la volonté déterminée que nous avons étudiée avec *tapas* dans le huitième chapitre et la capacité de nous voir comme une entité énergétique en dehors des limites du corps physique.

### ***La progression scientifique des huit branches***

Nous commençons à présent à voir la progression scientifique des huit branches. En cultivant les *yama* et *niyama*, nous mettons de l'ordre dans notre vie intérieure et extérieure. Puis nous stabilisons et ouvrons notre corps par *āsana*, faisant de lui un canal efficace pour l'énergie de force vitale. Nous pavons ainsi la voie au contrôle et à l'expansion de l'énergie à l'intérieur et au-delà du corps, développés par *prāṇāyāma*. Ensuite, une fois l'énergie délibérément régulée, nous pouvons entrer dans les pratiques plus subtiles comme le contrôle des sens par *pratyāhāra* et la gestion du mental par *dhāraṇā*. Chaque branche soutient la suivante.

Comme avec toute pratique, nous commençons où nous sommes et nous en apprenons plus avec le temps grâce à nos efforts. La pratique régulière d'*āsana* nous permet d'apprendre à nous relaxer et à prendre de l'expansion dans bien des types de circonstances. Avec le temps, elle fera disparaître la tension, l'agitation, la lourdeur, la douleur, les bâillements, les cillements et

les trémoussements. Idéalement, nous devrions être capables de rester assis sans effort durant 30 minutes ou plus pour pratiquer *prāṇāyāma* sans que le corps se plaigne. Au début toutefois, on obtiendra même des résultats remarquables avec seulement cinq minutes de pratique.

### ***Utiliser le souffle comme point de départ***

Comme dans la majorité de nos exercices jusqu'à présent, nous commençons par le changement le plus accessible, le plus extérieur, pour aller ensuite vers l'intérieur en direction des couches plus profondes. Comme la respiration est notre compagne de tous les instants, elle est le principal vecteur de la distribution et de la rétention de l'énergie. Pourtant, la plupart des gens n'ayant aucune formation en *prāṇāyāma* respirent de façon insuffisante, avec des respirations superficielles et erratiques qui ne servent pas à maximiser les ressources d'énergie potentielle dont nous avons besoin pour alimenter notre vie.

Au niveau le plus fondamental, *prāṇāyāma* nous enseigne à respirer plus profondément et plus pleinement. Or, comme chaque vie humaine se voit attribuer un certain nombre de respirations seulement, il nous incombe de les utiliser en conscience. La respiration profonde calme le mental agité, renforçant ainsi notre capacité de concentration. Elle purge aussi des émotions qui nous précipitent dans des réactions en montagnes russes. Il est maintenant temps de dépasser la respiration inconsciente, inefficace, pour adopter une circulation active du souffle et du *prāṇa* dans notre corps physique.

Chaque fois que nous changeons nos façons de respirer, nous changeons notre expérience physique, notre état mental et la somme de pouvoir à notre disposition pour nos activités quotidiennes. C'est facile à observer en prenant simplement l'habitude de respirer profondément 10 fois avant de parler quand nous sommes en colère. Comme nous ralentissons notre

respiration et que nous y mettons notre intention, notre esprit se calme de sorte que nous pouvons alors répondre consciemment au lieu de réagir inconsciemment. De loin le médicament antistress le plus simple et le meilleur à notre disposition en tout temps, *prāṇāyāma* est un outil sans prix pour soigner notre santé physique et mentale.

Prenez un moment et sentez votre respiration naturelle. Semble-t-elle petite ou grande ? Restreinte ou libre ? Superficielle ou profonde ? Remarquez la longueur, le rythme et la sensation du souffle, et l'endroit où vous le sentez dans le corps. Prenez note de toute retenue ou pause entre l'inspiration et l'expiration ou entre les cycles respiratoires.

À présent, posez vos mains sur votre ventre. Prenez une grande inspiration. Avez-vous eu du mal à inspirer vraiment en profondeur ? Est-ce que le souffle est resté bloqué ou s'est arrêté quelque part entre le ventre et la poitrine ? Votre ventre s'est-il enfoncé ou gonflé pour se laisser remplir d'oxygène ? S'il s'est enfoncé, vous respirez à l'envers. Le ventre devrait ouvrir comme un ballon que l'on gonfle au moment de l'inspiration. Rappelez-vous que *prāṇāyāma* est affaire de contrôle et d'*expansion*. La respiration juste crée de l'espace pour faire entrer encore plus d'énergie de force vitale.

À présent, en gardant vos mains sur votre ventre, observez votre expiration. Tandis que vous laissez aller votre souffle, votre ventre ressort-il ou si les muscles abdominaux réagissent pour expulser l'air au complet ? Avez-vous eu du mal à vraiment expirer à fond ou si votre souffle a jailli comme dans un énorme soupir ?

Idéalement, le souffle devrait circuler également et sans effort dans un ventre qui se gonfle à l'inspiration et se détend à l'expiration. En contrôlant le *prāṇa* de cette manière, nous contrôlons aussi notre expérience mentale, physique et émotionnelle. D'autres techniques de respiration sont incluses

en fin de chapitre ; elles permettent d'avoir l'énergie dont nous avons besoin dans différentes circonstances de la vie.

### ***Les bienfaits de la respiration profonde consciente***

Notre conscience de notre façon de véhiculer le *prāṇa* par notre respiration est un élément fondamental et essentiel de *prāṇāyāma*. Si nous ne faisons rien de plus qu'apprendre à respirer de manière plus lente, plus profonde et plus égale, nous améliorerions déjà grandement notre santé et notre espoir de longévité. On constate une solide corrélation entre la physiologie de la respiration et la longévité chez les mammifères qui respirent lentement comme les tortues et les éléphants, par rapport à ceux qui respirent rapidement comme les lapins et les souris.

L'être humain moyen respire approximativement 16 fois par minute, alors qu'un pratiquant avancé de *prāṇāyāma* peut réguler le mouvement de l'énergie par la respiration à moins de un cycle par minute. Ralentir la respiration de façon aussi spectaculaire prolonge la vie en diminuant le stress sur les organes et les niveaux de cortisol.

En plus d'accroître la longévité, *prāṇāyāma* favorise également une meilleure qualité de vie. Sur un plan purement organique, la respiration profonde maintient l'élasticité des tissus pulmonaires, ce qui donne un meilleur fonctionnement des poumons et apporte des taux efficaces d'oxygène dans le sang. Elle ralentit aussi le rythme cardiaque, de sorte que la pression sanguine diminue. Elle aide à la digestion grâce à la circulation des fluides dans tous les organes de l'abdomen. Elle aide à l'élimination des déchets en faisant circuler le sang dans le foie et les reins, et contribue au fonctionnement immunitaire par la circulation optimale de la lymphe. La respiration profonde constante chasse plus efficacement le dioxyde de carbone et les toxines qui s'accumulent dans le courant sanguin.

Nos schémas respiratoires changent naturellement dès que notre état physique et émotionnel change. Pensez à la manière dont la respiration s'accélère quand nous sommes en colère ou effrayés. En prenant cette équation à l'envers, nous voyons que le recours à des exercices stratégiques de *prāṇāyāma* pour effectuer les changements physiologiques que nous voulons nous donne un nouvel outil pour nous discipliner. En effet, nous pouvons changer notre état émotionnel en changeant simplement notre façon de respirer. Si nous sommes léthargiques, mais que nous avons besoin d'accomplir une tâche ou un projet scolaire, nous pouvons faire un exercice qui accélère notre rythme cardiaque et stimule notre cerveau. Si nous nous sentons anxieux et nerveux, nous pouvons faire un exercice qui ralentit notre métabolisme et notre esprit agité.

La pratique du contrôle conscient de la respiration nous permet de prendre conscience des schémas limitatifs présents et de les libérer. Il existe des centaines d'exercices de *prāṇāyāma* qui agissent sur les différents états d'esprit. Comme quand on a une grande variété d'outils dans son coffre, il est utile de connaître un ensemble de pratiques ; ainsi, quand nous constatons que quelque chose a besoin d'attention, nous pouvons faire l'exercice de *prāṇāyāma* qui convient pour surmonter le blocage et rétablir la circulation.

### ***Dynamiser, relaxer ou neutraliser***

Sur le plan mental et émotionnel, la gestion du *prāṇa* par la respiration profonde nous aide à nous détendre et diminue les niveaux d'hormones de stress. La respiration égale équilibre le courant sanguin dans les deux hémisphères du cerveau, ce qui établit une corrélation positive entre les systèmes nerveux sympathique et parasympathique, qui gouvernent le spectre allant de l'activité cérébrale stimulée au repos. Nous nous sentons

plus maîtres de notre corps et de notre esprit, capables d'intégrer les réactions émotionnelles à mesure que nous les vivons.

Des études menées à l'école de médecine de Harvard par le D<sup>r</sup> Herbert Benson ont montré que la stimulation de certaines zones de l'hypothalamus peut causer du stress et l'activation d'autres zones peut le réduire. Une respiration lente et égale crée ce que Benson appelle une « réaction de relaxation<sup>12</sup> » immédiate. Par contraste, la respiration profonde et forcée nous dynamise sans le recours aux stimulants artificiels.

Fixer l'attention sur la respiration illumine notre paysage intérieur. En examinant la qualité de notre expiration, nous voyons à quel point nous sommes capables de nous détendre et dans quelle mesure nous donnons au monde. En évaluant la nature de notre inspiration, nous déterminons l'importance de notre engagement face à la vie et à ce que nous prenons. Nous voyons ce qui a besoin d'être changé et ce que nous devons laisser partir. Si nous avons refoulé des émotions, la respiration consciente agira comme un bistouri de chirurgien, extirpant ce qui crée le « mal-aise » par un refoulement malsain ou des croyances négatives.

La pratique de *prāṇāyāma* crée un espace pour le questionnement personnel et le discernement. Par ailleurs, elle nous permet de nous reprogrammer consciemment pour vivre plus de joie. Elle nous rend capables de nous mettre en action ou au repos à volonté en gouvernant les nerfs involontaires du cœur, des poumons et d'autres organes. Lorsque nous permettons à nos organes vitaux de se reposer et d'être réalimentés d'énergie de force vitale, que nous utilisons notre force de volonté pour visualiser où et comment le *prāṇa* est dirigé, nous créons la quiétude physique et émotionnelle dont nous avons besoin pour méditer.

La respiration est le lien entre le corps, le mental et l'esprit ; en tant que telle, elle est la grande force libératrice qui rehausse notre vitalité et élargit encore davantage notre ouverture au *prāṇa* infini apporté par la Source.

## *Mouvement du prāṇa*

Selon la philosophie yogique, l'énergie de force vitale universelle circule dans notre corps par les nerfs (*nāḍī*). D'ailleurs, le mot *nāḍī* vient d'une racine sanscrite qui veut dire « circuler ». Comme notre système circulatoire, les *nāḍī* transportent l'énergie subtile à chaque cellule du corps, exactement comme un fleuve. S'il y a des obstructions à la circulation du *prāṇa* dans notre système à cause d'une maladie, de perturbations mentales ou d'un refoulement émotionnel, nous nous sentons stagnants ou bloqués. Après avoir augmenté et distribué correctement le *prāṇa*, nous sommes en meilleure santé, nous ressentons un plus grand bien-être et nous nous préparons ainsi à l'expansion de notre conscience au-delà de notre corps physique limité.

Les anciens traités hindous classifient 72 000 *nāḍī* ainsi que leurs relations avec le mental. Les trois plus importants de ces conduits nerveux sont *idā*, *piṅgalā* et *suṣumṇā*. La *nāḍī idā* est censée transporter l'énergie masculine de l'intellect, de la pensée rationnelle, la chaleur et le soleil. *Piṅgalā* véhicule l'énergie féminine des sentiments et de l'intuition, le rafraîchissement et la lune. Ces *nāḍī* correspondent aux hémisphères droit et gauche du cerveau. *Suṣumṇā* est quant à elle le conduit central ; elle traverse le corps de la base de la colonne vertébrale au sommet de la tête.

*Idā* et *piṅgalā* partent de la base de la colonne vertébrale où est stockée une réserve d'énergie de force vitale latente (la *kuṇḍalinī*). Les deux s'enroulent autour de la *nāḍī* centrale, *suṣumṇā*, comme la double hélice de l'ADN, à l'image du symbole du caducée de la médecine. Le *prāṇa* circule à travers *idā* et *piṅgalā* à divers degrés selon les conditions intérieures et extérieures, mais aussi selon la maîtrise que nous avons sur nous-mêmes (*brahmacharya*). S'il y a trop ou trop peu d'énergie masculine ou féminine, le corps physique sera déséquilibré. Quand ces canaux d'énergie sont en harmonie, nous nous sentons plus heureux. Grâce à des exercices de *prāṇāyāma* appropriés, nous

bâtissons des canaux à la circulation fluide et nous nous sentons plus énergiques et plus optimistes quand il y a harmonie dans notre respiration et notre vie.

### ***Les chakras comme vortex d'énergie***

*Idā* et *pingalā* se croisent dans sept grands centres d'énergie appelés chakras. Les textes yogiques décrivent les chakras comme des roues dont les rayons irradient l'énergie et la conscience descendues dans le corps par la colonne vertébrale dans toutes les parties du corps, pour créer l'état de conscience sensorielle.

Dans les *sūtra*, certaines instructions proposent d'améliorer le *prāṇa* en régulant l'inspiration et l'expiration, et en suspendant le souffle à poumons pleins et à poumons vides pour une plus grande efficacité énergétique. Comme nous apprenons à respirer avec une intention et une discipline plus déterminées, nous nous préparons à dépasser l'expérience physique d'habiter un corps matériel pour entrer dans l'expérience d'être la conscience habitant le corps. Dans les exercices plus avancés, nous apprenons donc à intensifier et à orienter le courant de *prāṇa* vers le haut à travers les chakras jusqu'au chakra cérébral, ou cerveau, où la perception divine est éveillée à nouveau. Ici, nous reconnaissons avec joie que nous avons la maîtrise du corps et qu'il ne nous limite plus dans notre nature d'Âme.

Pour faire monter l'énergie dans les centres supérieurs de la conscience et l'y maintenir, nous employons des contractions (*bandha*). Comme nous protégeons notre domicile en verrouillant la porte quand nous sortons, dans le *prāṇāyāma* nous protégeons le mouvement concentré du *prāṇa* grâce aux *bandha*. Ceux-ci s'expriment à la fois physiquement par une contraction musculaire et énergétiquement par le mouvement subtil du *prāṇa*.

Le premier de ces trois verrous énergétiques ou *bandha* est la contraction pelvienne (*mūla bandha*), activée par la contraction des muscles du plancher pelvien en direction du nombril. Le deuxième est la contraction abdominale (*uddīyana bandha*), activée par la contraction des muscles abdominaux vers le centre du corps et le haut en creusant le ventre sous les côtes flottantes pour sceller le *prāṇa* dans le chakra du cœur. Le troisième est la contraction de la gorge (*jālandhara bandha*), activée en pressant le menton vers le bas et l'arrière en direction de la gorge et des cervicales. Ces puissants sceaux énergétiques devraient être appris auprès d'un professeur expérimenté.

La pratique de *prāṇāyāma* comporte de nombreux degrés, mais au fil du temps, même les formes les plus simples, si elles sont pratiquées avec constance, nous permettent de participer à la vie du point de vue d'une conscience axée sur l'intentionnalité et la maîtrise de soi, plutôt que la réactivité, l'intérêt personnel et une mentalité de survivance. Les vertus comme la compassion, la générosité et même l'amour deviennent plus accessibles lorsque nous gérons correctement le *prāṇa*. Nous nous sentons harmonieux et heureux puisque, comme Patañjali l'affirme dans les *sūtra*, les voiles cachant notre lumière intérieure sont écartés et nous percevons clairement notre Soi.

### ***Stades avancés de prāṇāyāma***

Au début, les *sūtra* nous conseillent de moduler la longueur et la profondeur de notre respiration, et de fixer fermement notre attention sur le mouvement du souffle. Dans des exercices plus avancés, où le souffle est retenu suivant divers motifs, les novices font des efforts et vivent alors une sensation de restriction ou même de panique. Bien entendu, cela va à l'encontre de l'essence de l'exercice qui est censé calmer et clarifier le mental, et non le perturber. Il est recommandé de faire du *prāṇāyāma* sans agitation ni tension aucune. Nous pouvons faire seulement ce que nous

pouvons faire aujourd'hui. Pareille à une posture difficile que nous maîtrisons petit à petit en la répétant régulièrement avec le temps, la pratique avancée de *prāṇāyāma* se révèle sans effort à mesure que nous perfectionnons par l'entraînement quotidien notre compréhension de la mécanique et de la maîtrise du souffle.

Les *Upaniṣad* donnent à la réserve de *prāṇa* stockée à la base du canal de *suṣumṇā* le nom de *kuṇḍalinī*. Ce surplus de *prāṇa* est présent en chacun de nous et il est des centaines de fois plus important que l'énergie que nous utilisons normalement. On le dépeint comme un serpent enroulé sur lui-même, attendant le moment où nous sommes prêts à libérer notre conscience de la dimension physique pour l'unir au spirituel.

Jusqu'à ce que nous soyons capables de gouverner complètement le *prāṇa* dont nous avons besoin et que nous utilisons au quotidien, nous ne devrions pas essayer de forcer la libération de ce surplus, étant donné qu'il peut nous déséquilibrer dans notre fonctionnement quotidien. Les exercices de *prāṇāyāma* avancé devraient être étudiés auprès d'un professeur expérimenté qui peut guider la préparation correcte et sécuritaire du corps physique et énergétique aux exercices plus intensifs. Après beaucoup de pratique fervente, le portail qui libère ce *prāṇa* supplémentaire s'ouvre naturellement quand le moment est venu et ne devrait pas être forcé.

### ***Au-delà du souffle***

Chaque vie humaine commence par une inspiration et se termine par une expiration. Les dernières étapes du *prāṇāyāma* viennent quand tout effort de gestion de la force vitale par le souffle est abandonné. Lorsque nous voyons l'Infini en même temps comme le souffle qui traverse notre corps et la conscience qui habite notre corps « d'être respiré », nous nous rendons compte que nous ne sommes pas la coquille physique temporelle, mais

l'Esprit qu'elle abrite. Et la Conscience derrière le mécanisme de la respiration est l'essence de la Vérité.

Quand le moment de notre percée évolutive est venu, la direction du courant de *prāṇa* qui afflue en nous rebrousse chemin, du bas vers le haut de la colonne vertébrale, passant du physique au spirituel. Comme une petite mort, il se produit une suspension spontanée de la respiration quand tout le *prāṇa* est aspiré vers l'intérieur et le haut, nous harmonisant avec la Conscience supérieure.

Tout s'arrête dans le corps et le mental. Notre perception devient parfaitement claire, et notre lumière intérieure brille avec effervescence. Cette inversion puissante détruit la barrière de l'ignorance mentale qui bloque notre conscience, nous unifiant à la pure Conscience dans un état spontané de méditation.

Cet état dans lequel l'énergie de force vitale se dissocie entièrement du souffle, et où le *prāṇa* est ressenti à un niveau spirituel plus subtil dissocié du corps physique, est vécu momentanément par de nombreuses personnes qui méditent et durant des périodes indéfinies par les maîtres. La suspension non intentionnelle du souffle est l'état le moins défini de *prāṇāyāma* dans les *Yoga-Sūtra* et n'en est pas un qu'il faut rechercher. Nous pouvons avoir confiance que la pratique fervente nous amènera à cet état d'expansion mieux qu'une explication. Nous pouvons nous en tenir à notre pratique disciplinée et constante de *prāṇāyāma*, et à la paix et au calme profonds qu'elle apporte et qui nous relie sans effort au Soi au-delà de notre corps physique.

## **PRATIQUES QUOTIDIENNES**

Exercez-vous à gérer activement votre énergie dans votre vie quotidienne. Ces lignes directrices générales devraient être suivies pour tous les exercices de *prāṇāyāma*. Des exercices précis sont décrits plus loin.

- Exercez-vous dans un endroit tranquille et bien aéré.
- Portez des vêtements amples, surtout au niveau de l'abdomen, pour le libre mouvement de votre diaphragme et de votre ventre.
- Assurez-vous que votre estomac est relativement vide pour que les muscles abdominaux ne soient pas accaparés par la digestion.
- Choisissez n'importe quelle position assise où vous êtes à l'aise, sur le sol ou sur une chaise, où votre colonne vertébrale peut être droite et votre corps, détendu.
- Soutenez votre dos au besoin avec un coussin ou un mur. Soutenez vos hanches au besoin avec un oreiller ou une couverture pliée. Soutenez vos genoux au besoin avec des blocs ou des serviettes roulées.
- Allongez le torse et le cou pour créer de l'espace dans tout le corps. Gardez le menton parallèle au sol. Ouvrez la poitrine en rapprochant les clavicules et en soulevant le sternum.
- Exercez-vous au minimum 5 minutes et allez jusqu'à 30 minutes si vous le souhaitez. La concentration et la durée de la pratique sont les facteurs qui déterminent les résultats.
- Détendez-vous. Ne forcez pas. La capacité se développe naturellement avec les répétitions régulières et faciles.

### **Visualisation pour diriger l'énergie**

La visualisation et la volonté aident à diriger l'énergie pendant la pratique de *prāṇāyāma*. Fermez les yeux et sentez où l'énergie peut manquer à divers endroits dans votre corps. Visualisez le souffle qui se dirige à cet endroit précis ou qui circule également partout dans le corps pour le guérir et l'équilibrer. Utilisez ceci dans les techniques de respiration décrites ci-dessous pour un maximum de résultats. Appliquez aussi la concentration et la volonté à tout exercice de *prāṇāyāma*.

## **Visualisation pour élever la conscience**

Visualisez le souffle qui monte de la base de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête avec chaque inspiration. Voyez-le redescendre du sommet de la tête à la base de la colonne vertébrale à chaque expiration. Quand cette image est bien claire, faites une pause à la fin de l'inspiration, en visualisant une expansion au sommet de la tête qui relie votre conscience à la Conscience universelle. Laissez toute résistance, toute peur ou tout doute se déverser dans la terre sous vos pieds en même temps que vous expirez.

## **Respiration en trois parties (dirga prāṇāyāma)**

Cet exercice de base nous aide à nous centrer et à nous ancrer. Il est également très relaxant. Assoyez-vous le dos droit et placez une main sous votre nombril et l'autre sur votre poitrine. Pensez à un vase que vous remplissez d'eau du fond jusqu'au milieu puis jusqu'au bord. C'est la même chose avec la respiration de base en trois parties. Commencez par remplir le ventre d'air en premier, puis le diaphragme, ensuite la poitrine. Lorsque vous videz un vase, le dessus se vide en premier, puis le milieu et ensuite le fond. Donc dans l'expiration, la poitrine devrait se vider en premier, puis le diaphragme et ensuite le ventre. Les muscles abdominaux sont activés pour chasser tout l'air hors du corps. Visualisez la tension et le stress qui vous quittent avec chaque expiration.

## **Respiration avec expiration deux fois plus longue (respiration sattvique)**

Un moyen formidable pour se détendre et se délasser quand on est tendu consiste à allonger l'expiration, ce qui déclenche une réaction de relaxation par un signal au système nerveux parasympathique. Tout en restant conscient du cycle respiratoire en trois parties déjà installé, commencez à compter lentement en inspirant. N'essayez pas de prendre une grande

inspiration forcée. Il n'y a pas de chiffre magique à atteindre. Comptez tout en inspirant normalement. Puis en expirant, contrôlez le débit de votre souffle pour que votre expiration soit deux fois plus longue que votre inspiration. Par exemple, si vous inspirez en quatre comptes, essayez d'expirer en huit comptes. Si vous inspirez en 20 comptes, expirez en 40. Cependant, ne retenez pas votre souffle pour atteindre un chiffre précis. Il n'est pas nécessaire que l'expiration soit exactement le double de l'inspiration. Laissez simplement sortir l'air plus lentement qu'il est entré.

### **Variation de la respiration avec expiration deux fois plus longue (bhramari prāṇāyāma)**

Pour sentir la vibration sonore de cet exercice, la coutume invite à fermer les yeux et à couvrir les oreilles avec les index et les majeurs. Sans compter cette fois, inspirez lentement et naturellement par le nez. Puis en expirant plus longuement qu'à l'inspiration, faites le son d'une abeille bourdonnante, lèvres fermées, essentiellement en fredonnant le son de la lettre « M ». Rendez le son aussi constant et long que possible sans faire d'effort. Répétez au minimum avec 10 respirations complètes. Remarquez comment l'intellect est apaisé.

### **Respiration du crâne brillant (kāpalabhāti prāṇāyāma)**

Cet exercice fait grandir la volonté, la force et l'intention. C'est une respiration qui active et réchauffe ; elle convient bien à ceux qui se sentent déprimés ou léthargiques. Adoptez une posture de *prāṇāyāma* dynamique avec la colonne droite et le torse ouvert. Inspirez profondément par le nez. À l'expiration, faites claquer le diaphragme contre la colonne en activant les muscles abdominaux supérieurs pour chasser tout l'air rapidement et énergiquement par le nez. À mesure que vous apprenez à maîtriser l'exercice, activez les abdominaux inférieurs et le diaphragme en expirant. Quand vous maîtrisez cette partie, ajoutez pour finir l'activation des

muscles du plancher pelvien en une ferme contraction de la racine (*mūla bandha*). Sentez la force qui grandit au cœur de votre corps et la concentration qui s'installe dans votre esprit.

### **Respiration de la paille (kākī prāṇāyāma)**

Cet exercice est rafraîchissant et réduit la tension dans le corps. Il aide aussi en cas d'insomnie, car il vide l'esprit occupé. Assoyez-vous le plus droit possible, poitrine et abdomen ouverts, et placez votre bouche comme si vous vous apprêtiez à boire avec une paille. Inspirez par la bouche et sentez l'air frais passer sur votre langue. Inspirez le plus longtemps possible sans faire d'effort. Puis fermez les lèvres et expirez lentement par le nez en sentant toute tension corporelle s'évanouir.

### **Respiration alternée (nāḍī śodhana prāṇāyāma)**

Pour équilibrer le système tout entier, cet exercice établit l'égalité dans les narines qui correspondent aux *nāḍī idā* et *piṅgalā*. Ainsi, on cultive l'énergie et le calme. Faites un poing avec une main. Redressez le pouce et l'annulaire. Placez le pouce d'un côté du nez et l'annulaire de l'autre. Fermez la narine droite et inspirez par la gauche. Ensuite fermez la gauche et expirez par la droite. Inspirez par la droite et expirez par la gauche. Continuez de fermer une narine à la fois, en faisant toujours le changement au moment de l'expiration. Ne vous en faites pas si vous remarquez une petite différence dans les narines au début, l'une étant naturellement plus ouverte que l'autre. C'est particulièrement notable en cas de symptômes de rhume ou d'obstruction nasale. Faites simplement de votre mieux.

### **Ajoutez un mantra**

Les mantras sont des sons qui mettent nos esprits en phase avec le résultat désiré. Leur utilisation constante peut complètement réorganiser nos habitudes mentales. Une fois que vous connaîtrez au moins un des exercices

de *prāṇāyāma* ci-dessus, essayez d'y ajouter un mantra. C'est à vous de décider si vous choisissez un mantra classique en sanscrit comme « So hūṃ » ou « Aum », ou si vous répétez dans votre langue une vertu que vous souhaitez cultiver.

En inspirant, répétez silencieusement le mantra. Répétez-le encore une fois en expirant. Avec chaque respiration, devenez de plus en plus détendu et trouvez votre chemin jusqu'au centre tranquille de votre être, à l'endroit de la complétude, de l'intégrité et du possible. Respirez dans votre corps et votre cœur tout entiers l'essence du mantra ou de la vertu que vous avez choisi. Remarquez ce que vous ressentez à être centré, ancré, présent et en harmonie. Restez avec ce sentiment et goûtez-le durant cinq bonnes minutes.

### QUESTIONS POUR POUSSER LA RÉFLEXION

Prenez un moment dès à présent pour répondre aux questions suivantes dans votre journal. Ou faites une pause au calme à un moment de la journée aujourd'hui pour vous rappeler la pratique de la gestion de l'énergie et réfléchir davantage à ces pensées.

- Comment respirez-vous naturellement ? Superficiellement ou profondément ? Inspiration plus longue ou expiration plus longue ? Avec difficulté ou facilité ? Si votre respiration est superficielle, vous avez peut-être besoin de vous occuper plus de vous pour renouveler votre énergie et vous revigorer. Si vous expirez trop, vous donnez peut-être trop et vous avez besoin de réévaluer vos activités et vos relations en appliquant *brahmacharya*. Comment votre respiration reflète-t-elle votre vie en ce moment ?
- Vous rendez-vous compte que votre respiration change ou que vous la retenez à certains moments ? Parmi les exercices ci-dessus, lequel vous

aiderait à vous sentir plus à l'aise ?

- Comment vous sentez-vous avant, durant et après vos exercices de *prāṇāyāma* ? Qu'est-ce que cela vous dit sur vous ?
- La capacité de changer votre état émotionnel à volonté vous apportera la maîtrise de vous-même, l'intentionnalité et l'équanimité. Parmi ces applications, laquelle pourriez-vous employer la prochaine fois que vous vous sentirez en colère ? Effrayé ? Triste ?
- Comment pouvez-vous gérer autrement l'énergie de force vitale par l'application de votre volonté ?

#### **AFFIRMATIONS À AFFICHER ET À MÉMORISER**

Les affirmations solidifient les croyances dans notre esprit subconscient, créant une assise à partir de laquelle nous pouvons ensuite améliorer concrètement notre vie extérieure. Répétez-les souvent avec beaucoup d'intensité et une foi pleine et entière.

- Le *prāṇa* est infini, et je puise à ce puits infini.
- Je gère sagement l'utilisation de mon énergie avec discrétion et compassion.
- Je respire consciemment pour appeler à moi toutes les ressources énergétiques dont j'ai besoin.
- Je prends de l'expansion par ma respiration, imprégnant chaque cellule de mon corps d'énergie de force vitale.

---

12. « Relaxation Response », Mind Body Medical Institute, <http://www.relaxationresponse.org/>. Consulté le 5 janvier 2015.

## Chapitre 13

### **Le retrait des sens (pratyāhāra) : La paix qui attend à l'intérieur**

*Le retrait des sens des objets extérieurs apaise le mental et permet de maîtriser les expériences sensorielles.*

La plupart du temps, nous passons la journée à fixer notre attention sur l'extérieur, sur notre travail, notre famille, nos activités et les lieux qui nous entourent. Nos cinq sens physiques (vue, ouïe, odorat, goût et toucher) sont les fenêtres à travers lesquelles les stimuli extérieurs entrent dans notre esprit. Nous réagissons à ces forces, nous les interprétons et nous enregistrons nos perceptions pour plus tard. Dès l'instant de notre réveil le matin jusqu'au moment où nous nous endormons le soir, nous recevons sans arrêt de nos sens de l'information et des indications, certaines agréables, d'autres qui ne le sont pas. Quel qu'il soit, le stimulus que nous observons provoque des réactions mentales et émotionnelles. Ces réactions garantissent notre survie, mais entretiennent aussi un flot constant de désir et de réactivité. Et de la même manière que le mouvement de l'eau nous empêche de voir les profondeurs, ces changements nous empêchent de voir dans les profondeurs de notre être. La fluctuation des sens nous ballote sur les vagues du changement entre bonheur et souffrance.

*Pratyāhāra* est la pratique consistant à se retirer temporairement de la participation sensorielle au monde extérieur, afin de calmer l'agitation qu'elle provoque dans le mental et le corps. En faisant taire le commentaire constant des sens, nous ouvrons la porte à une concentration plus profonde, nous touchons à notre sagesse supérieure et nous entrons dans la conscience élargie de la méditation.

À mesure que nous avançons dans les *sūtra* qui décrivent les pratiques intérieures du yoga, nous devons commencer à faire des choix par rapport à la stimulation sensorielle dont nous nous entourons au quotidien. Nous tirerons profit du fait de limiter ce gavage d'information et de devenir plus sélectifs quant à ce que nous écoutons, lisons et regardons. C'est que les images que nous recevons visuellement continuent de repasser dans notre esprit, et les paroles des conversations ou des chansons restent prisonnières de notre oreille interne. Si elles sont négatives ou agressives, elles contribuent à notre agitation et à notre malheur, et rendent le processus d'introspection plus difficile.

Demandez-vous un instant quel est le stimulus sensoriel qui captive le plus votre attention. Les divertissements ? Les nouvelles ? La nourriture ? Le sexe ? Les achats ? Si nous prenons un moment pour réfléchir (*svādhyāya*), nous verrons ce qui nous mène à la joie et à la paix intérieure par rapport à ce qui est simplement la poursuite passagère d'une distraction. L'intériorisation (*pratyāhāra*) commence quand nous choisissons des moments de silence plutôt que de conversation oiseuse, des périodes d'immobilité plutôt que d'occupation sans but, et des gestes d'offrande plutôt qu'un désir constant.

### ***Ce que la maîtrise des sens implique***

Quelques-uns des *yama* et *niyama* que nous avons explorés pavent spécifiquement la voie à *pratyāhāra*. Le premier *yama*, la non-violence (*ahiṃsā*), est une qualité de l'âme qui nous fait passer de la condamnation agitée de l'extérieur à l'harmonieuse responsabilité intérieure. Quand nous choisissons constamment une approche pacifique dans nos pensées et notre façon de traiter les autres, nous constatons que notre esprit devient plus silencieux et moins enclin à la critique. Par contre,

si nous nous impliquons constamment dans les drames du monde, nous compromettons la solidité de notre attention fixée sur la paix.

Le premier *niyama*, la pureté (*śauca*), nous encourage à choisir la joie et la simplicité. Mais si nous poursuivons sans relâche des plaisirs fugaces, nous perdons la maîtrise de nos sens et ils mènent en nous une bataille pour être satisfaits.

Chaque fois que l'esprit s'identifie aux sens, il en résulte inévitablement de l'agitation. Nous disciplinons nos pensées vagabondes en conquérant les pulsions de nos sens qui déclenchent les idées, les obsessions et les actions habituelles. La capacité de changer de point de vue à volonté, de la conscience sensorielle issue du moi à la conscience élargie centrée sur l'âme, développe la maîtrise de soi. Le retrait des sens est une technique de contrôle de l'énergie comme *prāṇāyāma* et *brahmacharya*.

Une façon de nous exercer à nous séparer des pulsions de nos sens consiste à remarquer le désir quand il monte et à choisir de ne pas y succomber. Nous n'avons pas besoin d'avoir tout ce que nous voulons. Le désir crée une convoitise perpétuelle pour l'expérience sensuelle et génère plus de karma.

Au lieu de suivre notre désir en passant d'un plaisir sensuel à l'autre, nous pouvons nous en servir comme d'une ouverture pour nous questionner sur nous-mêmes. Pourquoi ce désir nous est-il venu ? Quand et à quelle fréquence vient-il ? En nous posant ces questions tout en observant l'appel sensuel à succomber à la gratification momentanée qui nous attire, quelle qu'elle soit, nous pouvons déterminer ce qui déclenche nos envies et nous occuper de leur cause sous-jacente. La première étape pour être capable de changer consciemment de voie pour aller vers le bonheur est d'apprendre à être le témoin de notre vie intérieure.

***L'attention, juste l'attention***

En limitant les sens et en réfléchissant quand les pulsions montent, nous prenons sur le fait les pensées malsaines répétitives et les émotions réactives volatiles qui ne servent pas notre plus grand bien. Nous devenons capables d'observer consciemment notre expérience et nos pensées avec clarté, calme et détachement, au lieu d'être tellement pris par ce qui se passe que nous perdons les pédales.

Avec une pratique fervente, nous nous libérons des distractions inconscientes des sens et nous faisons plutôt de ces derniers des instruments au service de l'esprit supérieur. Alors nous pouvons goûter leurs plaisirs avec reconnaissance quoique détachement d'une façon qui ne nous lie pas par la dépendance ou ne nous dupe pas par l'habitude.

En nous détournant de l'appel constant des sens, nous développons une perception subtile qui passe par le sixième sens de l'intuition, c'est-à-dire la capacité de voir ou de sentir les choses avant qu'elles ne se produisent ou au moment où elles se produisent ailleurs. Ce système de guidance intérieure nous aide à prendre des décisions sans longue investigation extérieure ni collecte de renseignements.

Périodiquement au cours de la journée, observez combien de vos sens sont pris. Y en a-t-il un qui pourrait être temporairement mis en veille ? En étant capables de maîtriser nos sens, nous devenons aussi capables de les diriger consciemment avec notre esprit. Alors, nous choisissons quand et comment dépenser notre énergie.

Débranchés du monde extérieur surstimulé et en constant changement, nos nerfs s'apaisent et les pensées s'éloignent. Même quand nous ne faisons taire les sens que temporairement, nous avons une vision de l'existence beaucoup plus large que celle de nos sens avides. Notre attention fixée sur notre for intérieur, nous sommes simplement dans la gratitude envers l'origine de tous les plaisirs des sens, la divine Source. En faisant *pratyāhāra*, nous nous rapprochons de la conscience d'âme.

Le bonheur qui vient de cette forme de maîtrise de soi est beaucoup plus grand que le plaisir fugace des sens. Nous disposons alors d'une palette intérieure limpide pour entrer en rapport avec le monde et les autres. La maîtrise des sens est à la base de la vraie santé mentale et de l'équilibre intérieur.

### ***L'attention fixée sur le troisième œil***

Dans la vie quotidienne, la plus grande partie de l'information que nous collectons de l'extérieur s'effectue par le sens de la vue. En fermant les yeux et en changeant notre focalisation visuelle extérieure pour une focalisation intérieure, nous passons immédiatement à l'intériorisation de la conscience. Pour cela, les yogis recommandent le point de concentration (*dṛṣṭi*) du métaphorique troisième œil, le centre de la concentration, de la volonté et de la pensée créatrice, qui se trouve plus ou moins au centre du front entre les sourcils.

Comme nous l'avons vu précédemment, les deux principales *nāḍī*, *idā* et *piṅgalā*, véhiculent l'énergie dans le corps. À partir de la base de la colonne vertébrale, elles se croisent à l'endroit des sept grands chakras à mesure qu'elles montent le long de *suṣumṇā*, l'axe central. Elles se rejoignent finalement dans le sixième chakra ou troisième œil.

On donne à la pratique consistant à regarder intensément en soi à l'endroit du troisième œil, pour que les paupières fermées deviennent immobiles, le nom de *mudrā śāmbhavī*. Un *mudrā* est un geste qui agit sur une qualité précise, par exemple la créativité, en stimulant certains nerfs, dans ce cas ceux associés à la glande pinéale aussi appelée œil pinéal. Le philosophe français René Descartes, considéré comme le « père de la philosophie moderne », a décrit la glande pinéale comme le principal siège de l'âme et l'a considérée comme l'équivalent du troisième œil yogique.

La glande pinéale est une petite glande endocrine responsable de nos rythmes de sommeil et de nos rythmes circadiens. Elle se situe directement entre les deux hémisphères du cerveau, en diagonale entre le troisième œil et le bulbe rachidien, la partie postérieure du cerveau qui se termine par la moelle épinière. Les yogis croient que c'est par le bulbe rachidien que l'énergie de force vitale pénètre dans le corps humain. Établir un lien conscient entre le bulbe et le troisième œil déclenche une puissante attraction d'énergie vers la conscience supérieure.

Le *mudrā śāmbhavī* se fait en tournant avec douceur les yeux fermés vers le haut pour fixer un point entre les sourcils et juste un peu au-dessus. Il n'est pas nécessaire de loucher ni de forcer les yeux d'aucune manière. Nous tournons ensuite notre attention vers notre for intérieur et nous utilisons *prāṇāyāma* pour attirer plus d'énergie par le bulbe rachidien et le relier au troisième œil, le centre de la sagesse intuitive de l'âme. De cette manière, nous unissons nos mondes physique et spirituel. En refermant temporairement nos fenêtres sur le monde extérieur pour tourner notre attention en dedans, nous trouvons la simplicité et la joie de la tranquillité en nous. Nous pouvons par la suite les rapporter dans notre vie extérieure.

### ***Ce qui attend à l'intérieur***

À présent, il est important de créer un endroit tranquille dans notre demeure et de choisir un moment calme pour nous consacrer à la pratique de *pratyāhāra* et des autres branches qui vont suivre. Comme l'intériorisation demande un effort concerté, porter des bouchons d'oreilles peut s'avérer utile si le bruit ambiant de la circulation, des voisins ou des membres de la famille vous distrait. À mesure que les courants d'énergie qui sortent des oreilles seront programmés pour écouter à l'intérieur, vous pourrez percevoir des sons délicats intérieurement. Parfois, le *prāṇa* circulant dans les *nāḍī* s'entend comme une subtile musique divine qui ressemble à des sons de

harpes, de cloches ou de vagues. Quand nos voix mentales se taisent, la petite voix tranquille de la sagesse nous parle par notre intuition. Dans le profond silence, la formidable vibration de la création, l'Aum cosmique, finit par devenir audible.

Certaines personnes visuelles verront apparaître des couleurs et des lumières dans leur champ de vision intérieur quand leur concentration est profonde. Quant aux plus kinesthésiques, ils pourront ressentir les courants d'énergie dans la colonne et le cerveau. Les *sūtra* nous avertissent de ne pas chercher délibérément les phénomènes, mais d'en profiter sans attachement s'ils se produisent spontanément.

Lorsque nous détournons notre attention de nos sens pour nous concentrer sur notre for intérieur, le point sur lequel nous devons le plus fixer notre attention est simplement notre expérience personnelle de l'Esprit, qui est notre véritable nature. Le système des huit branches nous amène à cette réunion du sens et de l'âme ou de la conscience individuelle et de la Conscience universelle.

### ***Effets de pratyāhāra***

Si nous restons identifiés uniquement au corps et à ses plaisirs sensuels, notre moi régnera sur notre vie et nous vivrons alors des combats et des conflits. Par la pratique de *pratyāhāra*, nous acquérons la maîtrise de nos sens, de nos humeurs et de nos pensées. Nous retrouvons la perception intime de notre Divinité, ce qui nous permet de fonctionner avec plus de joie dans notre humanité, tout en gardant à l'esprit la grande tapisserie de la vie. Nous avons des relations plus heureuses, nous réagissons moins, nous nous amusons plus et nous nous engageons avec détachement dans nos activités ; par ailleurs, notre esprit étant plus clair, notre travail devient plus facile. Établis dans la conscience centrée sur l'âme, percevant l'Esprit en dedans comme en dehors, nous abordons les autres avec empathie et nous

cherchons le bien commun au lieu de servir simplement nos envies et désirs personnels.

Quand la perception spirituelle devient notre principal objectif, aucune épreuve envoyée par la vie ne nous rendra amers, ne nous fera désespérer, ne nous incitera à nous venger. Elle nous poussera simplement avec plus d'intensité vers la conscience supérieure. En conservant notre cible intérieure, nous retrouverons la liberté du corps à mesure qu'il se dépêtrera des habitudes des sens. De plus, nous jouirons d'une béatitude qui dépasse n'importe quelle expérience physique.

Les *sūtra* nous assurent que par la combinaison de *prāṇāyāma* et *pratyāhāra*, la lumière intérieure de la Vérité nous est révélée. Nous arrivons à la paix et au contentement, et nous sommes capables de rapporter cette sérénité inébranlable dans la vie quotidienne sous forme de légèreté dans notre personnalité en général.

## **PRATIQUES QUOTIDIENNES**

Exercez-vous activement à vous interioriser dans votre vie quotidienne. Reconnaissez qu'une grande partie, sinon la totalité de votre vie, se déroule en dedans plutôt qu'en dehors de vous, et trouvez un équilibre de vie fonctionnel qui permette une interiorisation paisible.

- Faites de courtes pauses durant la journée pour détourner le circuit de votre attention de l'extérieur à l'intérieur. Arrêtez-vous un instant, fermez les yeux et observez quelles sensations ou émotions parcourent votre corps.
- Devenez le témoin du contenu de votre mental. Exercez-vous à observer une pensée qui flotte dans votre esprit sans lui permettre de se fondre dans la pensée suivante.

- Créez un espace où vous pouvez avoir le silence. Mettez tous vos sens en veille et approchez-vous du silence tranquille.
- Quand vous faites *āsana*, essayez de faire vos postures les yeux fermés. Observez ce que vous vivez en bougeant de l'intérieur vers l'extérieur plutôt que de l'extérieur vers l'intérieur.
- Exercez-vous à faire le *mudrā śāmbhavī*. Les yeux fermés, fixez votre regard intérieur à l'endroit de votre troisième œil. Maintenez votre attention à cet endroit le plus longtemps possible. Puis les yeux ouverts, fixez de nouveau votre attention à cet endroit et maintenez-la sans faillir le plus longtemps possible. L'habitude de diriger notre attention sur notre troisième œil chaque fois que nous n'avons pas besoin d'être tournés vers l'extérieur contribue à nourrir la discipline de *pratyāhāra*.

### QUESTIONS POUR POUSSER LA RÉFLEXION

Prenez un moment dès à présent pour répondre aux questions suivantes dans votre journal. Ou faites une pause au calme à un moment de la journée aujourd'hui pour vous rappeler la pratique du retrait des sens et réfléchir davantage à ces pensées.

- Lequel de vos sens a le plus d'emprise sur vous ? Que pourriez-vous accomplir si ce sens était dirigé par un esprit clair au lieu de créer constamment de l'agitation dans vos pensées ou votre corps ?
- Comment vos sens créent-ils des difficultés dans vos relations ? Comment cette forme de maîtrise de soi peut-elle améliorer vos relations ?
- Quels sont les *yama* et *niyama* sur la pratique desquels vous devez insister pour supporter l'effort exigé par *pratyāhāra* ?

- Quand vous fermez les yeux et tournez votre attention vers l'intérieur, que voyez-vous sur votre écran mental ? Qu'entendez-vous avec votre oreille intérieure ?

### **AFFIRMATIONS À AFFICHER ET À MÉMORISER**

Les affirmations solidifient les croyances dans notre esprit subconscient, créant une assise à partir de laquelle nous pouvons ensuite améliorer concrètement notre vie extérieure. Répétez-les souvent avec beaucoup d'intensité et une foi pleine et entière.

- J'entre sans effort en moi jusqu'à être dans le silence tranquille et l'observation.
- Mes sens répondent à la direction éclairée de mon Soi le plus haut, pas aux désirs fugaces de mon moi.
- En maîtrisant les pulsions de mes sens, je crée de l'espace pour faire intérieurement l'expérience de la beauté et de la satisfaction.
- Je connais mieux mon Soi à mesure que je fais taire mes envies extérieures et que j'écoute mon âme en moi.

## Chapitre 14

### **La concentration (dhāraṇā) : Cultiver l'attention**

*La concentration consiste à fixer l'esprit sur une cible intérieure précise.*

Sūtra iii.1

Le multitâche est accepté comme un aspect nécessaire de la vie quotidienne aujourd'hui. Bien qu'il réponde parfois comme prévu à l'avantage de l'efficacité, il vient souvent au prix de résultats de qualité moindre et de niveaux de stress plus élevés. Si nous nous laissons être dans plus d'un endroit à la fois, faisant une chose tout en songeant à une autre, passant un moment avec quelqu'un tout en rêvassant à quelqu'un d'autre, nous ne donnerons jamais notre meilleur. Nous attirons beaucoup plus de profondeur, de succès et de satisfaction quand nous fixons toute notre attention sur les gens et les projets dont nous nous occupons au présent. Par ailleurs, en réapprenant à être présents à ce qui se passe en ce moment au lieu d'être occupés mentalement à penser au passé ou au futur, nous vivons ce présent de façon plus riche et plus complète.

Ce *sūtra* explique que l'attention fervente et pointue nous permet de reprendre en main nos pensées agitées et vagabondes, ce qui nous fait sentir plus sereins, l'esprit clair et créatif. *Dhāraṇā* est le nom donné à la pratique qui permet de cultiver la conscience inébranlable d'un symbole d'amour et de dévotion. *Dhāraṇā* ouvre la porte qui fait entrer dans la quiétude profonde de la méditation et du bonheur durable.

#### ***L'attention ciblée***

L'absence de concentration juste est à l'origine de bien des échecs dans la vie. Comme nous l'avons vu dans le dernier chapitre sur *pratyāhāra*, les

stimuli sensoriels, comme les sentiments et les pensées associés à ces stimuli, nous éparpillent dans de multiples directions tout au long de la journée. La capacité de mettre les sens en veille pave la voie à la concentration fervente. C'est seulement quand les sens ont été repris en main par le mental supérieur que nous pouvons nous asseoir sans bouger et sans être déconcentrés par des sensations, des désirs et des habitudes.

Se concentrer veut dire fixer son attention sur un seul point. Si nous nous concentrons exclusivement sur une seule chose à la fois, nous intensifions également notre efficacité créatrice et notre présence aimante. Nos familles, nos études spirituelles et même notre alignement dans les cours d'*āsana* bénéficieront tous de notre attention exclusive.

Au quotidien, le mental est toujours en mouvement ; il crée des plans, analyse des conversations, vérifie des listes de choses à faire, réagit aux stimuli extérieurs. Il passe constamment en revue l'information, l'expérience personnelle, les souvenirs, les inférences et les révélations intuitives. Il passe son temps à classer les concepts et les expériences en bons et mauvais, en choses à désirer ou à éviter. Sri Swami Satchidananda appelle la pratique de *dhāraṇā* le « dressage du singe sauvage ». Et comme quand il est question d'apprivoiser ou de dresser quoi que ce soit, il faut de la patience, de l'engagement et des efforts répétés.

La pratique de *dhāraṇā* se fait en obligeant le mental à se centrer sur une seule pensée, une seule idée ou un seul concept, spécifiquement un concept qui éveille en nous la dévotion, l'émerveillement ou l'amour. En nous servant de la dévotion (*īśvara praṇidhāna*) pour fixer notre attention par amour, nous nous harmonisons avec la force de concentration la plus puissante qui soit. Aucun plaisir matériel ne pourra jamais offrir le bonheur que nous recevons de la dévotion.

La fixation du mental sur l'objet de concentration choisi, peu importe les distractions intérieures ou extérieures qui pourront se présenter, renforce la

stabilité mentale, de la même manière que la pratique des *āsana* renforce la stabilité physique. Si nous réussissons à nous concentrer complètement, nous viderons notre mental et la perception intuitive pourra se révéler. Nous pourrions alors évoluer avec discernement au fil des circonstances extérieures, sachant quelles décisions et actions seront justes. Avec le temps, le mental devient comme un lac tranquille, sans les ondes de la pensée ordinaire, et nous expérimentons la paix dans toute sa pureté et la clarté de compréhension.

Cette concentration fervente (*dhāraṇā*), combinée à la méthode précédente de retrait des sens (*pratyāhāra*), nous prépare à entrer dans l'état d'immobilité silencieuse qu'est la méditation (*dhyāna*).

### ***Techniques d'entraînement à la concentration***

Pensez au développement de la concentration comme à un muscle physique qui a besoin d'être renforcé. Si nous entreprenions de lever des poids, nous ne nous attendrions certainement pas à lever 90 kilos lors de notre premier essai. Si nous ne faisons que commencer à apprendre les *āsana*, nous ne devrions pas nous attendre à réussir immédiatement une posture avancée. C'est seulement grâce à un effort quotidien diligent que nous nous retrouvons rendus à la destination de force, d'équilibre ou de concentration que nous avons ciblée.

Pour renforcer le muscle de la concentration, il est utile d'apprendre des techniques qui nous aident à nous détendre physiquement tout en restant alertes et paisibles. Toute tension dans le corps créera une perturbation dans le mental, ce qui nuira à la concentration ciblée. Néanmoins, lorsque le corps et l'esprit ont un dialogue continu, on peut faire rapidement les ajustements nécessaires quand vient le temps de la pratique intentionnelle de *dhāraṇā*.

Commencez par les bases frappées au coin du bon sens pour apporter l'équilibre au corps. Faites régulièrement de l'exercice. Adoptez un régime modéré d'aliments frais et entiers. Éliminez les stimulations excessives comme les radios ou téléviseurs allumés en arrière-plan. Prenez rendez-vous pour un massage ou une autre forme de travail corporel pour soulager le stress accumulé depuis longtemps. Soyez attentif aux besoins de repos et de sommeil de l'organisme. Écoutez en vous au lieu de vous pousser jusqu'aux symptômes de l'épuisement. Équilibrez le travail et les loisirs.

Comme technique précise pour soulager la tension, prenez une inspiration profonde périodiquement au cours de la journée en tendant tous les muscles de votre corps. Puis expirez en chassant toute la tension et tout le stress. Répétez au besoin.

Une fois que le corps est détendu quoique toujours éveillé et alerte, il est temps de reposer le mental. Entraînez-vous à n'entretenir qu'une seule pensée à la fois. Ne tournez pas en boucle mentalement autour des problèmes. N'interrompez pas les autres quand ils parlent pour faire valoir un point. Choisissez des livres qui exigent de la concentration. Écartez souvent vos soucis. Et contentez-vous parfois de rester tranquille à ne rien faire.

Comme technique précise pour soulager l'esprit et le concentrer, faites cette expérience. Fermez les yeux et inspirez la qualité de paix. Concentrez-vous sur le mot *paix*. Sentez tout votre corps qui se détend, devient calme et serein. Si vous remarquez une tension dans une région de votre corps, dites-vous : « Je respire la paix à cet endroit », et visualisez cette partie du corps qui est régénérée. Puis dites en silence : « J'expire le stress maintenant », et visualisez la partie du corps qui chasse toute tension. « J'inspire la paix. J'expire le stress. J'inspire la paix. J'expire le stress. Je respire. Je suis la paix. Je respire. Je suis paix. Paix. Paix. » Mettez toute votre attention et tout

votre senti dans l'expérience de la paix qui vous remplit. Laissez tout le reste disparaître à mesure que cette énergie devient omniprésente dans votre tête.

Quand nous faisons nos premiers pas dans la pratique de *dhāraṇā*, des pensées distrayantes et sans rapport viendront nous traverser l'esprit. Utilisez la volonté pour revenir avec compassion à l'objet de votre concentration. Il faut à la fois de la fermeté et de l'amour, comme si vous invitiez un petit enfant turbulent à s'asseoir à côté de vous. Avec du temps et du dévouement, vous renforcerez le muscle de la concentration et récolterez les bénéfices du succès et de la facilité. Rappelez-vous que les muscles se renforcent petit à petit. Considérez tout effort comme un progrès.

### ***Plus profonde que la contemplation***

Dans certaines traductions des *sūtra*, *dhāraṇā* est définie comme la contemplation, pourtant elle va au-delà de l'introspection contemplative. Quand nous combinons la concentration ciblée à une attitude de dévotion (*īśvara praṇidhāna*), notre amour change vraiment les choses. La pratique de *dhāraṇā* n'est pas une analyse intellectuelle. Il s'agit de faire taire le mental par la concentration sur un seul objet jusqu'à ce que la pensée disparaisse complètement et que nous restions naturellement dans la quiétude méditative fervente.

Pour cela, la pratique de *dhāraṇā* doit se concentrer avec ferveur sur un sujet élevant, inspirant, qui suscite la foi. Tout ce qui éveille l'amour, l'émerveillement ou la joie fera l'affaire. La philosophie yogique reconnaît la Conscience universelle comme étant manifeste dans toutes choses ; en fonction de notre foi personnelle, nous pouvons donc choisir tout ce qui évoque l'amour dans notre cœur et la dévotion dans notre âme. L'image-cible est un moyen de former l'esprit à se concentrer sur un seul objet, comme un pont entre la perception extérieure et la perception intérieure.

En fin de compte, comme toute pensée, elle se dissout quand nous entrons en méditation.

Faites cette expérience. Évoquez en imagination l'image de quelque chose ou de quelqu'un que vous aimez. Immergez-vous dans le sentiment énergétique d'amour comme vous l'avez fait auparavant dans le sentiment de paix. Quand vous vivez vraiment la qualité d'amour intérieurement, fixez complètement votre conscience sur elle et laissez la représentation de l'être aimé s'évanouir à l'arrière-plan de votre esprit. Admettez que vous ne faites qu'un avec cet amour qui circule en vous, pure énergie de l'Amour Source.

Les mantras ou mots sacrés imprégnés de sens spirituel comme « Aum » ou « So hūṃ » sont d'autres bons outils de concentration. Les représentations d'une divinité ou d'un maître illuminé que l'on aime particulièrement, ou l'une ou l'autre des vertus spirituelles comme la compassion ou la paix sont aussi efficaces. On appelle cet aspect dévotionnel du *yoga bhakti* ; c'est à travers lui que nous prenons personnellement conscience de la présence du Bien-Aimé et de notre unité avec lui.

### ***De la concentration ciblée à la pleine expansion***

En maintenant la conscience fixée sur un seul objet de dévotion, nous libérons le mental de son travail quotidien et nous permettons à la conscience de dépasser la pensée et d'entrer dans l'expérience pure. L'énergie afflue vers ce qui mobilise notre attention. Si nous mobilisons notre attention sur l'amour, la joie et la dévotion, ils deviennent notre expérience. En fin de compte, cette concentration ciblée nous fait dépasser l'expérience personnelle gouvernée par le moi et traverser le portail de l'immobilité silencieuse pour entrer dans le champ infini de la pure Conscience, où nous devenons simultanément conscients de tout, du plus

petit atome au cosmos infini. Les *sūtra* indiquent que lorsque nous libérons le programme du soi individuel dans la dimension du Soi infini, nous faisons l'expérience de la grâce et de la libération de toutes nos difficultés. C'est vers cette conscience de niveau expert que les huit branches nous acheminent.

À partir d'ici, nous plongeons dans les dimensions spirituelles plus subtiles de la pratique du yoga. Toute approche désorganisée doit être remplacée par un engagement sincère et la détermination de maintenir le cap peu importe ce que nous voyons comme résultats extérieurs dans un mois, un an ou même plus. Beaucoup de gens essaient quelque chose quelques fois et, ne voyant aucun résultat, s'en détournent, certains que ce n'est pas efficace. C'est comme creuser quelques puits superficiels plutôt qu'un seul puits profond. Seuls ceux qui creusent patiemment trouveront l'eau indispensable à la vie. Il est utile de prendre l'engagement de s'exercer à une technique de concentration entre trois et six mois pour donner à l'habitude de *dhāraṇā* une chance de se solidifier. Rien ne s'accomplit du jour au lendemain, encore moins la libération complète ! Il faut s'exercer avec ferveur à la focalisation et à la concentration dans nos activités quotidiennes comme dans notre pratique formelle du yoga.

Il est aussi important de reconnaître que le mouvement de chacun vers l'expansion de conscience se produit au rythme qui est le sien, en fonction de l'effort du moment, du karma, de l'attitude et de l'ouverture de l'individu. Comme la Prière de la sérénité le suggère, nous acceptons les choses que nous ne pouvons pas changer, nous avons le courage de changer les choses que nous pouvons changer et nous usons d'un sage discernement pour savoir faire la différence.

Pour résumer encore une fois les éléments composant les *sūtra* jusqu'ici, nous voyons qu'une fois intégrés, les *yama* et *niyama* nous apportent une tranquillité grandissante intérieurement et dans nos milieux de vie. *Āsana* confère de la solidité à notre corps, *prāṇāyāma* gouverne et augmente notre

courant d'énergie, et *pratyāhāra* restreint nos sens pour que nous puissions établir un terreau fertile dans lequel cultiver les graines de la dévotion. Ces cinq premières branches peuvent et devraient être cultivées en même temps.

Les trois dernières branches se renforcent mutuellement de façon plus concrète l'une après l'autre. *Dhāraṇā* transforme la concentration ciblée en perception fervente qui nous apporte la paix intérieure et nous fait entrer dans la quiétude méditative (*dhyāna*). Grâce à une répétition régulière et constante, la concentration et la quiétude créent l'espace nécessaire pour la fusion avec la Conscience universelle (*samādhi*). Alors, nous vivons, évoluons et respirons dans un état de joie et de tranquillité intérieure.

## **PRATIQUES QUOTIDIENNES**

Intégrez activement la pratique de la concentration ciblée à votre vie quotidienne. Ramenez votre attention au moment présent et vivez chaque instant de votre vie plus complètement. Offrez cette attention fervente au Divin dans tout ce que vous faites.

- Exercez-vous à la pleine conscience en ne faisant qu'une chose à la fois et en lui accordant toute votre attention.
- Remarquez quand vous sentez que votre attention vagabonde ou se fragmente. Tentez de la ramener à la concentration ciblée sur ce qui se passe sur le moment. Faites-le souvent au cours de la journée pour aiguïser votre conscience et renforcer votre muscle de la concentration.
- Choisissez avec soin un objet de dévotion qui vous aidera à maintenir cette profonde concentration intérieure. Il pourra s'agir d'un mantra, d'une vertu que vous souhaitez cultiver, d'un mot sacré, de l'image d'un être aimé ou d'une représentation adorée du Divin – ce qui vous procure de la joie. Engagez-vous à vous asseoir en vous concentrant sur cet objet durant un certain temps chaque jour.

- Le son « Aum » représente l'énergie vibratoire inhérente à toute la création, et le psalmodier crée un pont puissant entre l'individu et la Conscience universelle. Essayez de psalmodier « Aum » au début à voix douce, puis plus forte, jusqu'à ce que vous sentiez la vibration vous traverser et harmoniser votre corps, votre esprit et votre âme.

### **QUESTIONS POUR POUSSER LA RÉFLEXION**

Prenez un moment dès à présent pour répondre aux questions suivantes dans votre journal. Ou faites une pause au calme à un moment de la journée aujourd'hui pour vous rappeler la pratique de la contemplation fervente et réfléchir davantage à ces pensées.

- Dans quel aspect de votre vie vous est-il le plus facile de maintenir votre focalisation et votre concentration ? La vie familiale ? Le travail ? La pratique spirituelle ? Le sport ? Les hobbies ? Pourquoi croyez-vous qu'il en est ainsi ?
- Dans quel aspect de votre vie vous est-il le plus difficile d'arriver à une concentration parfaite ? Comment pourriez-vous appliquer ce que vous ressentez dans les activités qui vous captivent à celles qui vous captivent moins ?
- Selon vous, qu'est-ce qui changerait dans vos relations ou vos projets les plus importants si vous leur portiez une attention plus soutenue ?
- Comment la concentration sur un aspect du Divin peut-elle vous amener à une relation plus profonde avec votre vrai Soi ?

### **AFFIRMATIONS À AFFICHER ET À MÉMORISER**

Les affirmations solidifient les croyances dans notre esprit subconscient, créant une assise à partir de laquelle nous pouvons ensuite améliorer

concrètement notre vie extérieure. Répétez-les souvent avec beaucoup d'intensité et une foi pleine et entière.

- Je ressens une paix profonde en moi quand je cultive la concentration ciblée.
- L'attention pointue m'aide à être plus créatif, plus aimant et plus présent dans ma vie.
- J'entre en contact avec la Source grâce à ma concentration fervente, à mon cœur ouvert et à mon esprit silencieux.
- Quand je me concentre sur l'amour, mon mental agité se repose.

## Chapitre 15

### **La méditation (*dhyāna*) : L'état de sérénité véritable**

*La méditation est la concentration soutenue sur la Divine Lumière en soi.*

Sūtra iii.2

Les preuves ne manquent pas de nos jours quant aux bienfaits de toutes les formes de méditation. Les études ont révélé une diminution du stress, de la peur, de la tension et de l'inquiétude ; une augmentation de la concentration et de la capacité d'apprentissage ; une diminution de la pression sanguine et un meilleur fonctionnement immunitaire ; une amélioration dans la relaxation et la gestion de la douleur ; une meilleure santé dans l'ensemble et un plus grand sentiment de jeunesse ; un meilleur rendement au travail et de meilleures performances dans les sports ; enfin, un plus grand sens de l'altruisme, de la tranquillité et de la joie durable. Ces résultats concordent, quel que soit le type de méditation pratiqué, qu'il soit basé sur la pleine conscience, la bienveillance aimante, la visualisation guidée, la transcendance ou la concentration fervente comme dans la méditation yogique.

Il est toutefois important de reconnaître qu'aucun des bienfaits qui précèdent ne constitue l'intention ni le but premier de la méditation yogique (*dhyāna*), selon ce qu'en disent les *sūtra*. Bien que d'innombrables bienfaits physiques découlent de sa pratique, la méditation yogique est uniquement conçue comme chemin vers l'immobilité silencieuse sans moi qui est en nous, où nous réunissons notre conscience individuelle à la Divine Conscience. Être yogi, c'est méditer.

Bien des gens croient à tort que le yoga et la méditation sont deux techniques séparées. Pourtant, les *sūtra* indiquent clairement que la

méditation est au cœur des enseignements et représente la culmination de toutes les pratiques appliquées dans les branches précédentes. En cultivant un style de vie équilibré, une bonne gestion de notre énergie, la maîtrise de nos sens et une attention ciblée, nous nous préparons à l'état de pure perception consciente qu'est la méditation (*dhyāna*). C'est ici que nous faisons l'expérience de la raison d'être et du but avoué du yoga : l'arrêt des fluctuations du mental et l'expansion de la conscience dans la joie et l'omniscience qui lui sont naturelles.

### ***La raison d'être de la vie***

La racine du mot *yoga* est *yug*, ce qui signifie « atteler » ou « unir » et indique l'union de la conscience personnelle et de la Conscience universelle, ou l'union de l'âme et de l'Esprit. Les adeptes des huit branches du yoga vivent une expérience exceptionnelle avec les lois spirituelles, qui nous amène à cet état unifié que nous expérimentons dans le laboratoire de notre vie. Comme les yogis et les *ṛṣi* d'autrefois, nous découvrons la preuve des théories par les changements qui se manifestent dans notre comportement et notre pensée. À travers toutes les pratiques évoquées jusqu'ici culminant dans la méditation, nous en arrivons à connaître le Divin en nous. Le contact direct et personnel bat n'importe quelle spéculation philosophique. Selon la philosophie yogique, cette réunion est la raison d'être même de la vie !

Les huit branches du yoga mises en pratique dans notre vie quotidienne donnent des résultats vérifiables de bonheur permanent et de satisfaction durable. En reprenant contact avec notre Soi divin, nous sommes libérés de toute souffrance et de tout désir personnel. Nous existons dans une paix éternelle et une joie omniprésente, dans une perception consciente parfaite, une pure sagesse et un amour inconditionnel.

### ***Commencer à méditer***

Pour entrer dans l'état d'esprit qu'est la vraie méditation, *dhyāna*, nous devons être capables de transcender les sensations physiques assez longtemps pour libérer notre conscience de son identification habituelle au corps. Nous avons déjà entamé le processus par nos pratiques précédentes de *brahmacharya*, d'*āsana* et de *pratyāhāra*. À présent, au moment où nous abordons la méditation assise formelle, nous adoptons une posture qui favorise la circulation d'énergie optimale à travers les chakras jusqu'à la Conscience supérieure.

La première étape consiste à mettre le corps le plus à l'aise possible tout en maintenant la colonne vertébrale droite. La position de la colonne vertébrale est absolument essentielle, parce que la compression des vertèbres peut empêcher le mouvement correct de l'énergie vers les centres de perception supérieure qui s'éveillent avec la pratique prolongée. Voyez l'épine dorsale comme un boyau d'arrosage : s'il est pincé, il ne laissera pas passer l'eau.

Si aucun handicap ne nous empêche d'avoir la colonne droite, il vaut mieux maintenir cette posture durant la méditation yogique. Comme la position des jambes n'est pas aussi importante, on jugera utile d'expérimenter pour déterminer la posture la plus confortable. On peut s'asseoir sur une chaise, les pieds placés à égalité sur le sol. Certains aiment s'agenouiller sur un petit banc ou des coussins. La position en tailleur avec les hanches assez soutenues pour que les genoux puissent tomber vers l'avant est la posture classique de la méditation yogique. Les versions avancées de la posture de méditation assise incluent le lotus complet ou les talons alignés sous le point du nombril. En essayant différentes *āsana* pour créer la solidité et l'aisance dans notre corps, nous trouverons une assise qui nous soutiendra bien de façon à pouvoir l'oublier complètement en méditation.

### ***Techniques de méditation***

Ensuite, nous devons décider de nous couper temporairement des préoccupations du monde. De détacher notre perception sensorielle du monde extérieur. De tout oublier sauf la technique utilisée pour fixer notre attention par l'amour pieux. Au début, il est normal que les pensées soient agitées et que le subconscient régurgite des images distrayantes et troublantes. Exercez-vous à être témoin de ces pensées envahissantes sans les juger. Reconnaissez simplement les motifs des distractions. « Ah, tiens, une pensée répétitive. Elle vient de la peur. Tiens, un vieux sentiment. Tiens, un attachement au résultat. » Laissez-les toutes s'élever et s'évanouir sans trop leur prêter d'attention. Utilisez votre volonté pour rester concentré fixement sur votre mantra ou votre *prāṇāyāma* et focalisez-vous intensément sur votre troisième œil (*śāmbhavī mudrā*). Soyez déterminé à réussir.

Le mental étant le recueil de toutes les expériences passées, il reste donc, comme dans un verre d'eau boueuse, un tourbillon trouble jusqu'à ce que nous nous asseyions dans le silence assez longtemps pour laisser retomber la poussière et revenir la clarté dans la conscience. Grâce à un effort continu pour former notre pensée à se concentrer uniquement sur un objet, les intrusions dérangeantes finissent par disparaître. Nous entrons dans un espace de vastitude dans l'esprit et d'aisance dans le corps et la respiration. En nous désengageant des schémas et des réactions ordinaires, nous nous libérons des mauvaises façons de penser et d'agir. Nous devenons plus légers, plus libres, plus compréhensifs et plus compatissants envers nous et les autres. Nous observons le fil des pensées qui passent à la queue leu leu et, de l'autre côté, il y a la joie. Elle est déjà là, en ce moment même. Nous devons simplement dégager le chemin pour recevoir sa bénédiction.

Quoique l'intellect soit précieux pour l'apprentissage intellectuel, nous devons lui dire de se reposer quand nous entrons sur le territoire de l'âme pour plonger dans la quiétude. Peu importe à quoi nous réfléchissions avant de méditer, ce sera encore là dans notre mental après la méditation – en

fait, sous une forme plus claire et plus organisée. Dans le silence, nous trouvons la clarté intuitive, une plus grande créativité et un sentiment général de bonheur qui n'est pas relié à une circonstance ou à une personne en particulier.

En fin de compte, toute association au temps, à l'espace, au corps et à l'esprit disparaît. Nous dépassons l'attachement et l'identification au soi sensoriel et au moi. Nous suspendons la circulation extérieure d'énergie vers le monde qui nous entoure et ressentons un afflux vers l'intérieur et le haut grâce auquel nous nous reconnaissons comme un reflet individualisé du Divin. Notre attention ciblée se fond dans une perception paisible où il n'y a plus aucune motivation qu'être et écouter. La méditation devient un endroit réceptif de repos et de régénération. Dans la quiétude du dedans, nous transportons notre bonheur portable.

### ***Ne renoncez jamais***

Malgré qu'il y ait beaucoup de choses en nous qui aient besoin d'être expulsées pour que nous arrivions à l'espace tranquille de la méditation, celui-ci est loin d'être vide une fois que nous y sommes. C'est plutôt un champ palpitant et actif de potentiels d'être débordant de créativité. En unissant notre conscience ancrée dans une personnalité à la Conscience infinie, nous ressentons cette magnitude en nous.

Pour atteindre cet état de régénération joyeuse, la persévérance est la clé. Même si nos méditations ne durent que 5 courtes minutes dans une journée qui en compte 1 440, il faut un dévouement absolu. Si la méditation reste une option mentale, elle ne deviendra jamais une habitude.

Voyez les choses ainsi. Nous ne nous posons pas la question de savoir si nous mangeons ou si nous nous brossons les dents chaque jour. Par conséquent, si nous aspirons à la liberté et à la joie promises par les huit branches du yoga, nous ne pouvons pas nous demander si nous allons

méditer ou pas. Un engagement inébranlable est indispensable au succès spirituel. Nous devons respecter notre rendez-vous avec notre Divin Soi pour franchir le pont intime du bonheur durable.

Plusieurs choses peuvent vous aider. Créez un espace consacré à la méditation. Un petit coin dans une pièce avec un siège confortable et un symbole personnel de dévotion au Divin est un bon point de départ. Cet espace retiendra l'énergie de sérénité cultivée durant votre pratique. Commencez dès maintenant ! Les gens laissent passer des années en disant : « Je le ferai demain », mais la procrastination tue les bonnes intentions. Soyez patient et persévérant. Admettez que c'est une entreprise à long terme, pas une affaire de gratification immédiate.

Idéalement, nous devrions méditer deux fois par jour et généralement à la même heure pour prendre une bonne habitude. Il est bon de méditer plus longtemps une fois par semaine. Si nous étudions la physique ou apprenions à jouer au tennis ou du violon, nous n'hésiterions pas à consacrer des journées entières à cette quête. Trouver un groupe de méditation peut aussi être d'une aide précieuse en plus de stimuler notre pratique personnelle. Même durant les périodes difficiles qui bouleversent notre routine, nous pouvons offrir quelque chose à notre pratique. Quand la vie est chaotique, c'est exactement le moment où nous avons le plus besoin de nous accrocher à notre temps de méditation. Peu importe les circonstances qui se présentent pour le désarçonner, le vrai yogi ne renonce jamais.

La méditation n'est pas facile pour personne. La foi dans le processus, la confiance que les résultats deviendront manifestes à un moment donné et un esprit de dévotion sincère sont les éléments qui influencent le plus le processus. L'Esprit regarde le cœur. Si nous nous investissons avec une dévotion sincère quand nous nous exerçons, nous progresserons, que la preuve soit évidente ou pas.

## *Les signes de progrès en méditation*

Avec de la constance et une attitude confiante, nous pouvons nous attendre à voir certains signes de progrès dans nos méditations. Le secret est de ne pas les chercher ni d'être attaché à ce que les résultats se produisent dans un ordre précis ou suivant un calendrier particulier.

D'ordinaire, les résultats se manifestent d'abord par un sentiment de paix grandissante. Nous constatons qu'il devient de plus en plus facile de rester assis durant des périodes plus longues sans perdre notre concentration et notre aisance corporelle. Ce calme transcende notre période de pratique et commence ensuite à imprégner notre quotidien. Nous constatons que nous réagissons moins aux circonstances extérieures et que nous sommes plus joyeux sans raison apparente. Le moi se détend et la sagesse intuitive se manifeste pour nous fournir des conseils à propos de notre vie. Cela nous rend plus efficaces dans la vie quotidienne, à la fois physiquement et mentalement. Nous perdons plus vite les mauvaises habitudes et nous cultivons avec facilité les qualités spirituelles.

Certains voient des lumières ou entendent des sons intérieurement, comme nous l'avons dit dans le treizième chapitre. À mesure que nous renforçons notre concentration, la pensée finit par se taire. Le canal de notre perception consciente s'ouvre sur l'appréhension directe de la Vérité. Alors, nous ne sommes plus troublés par le souci, la colère, la peur ou tout autre état mental déséquilibré.

Avec le temps, nous constatons que ce qui avait l'habitude d'exiger de la discipline est maintenant rempli de plaisir naturel. Nous ressentons un lien avec toute l'humanité et de la compassion pour elle. Nous sommes réceptifs et aimants quand nous savons que le Divin est en nous et en tout ce qui nous entoure.

## *Le Soi attend patiemment*

À mesure que nous plongeons plus profondément dans le cœur immobile de la méditation, la peur surgit parfois lorsque nous voyons disparaître le soi, le « je » que nous avons cru être qui nous sommes. Le soi égoïque craint que « nous » n'existions pas s'il n'est pas en train de penser, d'agir, de choisir ou de traiter ce qui se passe. Cependant, si nous nous relaxons dans ce calme détaché, nous percevons quelque chose au-delà des pensées et des sentiments fugaces et insignifiants auxquels nous nous identifions la plupart du temps. Grâce à une application soutenue des techniques de méditation, les moments de paix fugace s'allongent et nous existons dans l'espace au-delà du faire, où nous nous connaissons comme plus que nos pensées, nos sentiments et nos actions.

Ici, nous reconnaissons que nous ne sommes pas séparés et seuls mais intimement unis à tout et totalement en sécurité. Nous percevons ce que nous sommes vraiment, Conscience qui observe et contient toutes les expériences et perceptions que nous connaissons comme étant la vie. Nous abordons un royaume de pur potentiel et de pure liberté. Si nous sommes capables à ce moment d'abandonner totalement notre soi séparé, nous entrerons en communion avec le Soi divin par la dévotion aimante.

Nous ne sommes pas obligés d'y croire pour méditer. Nous méditons pour en faire la preuve par l'expérience personnelle. Quand notre conscience fusionne avec la Conscience unique, tout ce que nous ressentons est l'état béatifique d'union. Une fois là, la dévotion à ce Soi essentiel s'épanouit en amour inconditionnel.

## **PRATIQUES QUOTIDIENNES**

Intégrez un exercice d'immobilité silencieuse à votre vie quotidienne. Soyez prêt, au niveau de l'esprit, du corps et de l'âme, à laisser disparaître le monde pour pouvoir entrer dans la pure perception consciente qui est en vous. Une pratique de méditation se construit un jour à la fois.

- Tout au long de la journée, arrêtez-vous et assoyez-vous en silence une minute ou deux. Retirez-vous dans votre for intérieur et reconnaissez le caractère sacré de chaque moment.
- Engagez-vous à méditer tous les jours. Créez un petit espace réservé uniquement à votre pratique. Déterminez un moment précis où vous ne serez pas dérangé. Même le plus petit engagement rapportera d'énormes récompenses.
- Maintenez une pratique ordonnée. Comme pour tout rituel qui oriente le subconscient vers un résultat désiré, il est utile de créer une structure pour le temps de méditation. Voici un exemple de pratique type :
  - Préparez le corps à être assis confortablement en faisant des *āsana* ou des étirements doux pour soulager la tension.
  - Fermez le téléphone et réglez une minuterie pour 15 à 30 minutes.
  - Choisissez un siège confortable, maintenez la colonne droite et détendez-vous. Gardez le menton parallèle au sol et les mains posées doucement sur vos genoux.
  - Offrez une prière d'intention ou entonnez un chant de dévotion.
  - Faites un peu de *prāṇāyāma* pour réguler la circulation de l'énergie par la respiration. Choisissez l'un ou l'autre des exercices du chapitre sur *prāṇāyāma* ou essayez ce simple enchaînement que vous répéterez 10 fois. Inspirez sur 10 comptes, retenez votre souffle durant 10 comptes et expirez en 10 comptes.
  - Disciplinez le regard intérieur et centrez-le dans le *sāmbhavī mudrā*, le point de concentration sur le troisième œil.
  - Commencez à répéter silencieusement un mantra coordonné à votre respiration, comme « So hūṃ », « Sat nām » ou « Aum », en prononçant mentalement une syllabe avec chaque partie de la

respiration. Ou bien, inspirez et expirez avec une vertu comme l'amour ou la paix.

- Continuez un certain temps jusqu'à ce que vous sentiez que vous passez dans le silence, sans pensées, dans l'état de calme dans toute sa pureté. Restez dans cette réceptivité et goûtez la tranquillité le plus longtemps possible. Si vous en sortez trop vite, revenez à *dhāraṇā*, en vous concentrant sur la dévotion, l'émerveillement et l'amour.
- Concluez par une prière de gratitude ou une affirmation de votre Divinité et de votre complétude.

### QUESTIONS POUR POUSSER LA RÉFLEXION

Prenez un moment dès à présent pour répondre aux questions suivantes dans votre journal. Ou faites une pause au calme à un moment de la journée aujourd'hui pour vous rappeler la pratique de la méditation et réfléchir davantage à ces pensées.

- Notre expérience est déterminée par le niveau de conscience à partir duquel nous existons. Qui est aux commandes en vous en ce moment, le moi ou l'âme ?
- Si c'est le moi, vous pourrez vous surprendre à juger ou à critiquer ; à vous en faire ou à douter ; à faire honte, à manipuler ou à culpabiliser ; à vous comparer aux autres ; à vaciller dans vos décisions ou à vous sentir craintif ; à être en réaction, impulsif ou sur la défensive. Comment souffrez-vous en conséquence de votre conscience égoïque ?
- Quand l'intuition de l'âme sera aux commandes, vous accepterez facilement les changements et ferez confiance au processus de la vie ; vous vous sentirez centré en dépit du chaos qui vous entoure ; vous ne serez pas attaché à aucun résultat ; vous vous sentirez en paix et capable d'exprimer l'amour même quand les autres vous décevront ;

vous connaîtrez la bonne direction et les bonnes réponses pour vous, même sans information conclusive en main, et vous aurez un sentiment d'interdépendance avec tout ce qui vit. Comment pouvez-vous inviter cet état de conscience plus souvent ?

- Révisez toutes les branches couvertes jusqu'ici. Dans quelle mesure les intégrez-vous à votre vie quotidienne ?

### **AFFIRMATIONS À AFFICHER ET À MÉMORISER**

Les affirmations solidifient les croyances dans notre esprit subconscient, créant une assise à partir de laquelle nous pouvons ensuite améliorer concrètement notre vie extérieure. Répétez-les souvent avec beaucoup d'intensité et une foi pleine et entière.

- Je me libère de la pensée et de l'action pour connaître un niveau d'être plus profond.
- Dans la quiétude, je connais mon vrai Soi.
- Ma conscience est intuitive et paisible quand je cultive la quiétude en moi.
- Je suis pure paix et pure joie.

## Chapitre 16

### **La libération (*samādhi*) : Atteindre à une béatitude durable**

*Tout sens de séparation disparaît quand la conscience individuelle fusionne avec la Conscience universelle. Cette union est libération.*

Sūtra iii.3

Nous avons progressé loin sur le chemin de *L'art complet du yoga* et nous arrivons maintenant à la fin de notre aventure. Comme ceux qui gravissent à pied le sommet d'une montagne majestueuse, nous obtenons un point de vue plus élevé sur la vie par l'intégration des pratiques des huit branches du yoga. Quoique le progrès spirituel soit subtil et que chacun vive son évolution de différentes manières et à divers moments, nous savons que nous nous rapprochons de notre destination quand nous avons la conviction quotidienne de surmonter tout ce qui se met en travers de notre bonheur permanent. Les obstacles dressés par notre karma ou notre moi ne nous découragent plus et nous restons diligents dans nos efforts. Nous sommes certains de progresser vers la joie perpétuelle à chaque obstacle que nous franchissons.

#### ***Il est temps de s'enflammer***

Semblable à un brûleur de cuisinière encrassé de graisse et de saleté qui ne veut pas s'allumer, la lumière de notre âme est bloquée par l'existence centrée sur le moi. Les mauvaises habitudes, les pensées négatives, l'identification au sentiment de séparation nous maintiennent dans une expérience qui est loin d'être joyeuse. Cependant, les épreuves de la vie ne sont jamais censées nous arrêter, mais plutôt nous faire détourner le regard de notre croyance égoïste dans notre autosuffisance, pour le tourner vers la

vraie Source de toute force et de toute sagesse. Nous choisissons qui établira la trajectoire de notre vie, le moi ou l'Âme.

Tant que nous sommes identifiés au corps, à l'intellect et aux émotions, nous restons dans l'ignorance (*avidyā*) de notre pouvoir et de notre beauté infinis. Quand nous sommes sous l'emprise du moi, nous ressentons les limites, la frustration et l'envie d'être libre. La conscience centrée sur le moi du « je, me, moi » nous coupe de la brillance de notre âme. Nous souffrons tandis que le Divin Soi attend patiemment que nous nettoyions le dégât que nous avons fait et que nous nous préparions à être un réceptacle pour la Divine Lumière. En effet, chacun de nous est une étincelle de cette divine Source de Lumière et il est temps pour nous de nous enflammer.

### ***Le bonheur est un choix***

Intuitivement, nous sentons la liberté qui nous attend. Nous voulons intrinsèquement rentrer à la maison pour demeurer dans notre état naturel d'amour et de paix, encore plus les jours où nous nous sentons prisonniers de l'adversité et de l'illusion. En fait, c'est pour cette raison que nous cherchons constamment le bonheur.

Dès que nous voyons au travers des illusions du faux bonheur centré sur les désirs et les attachements de la vie humaine, nous nous ouvrons à une nouvelle réalité. Un vaste monde d'amour et de joie existe déjà en nous et autour de nous. Nous n'avons pas à le créer. Nous devons simplement écarter le voile d'ignorance qui le dissimule. Cela exige la volonté indomptable de mettre le moi au service de l'âme, de permettre au petit soi d'être absorbé dans le Divin Soi. Il n'y a pas de perte ni de manque dans ce mouvement, mais plutôt un enthousiasme grandissant pour tout ce qui est.

Les *sūtra* indiquent que si nous nous libérons ne serait-ce qu'un instant de toute pensée et fusionnons avec la conscience totale de notre nature véritable, nous serons submergés par la joie. En maintenant cette

conscience, nous pourrions alors habiter notre corps humain limité avec la conscience de notre nature infinie et ne pas être frustrés par cette expérience transitoire. Quand la conscience comprend qu'elle n'est pas réellement prisonnière du temporel, elle peut se détendre dans l'expérience et goûter la joie qui est en tout. C'est pour puiser à cette infinité intérieure que nous étudions, vivons de façon éthique, faisons des *āsana*, méditons et cherchons à réaliser notre Soi. L'enseignement tout entier des huit branches du yoga nous oriente dans la direction de cette béatitude.

### ***Être par rapport à faire***

Plus nous pratiquons avec ferveur les huit branches du yoga, plus vite nous soumettons le moi et sommes éclairés par la conscience de notre véritable nature béatifique. Pourtant, nous sommes arrivés à la fin des branches qui peuvent être « pratiquées » en tant que telles. L'instruction dans l'effort se termine à la sixième branche de la concentration (*dhāraṇā*). À ce stade, l'*être* remplace le *faire*. La dernière des huit branches du yoga n'est pas une pratique que nous gérons, mais plutôt le résultat de l'application continue de toutes les autres branches et un don de grâce quand nous sommes prêts à le recevoir. Les *sūtra* décrivent comment la concentration profonde devient naturellement la méditation et mène alors spontanément à la libération (*samādhi*), l'union complète avec la pure Conscience.

Bien qu'atteignable, *samādhi* est considéré comme étant indescriptible dans sa dimension la plus grande. Comme l'identité du petit soi disparaît, il n'y a plus rien pour décrire et définir son expérience, plus d'observateur pour décrire l'expérience de ce qui est observé. Les *sūtra* disent que l'instrument de la vision (c'est-à-dire le corps) n'est plus confondu avec celui qui voit (c'est-à-dire le Soi).

Les maîtres qui sont entrés dans l'expansion illimitée de *samādhi* nous ont donné quelques descriptions partielles de cet état de conscience de façon à

ce que nous ayons un point de référence. Selon eux, il n'y a plus d'effort nécessaire, plus de résistance, plus de chagrin, plus d'attachement et plus de souffrance dans *samādhi*. Une joie inextinguible, une paix de toute pureté, un désir désintéressé de servir les autres, une sagesse intuitive, un amour inconditionnel, une compassion et un flot constant d'énergie sont omniprésents. Dans cet état de conscience, la joie jaillit de la fontaine intérieure de l'âme réalisée plutôt que de la satisfaction de désirs extérieurs fugaces. Relié à ce réservoir inépuisable de bonheur, l'être en rayonne dans toutes les directions, magnétisant les gens qui sont attirés par la lumière de la joie et les comblant de bénédictions. La Conscience infinie a connaissance de toutes choses manifestes et non manifestes, auxquelles elle est inhérente d'ailleurs.

### ***Satcitānanda***

Le *Véda* décrit la Conscience infinie par le mot *sat-cit-ānanda*. *Sat* veut dire « toujours existant ». *Cit* veut dire « toujours conscient ». *Ānanda* veut dire « joie toujours nouvelle ». *Satcitānanda* englobe tous les noms et les images que nous pouvons imaginer pour l'Unique : Source de Tout Ce Qui Est, Esprit divin, Souffle de Vie, Principe directeur éternel, Divine Conscience, Lumière intérieure, Suprême Conscience, Divin Soi, Lumière en soi, Soi suprême, Divine Vérité, Īśvara, Dieu, Celui Qui Vit En Soi, Bien-Aimé, Un infini, Principe animateur, Conscience universelle, Unité, Lumière intérieure toujours béatifique ou Amour. Le nom que nous lui donnons n'est pas aussi important que le fait de nous abandonner totalement à lui. C'est seulement de cette manière qu'on atteint *samādhi*.

Pour cela, nous devons nous défaire de tous nos concepts intellectuels, sociaux ou religieux de façon à pouvoir clairement faire l'expérience de l'Un de l'intérieur, en méditation, où Il Se révèle directement à nous. Nous

invitons cette révélation en Lui redonnant humblement notre soi égoïque individuel en signe de dévotion aimante.

### ***Degrés de samādhi***

Nous sommes tout à fait capables de parvenir à cet état de conscience par la pratique disciplinée des huit branches, et la libération est possible dans cette incarnation. Les instants de réalisation momentanée du Soi qui se produisent spontanément en méditation profonde sont appelés *savikalpa samādhi*. Quoique ces moments d'expansion de conscience soient béatifiques, bien souvent ils ne durent pas, et la conscience revient à sa croyance dans la séparation et la limite, la conscience du « je ».

Plus nous nous exercerons, plus nous maintiendrons cet état de conscience en méditation et dans la vie quotidienne, plus nous nous sentirons heureux, quelles que soient les conditions extérieures.

Finalement arrive le moment pour chaque âme où tout le karma a été entièrement et finalement effacé, et la maîtrise sur l'expérience transitoire de la vie humaine a été atteinte. La bonne volonté est récompensée par l'assurance, et nous ne perdons rien mais gagnons tout. Toutes les qualités féminines et masculines s'intègrent en nous, et nous continuons d'animer notre magnifique véhicule individuel, à présent en totale harmonie toutefois et sans la perception de séparation à l'origine de la souffrance. En fusionnant la conscience individuelle avec la Divine Conscience, nous vivons dans le monde sans être du monde. Nous sommes entrés dans l'union qui est le vrai yoga, où notre conscience reste à jamais libérée dans le *nirvikalpa samādhi*, l'illumination totale.

### ***Sentiment d'amour***

À l'origine, tout désir est une envie de l'âme d'être réunie avec la Source. Bien que les impulsions initiales qui nous poussent à entreprendre ce voyage

de retour à la maison puissent être la douleur et la souffrance, seul l'amour nous permettra de faire tout le chemin. L'amour est le plus grand motivateur de tous.

Quand nous reconnaissons que toutes nos aspirations extérieures au bonheur sont le désir poignant de notre âme d'être réunie à sa Source, tomber amoureux de l'Unique se fait sans effort. Plus nous rapportons tout au Divin, en reconnaissant qu'un amour unique circule à travers un nombre infini de formes, plus nous nous ouvrons à une plus grande expérience de l'amour. L'amour omniprésent, impersonnel, rayonne à travers toutes les créatures, et nous nous sentons perpétuellement reliés à lui, intimement et en tout temps, pas seulement à travers les amis et la famille, mais à travers toute la création. Il n'y a plus de « je » pour « t' »aimer. À la place, l'amour devient notre état de conscience où nous nous reconnaissons nous-mêmes ainsi que les autres *comme* Amour et le monde entier comme le Bien-Aimé. Ce que nous appelons le bonheur n'est que l'expérience la plus diluée de cet état, illuminant momentanément la conscience humaine.

But des huit branches du yoga, la réunion de la conscience individuelle à la Conscience universelle est possible pour tous grâce à un effort diligent et une profonde dévotion. Aucun obstacle ne peut se mettre en travers de notre route si nous sommes déterminés à réussir. Le yoga est une science spirituelle et son but est de prouver notre nature sans limites. Nous devons connaître la communication personnelle avec le Divin à travers notre conscience. Aucun autre moyen ne nous satisfera, et les raisons pour excuser le retard ne sont pas valables. Même petits, les pas faits dans cette direction accroissent de façon substantielle notre niveau de bonheur quotidien et notre capacité à affronter les épreuves inévitables de la vie.

En fin de compte, une ouverture se fait dans notre cœur et notre esprit. À mesure que l'âme retrouve la connaissance de sa nature immortelle, acquérant la maîtrise sur les véhicules du corps et de l'intellect au lieu d'être

limitée par eux, une paix durable conjugée à une sensation toujours grandissante de béatitude (*samādhi*) deviennent nos compagnes de tous les instants. La vie devient un jeu joyeux joué avec une assurance irréductible dans l'unité et la perfection de toute création, plutôt qu'un exercice d'endurance et de survie. Nous n'évoluons plus dans la peur ou l'incertitude, car nous sommes reliés au pouvoir qui nous crée et nous sustente. Nous sentons une plus grande aisance et une plus grande légèreté d'être à chaque jour et face à tout ce qu'il apporte. Quand viennent les épreuves, nous voyons la vie comme une école et nous nous élevons en conscience jusqu'à un point de vue plus élevé et plus large.

Notre pratique de la méditation nous ancre à l'Amour divin et nous permet d'offrir de la compréhension, de la clémence et de la bonne volonté aux autres. Toutes nos relations s'améliorent. Nous avons atteint la source intime du bonheur que désire chacun.

### ***Juste la joie***

« Tous les saints qui ont pénétré le cœur de la Réalité témoignent de l'existence d'un plan divin universel, resplendissant de joie et de beauté », écrit Paramahansa Yogananda dans *Autobiographie d'un yogi*<sup>13</sup>.

Le cadeau et la bénédiction des *Yoga-Sūtra* sont qu'ils nous donnent des conseils clairs sur la manière de suivre l'exemple des saints et de prouver cette Vérité. Quand on entre dans *samādhi* et que la conscience individuelle s'unit à la Divine Conscience, on connaît une joie des millions de fois plus belle, plus vaste et plus durable que n'importe quel autre plaisir terrestre que nous pouvons imaginer. Nous sommes venus de la Joie. Nous vivons, nous évoluons et nous menons notre existence dans la Joie. Et nous nous fondrons de nouveau dans la Joie sacrée. En nous en tenant à cela, nous avons la clé de la sécurité, de la liberté, du bonheur durable et du véritable épanouissement spirituel, peu importe ce que la vie nous apporte.

## PRATIQUES QUOTIDIENNES

Restez constant dans toutes les pratiques des huit branches. Faites confiance au processus d'évolution spirituelle qu'elles apportent. À partir de maintenant, que vous parveniez à la béatitude de *samādhi* momentanément ou que vous deveniez un maître de l'illumination dans cette vie, tout est simplement affaire de joie.

---

13. Paramahansa Yogananda, *Autobiographie d'un yogi*, Paris, Adyar, 1968.

## **QUESTIONS POUR POUSSER LA RÉFLEXION**

Prenez un moment dès à présent pour répondre aux questions suivantes dans votre journal. Ou faites une pause au calme à un moment de la journée aujourd'hui pour vous rappeler la liberté et la transcendance qui vous attendent, et réfléchir davantage à ces pensées.

- Comment pouvez-vous vous ouvrir encore plus au mystère de Ce Qui Est ?
- Qu'est-ce qui changerait dans votre vie quotidienne si vous saviez vraiment que vous êtes une créature divine illimitée ?
- Si vous reconnaissiez que vos actions les plus infimes influencent le reste de la création, comment pourriez-vous être plus conscient ?
- Comment pouvez-vous donner de l'expansion à votre amour aujourd'hui ?

## **AFFIRMATIONS À AFFICHER ET À MÉMORISER**

Les affirmations solidifient les croyances dans notre esprit subconscient, créant une assise à partir de laquelle nous pouvons ensuite améliorer concrètement notre vie extérieure. Répétez-les souvent avec beaucoup d'intensité et une foi pleine et entière.

- J'investis un effort fervent et je m'ouvre à la grâce de l'Amour.
- Lorsque ma conscience prend de l'expansion, les bénédictions abondent.
- Je suis Amour. L'Amour est tout.

## Épilogue

La fin d'un livre est un peu comme la fin d'une vie. Cette création unique a eu son temps, accompli son voyage, et transmet maintenant sa sagesse à la génération suivante. Comme toute vie, il est à espérer qu'elle ait quelque valeur durable pour ceux qui viennent ensuite.

L'année dernière, j'ai eu le triste privilège de prendre soin de ma mère à la fin de sa vie humaine. Dans les deux semaines qui ont précédé son décès, j'ai dû relever le défi de mettre en pratique chaque élément de ce que contient ce livre, un instant à la fois, un jour à la fois.

À la fin, l'âge et la maladie empêchaient ma mère de prendre soin d'elle-même, même de façon élémentaire. Donc, tout en changeant la couche de celle qui m'avait langé quand j'étais bébé, je pratiquais la révérence (*ahimsā*) pour son corps. Dans mes efforts pour équilibrer la satisfaction de ses besoins et le bon roulement de ma vie familiale et professionnelle, j'ai parlé honnêtement (*satya*) à mon mari de mes sentiments de rancœur, de désespoir et de gratitude. Comme je donnais tout ce que je pouvais et demandais humblement de l'aide quand j'étais incapable de donner plus, j'ai compris le mélange de l'honnêteté et de la générosité (*asteya*).

Pour conserver l'énergie dont j'avais besoin pour les soins à donner, j'ai renoncé à ce qui n'était pas essentiel, pratiquant ainsi la modération (*brahmacharya*). Et à mesure que je prenais conscience de la magnitude de l'amour dont j'avais profité grâce à ma mère humaine et à ma Divine Mère, la gratitude (*aparigraha*) m'est venue naturellement.

Quand les longs jours brûlants de souffrance ont été suivis de nuits fraîches que nous avons vécues assises sous la pluie ensemble, j'ai compris la valeur réelle de la pureté et de la simplicité (*śauca*). Quand maman n'a plus été capable de bouger du tout sinon la main et qu'elle l'a pourtant tendue

pour toucher la mienne de sa présence aimante, j'ai su ce que voulait dire le contentement (*saṃtoṣa*).

M'en tenant fermement à ses souhaits même quand elle ne pouvait plus se souvenir de ce qu'elle m'avait demandé, j'ai saisi la nature instructive de l'action juste (*tapas*). J'ai cherché l'inspiration dans les *sūtra* sacrés tandis que je versais d'innombrables larmes et découvrais de nouveaux niveaux d'introspection (*svadhyāya*) en même temps que l'émotion inondait mon être. Par ailleurs, quand j'ai remis toute la situation douloureuse par dévotion aimante (*īśvara praṇidhāna*) à Celui qui nous unit dans l'Amour, j'ai eu l'assurance de ce qui se trouve au-delà de la dimension physique.

Pour rester forte et équilibrée afin d'être fonctionnelle pour ma famille et mes clients, j'ai pratiqué la posture juste (*āsana*). La gestion de mon énergie (*prāṇāyāma*) était vitale pour prendre soin de mon chagrin tandis que j'étais au chevet de ma mère à être témoin de son départ. En employant le retrait des sens (*pratyāhāra*) et la concentration intérieure (*dhāraṇā*), j'ai été capable de réduire la vision douloureuse qui m'habitait intérieurement et de sentir la suave essence de ma mère avec moi à l'intérieur. En méditation (*dhyāna*), j'ai eu le privilège de sentir le lien entre nos âmes, qui transcende cette vie humaine.

Bien que je ne puisse dire que j'ai atteint *samādhi*, nous avons partagé un moment spectaculaire où j'ai été témoin de ce que veut dire « voir s'ouvrir la fenêtre de la conscience », du moins temporairement.

Maman n'était pas yogi et n'avait pas reçu d'éducation dans ces enseignements. Près de la fin, elle s'est débattue avec ses croyances religieuses, avec le sentiment d'être incapable de répondre aux profondes questions qui surgissent inévitablement au moment de la mort. Même si nous avons parlé de sujets spirituels toute ma vie, elle est devenue perdue et confuse dans ses croyances.

Le moment de son départ approchait ; durant plusieurs jours, elle avait surtout dormi, sans bouger ni ouvrir les yeux ou à peine. Puis un jour, elle m'a appelée d'une voix faible. Je me suis approchée et je lui ai pris la main. Elle gardait les yeux fermés mais souriait. Elle a dit : « Je peux voir à présent. Et c'est *tellement beau*. »

C'est la dernière chose qu'elle m'a dite, et je n'oublierai jamais la paix que j'ai sentie en elle et dans la pièce au moment où elle a murmuré ces paroles. Elle avait vu au-delà du voile d'ignorance et d'illusion ce qui est réel et éternel.

À l'approche de la mort, il y a une profonde pureté qui décape la personnalité que nous travaillons si fort à protéger durant notre vie. Le « je » disparaît vraiment et fusionne avec tout ce qui fait que tout ceci existe. Dans cette fusion, il y a la paix, l'amour et la béatitude, exactement comme l'enseignent les huit branches du yoga. La bonne nouvelle est que nous ne sommes pas obligés d'attendre de mourir pour en faire l'expérience. Ces sentiments sont ici même, en ce moment même, à notre disposition et à notre portée ; il nous suffit de les choisir.

Avec chaque vie qui se termine vient un héritage. Si nous avons de la chance, cet héritage est l'amour. Pour ce qui est de maman, c'est assurément le cas. J'espère que c'est aussi le cas de ce livre. Il n'y a rien de plus grand que l'amour. C'est l'Essence de qui nous sommes. Que la joie vous guide sur votre chemin lorsque vous vous exercez à l'art complet du yoga et puissiez-vous vous rendre compte que votre Soi est Amour.

– *Aum, śānti, śānti, śānti, Aum.*

Jennie Lee

## Lectures suggérées

- BOUANCHAUD, Bernard. *Yoga-sûtra de Patañjali – Miroir de soi*, 5<sup>e</sup> éd. revue et corrigée, Saint-Raphaël (France), Âgamât, 2011.
- COPE, Stephen. *Yoga and the Quest for the True Self*, New York, Bantam, 2000.
- DESIKACHAR, T. K. V. *The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice*, Rochester (VT), Inner Traditions International, 1995.
- DEVI, Nischala Joy. *The Secret Power of Yoga: A Woman's Guide to the Heart and Spirit of the Yoga Sutras*, New York, Three Rivers Press, 2007.
- DYER, Wayne. *Il existe une solution spirituelle à tous vos problèmes*, Paris, J'ai Lu, 2009.
- EASWARAN, Eknath. *Gandhi the Man: The Story of His Transformation*, Berkeley, Nilgiri Press, 1997.
- . *The Upanishads*, Berkeley, Nilgiri Press, 1987.
- FARHI, Donna. *Bringing Yoga to Life: The Everyday Practice of Enlightened Living*, New York, Harper Collins, 2005.
- FEUERSTEIN, Georg. *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice*, Chino Valley (AZ), Hohm Press, 2001.
- GANDHI, M. K. *Mon chemin de paix*, Noisy-sur-École (France), Éditions de l'Éveil, 2016.
- JUDITH, Anodea. *Les roues de la vie : guide pratique sur le système des chakras*, Varennes, Éditions AdA inc., 2007.
- KRAFTSOW, Gary. *Yoga for Transformation: Ancient Teachings and Practices for Healing the Body, Mind and Heart*, New York, Penguin Books, 2002.
- LASATER, Judith Hanson. *Living Your Yoga: Finding the Spiritual in Everyday Life*, Berkeley, Rodmell Press, 1999.
- LEVINE, Stephen. *The Gradual Awakening*, New York, Anchor Press, 1989.

- SATCHIDANANDA, Sri Swami. *The Yoga Sutras of Patanjali*, Buckingham (VA), Integral Yoga Publications, 2012.
- SINGER, Michael. *L'âme délivrée : un voyage par-delà vous-même*, Varennes, Éditions AdA inc., 2014.
- SIVANANDA, Radha, Swami. *Hatha Yoga: The Hidden Language, Symbols, Secrets and Metaphors*, Canada, Timeless Books, 2006.
- WEINTRAUB, Amy. *Yoga for Depression: A Compassionate Guide to Relieve Suffering Through Yoga*, New York, Broadway Books, 2004.
- WILLIAMSON, Marianne. *Un retour à l'amour*, Paris, J'ai Lu, 2009.
- YOGANANDA, Paramahansa. *Autobiographie d'un yogi*, Paris, Adyar, 1968.
- . *The Divine Romance: Collected Talks and Essays on Realizing God in Daily Life, Volume II*, Los Angeles, Self Realization Fellowship, 2005.
- . *The Yoga of the Bhagavad Gita*, Los Angeles, Self Realization Fellowship, 2008.
- YUKTESWAR, Giri, Sri Swami. *The Holy Science*, Dakshineswar, Yogoda Satsanga Society of India, 1990.

## Remerciements

*J'ai une gratitude et un amour profonds pour les personnes suivantes sans qui ce livre n'existerait pas :*

- Mon conjoint, Larry, pour son amour et son soutien sans faille ;
- Mon fils, Benen, parce qu'il me fait rire et me pousse à vivre mon yoga de plus en plus chaque jour ;
- Mon gourou, Paramahansa Yogananda, pour son inspiration et son assurance aimante ;
- Ma mère, Jeanne, pour avoir toujours cru en moi ;
- Mon ami Michael, pour m'avoir aidée à donner de l'ampleur à ma compréhension de Dieu ;
- Ma fille, Carina Rose, pour avoir fait renaître la guerrière spirituelle en moi ;
- Mon ami Dave, parce qu'il éduque sans relâche les gens sur ce qu'est le vrai yoga ;
- Mes *saṅga* de méditation sur Oahu, pour leur étreinte constante ;
- Mon amie Bridget, pour m'avoir tenu la main au début du voyage ;
- Mon agent, Steve, parce qu'il n'a jamais renoncé ;
- Mon éditrice, Angela, pour avoir cru à ma vision et travaillé si terriblement dur pour la rendre manifeste ;
- Mon équipe chez Llewellyn Worldwide, pour son travail acharné et tout son soutien.

## À propos de l'auteure

**Jennie Lee** est une yogathérapeute qui a partagé les vertus thérapeutiques du yoga et de la méditation classiques avec des milliers de clients au cours des dix-sept dernières années. Grâce au programme qu'elle décrit dans *L'art complet du yoga*, Jennie a aidé ses clients à guérir leurs maux – anxiété paralysante, dépression, deuil, stress post-traumatique, troubles du déficit d'attention, maltraitance physique, troubles de l'alimentation et dynamiques relationnelles difficiles. Comme elle croit que la théorie est inutile si elle n'est pas applicable, l'auteure met personnellement en pratique tous ses écrits et vit fidèlement selon les principes des *Yoga-Sūtra* pour faire face aux périodes difficiles et rester heureuse quand même.

Spécialiste de la yogathérapie, elle aborde la théorie complexe avec la compréhension d'une enseignante, mais la voix d'une profane, ce qui donne une approche légère et accessible pour ses étudiants et ses lecteurs, riche d'idées essentielles à retenir et de mesures à mettre en pratique immédiatement. Dans son enseignement et son écriture sur la philosophie et la pratique du yoga, l'auteure parle des résultats heureux qui viennent de l'application de cette sagesse millénaire à la vie moderne. Ses conseils chaleureux et directs inspirent ceux qui sont prêts à s'ouvrir à un changement personnel conscient.

## Trouvez la paix, la détermination et l'accomplissement soirituel grâce aux huit branches du yoga

Connaissez un bonheur durable peu importe ce que la vie vous apporte. *L'art complet du yoga* est un guide inspirant qui vous montre comment surmonter les difficultés et créer une joie durable grâce aux huit branches du yoga décrites dans le Yogasûtra. Que vous soyez éprouvé au travail, dans votre santé, vos relations ou comme parent, vous y trouverez des exercices concrets pour illuminer votre quotidien et votre vie spirituelle.

Par des techniques quotidiennes, des questions introspectives et des affirmations inspirantes, la yogathérapeute Jennie Lee présente un système qui pave la voie de l'accomplissement et vous aide à entrer en contact avec votre propre Divinité. Découvrez des méthodes efficaces pour garder vos pensées positives, gérer le stress, améliorer vos communications et adopter de nouvelles habitudes pour réussir. En intégrant la sagesse immémoriale du Yogasûtra à un programme accessible, Jennie Lee met la formule du bonheur durable à la portée de votre main.

JENNIE LEE a partagé les vertus thérapeutiques du yoga et de la méditation classiques avec des milliers de clients au cours des 17 dernières années. En s'appuyant sur le programme qu'elle décrit dans *L'art complet du yoga*, elle a aidé ses clients à surmonter anxiété paralysante, dépression, deuil, stress post-traumatique, troubles du déficit d'attention, brutalités physiques, troubles de l'alimentation et dynamiques relationnelles difficiles. Ses articles ont été publiés entre autres dans *The Huffington Post*, *Mind Body Green* et le magazine *Yoga Therapy Today*.

  
www.ada-inc.com  
info@ada-inc.com

ISBN 978-2-89786-197-1





# zlibrary

*Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.*



[z-library.se](http://z-library.se)

[singlelogin.re](http://singlelogin.re)

[go-to-zlibrary.se](http://go-to-zlibrary.se)

[single-login.ru](http://single-login.ru)



[Official Telegram channel](#)



[Z-Access](#)



<https://wikipedia.org/wiki/Z-Library>