

ASHTANGA YOGA INSTITUTE

Mémoire de fin de formation Professeur de Ashtanga Yoga

sous la direction de Jean-Claude Garnier

de **Jean Jaffré** (jaffrejean46@gmail.com)

Sujet ;

Traduction et commentaire

1 - Traduction du chapitre 4 "The roots of the practice", pages 63-84 de l'ouvrage de Richard Freeman "***The Mirror of Yoga Awakening the Intelligence of Body and Mind***" (Shambala Publications, Inc. 2010)

2 - Traduction des Chapitres 13. , 15. Body in Mind, 16. Letting Go, du livre ***The Inner tradition of Yoga***, de Michael Stone, préfacé par Richard Freeman.(Shambala Publications, Boston, 2008)

3 - Commentaire

Date de soutenance: 17 avril 2022

Avec mes remerciements à Cécile Dalibard-Raout pour ses conseils et une relecture attentive du mémoire.

ASHTANGA YOGA INSTITUTE
610, chaussée d'Alseberg - 1180 Bruxelles
www.yoga-ashtanga.net



Richard Freedman (à droite) a commencé de pratiquer le yoga en 1968. C'est lors d'un atelier dans le Montana (USA) qu'il a rencontré 19 ans plus tard Sri K. Pattabhi Jois. Auparavant il avait étudié d'autres formes de yoga (Iyengar, Sivananda, Bakti, Tantra) et s'intéressait au Bouddhisme et il avait fait plusieurs retraites dans des ashram en Inde. Dans une interview au YogaJournal, Il se rappelle que le maître ne parlait pas très bien en Anglais et que quand la conversation portait sur les *āsana* ils passaient au Sanskrit.

Il a co-fondé avec son épouse Mary Taylor le Yoga Workshop à Boulder, Colorado (E.U). Ensemble ils parcourent le monde pour organiser des stages et des conférences.

The Art of Vinyāsa : Awakening Body and Mind through the Practice of Ashtanga Yoga by Richard Freeman and Mary Taylor Shambhala
Boulder Publications 2016.

The Yoga Matrix (audio), une série de conférences sur l'histoire millénaire de la philosophie et des pratiques du Yoga.

<https://www.richardfreemanyoga.com>

Michael Stone (1974-2017)

Professeur de Yoga, Bouddhiste, psychothérapeute, auteur. Richard Freeman qui a préfacé « *The Inner Tradition of Yoga* », a été son principal maître. Dans son enseignement et sa recherche Michael Stone a exploré l'intersection entre une pratique spirituelle et un engagement dans la société. « *Les deux ne font qu'un* », soutient Michael Stone. Dans ses cours il incitait à ralentir le rythme dynamique de l'Ashtanga Vinyāsa Krama (i.e par une approche progressive) afin de pouvoir être davantage attentif aux plus subtiles observations et sensations dans l'exécution d'une posture. Cette approche intègre la méditation Vipassanā et le Zen au Yoga et au Bouddhisme Mahāyānā, tout en respectant la singularité de chacune de ces traditions.

Sur son site web, Michael Stone avait exposé ce qu'il concevait être sa mission: « *comment transformer les enseignements de la sagesse traditionnelle en outils de compassion et de solidarité dans le monde contemporain et globalisé* ». Et de préciser: « *Je me suis rendu compte que les habitudes et modes de penser, que je pensais être propres à mon moi, découlent en réalité de récits interiorisés, imprégnés de notre environnement culturel. Par conséquent je crois que développement personnel et prise de conscience sociale sont inséparables* ».

Il était le fondateur et directeur du Centre of Gravity Sangha, une communauté de yogin et de bouddhistes à Toronto.

Michael Stone était bipolaire et traversait des périodes de dépression. Il est mort d'une overdose d'opioïdes à Victoria (Canada, en juillet 2017).

Bibliographie: *The Inner Tradition of Yoga*, revised edition 2018, *Yoga for a World out of Balance, Freeing the Body, Freeing the Mind et Awake in the World, The World Comes to You*, essais, Shambhala Publications July 2019

site: www.michaelstoneteaching.com

PREMIÈRE PARTIE

Traduction du chapitre 4 "*The roots of the practice*", pages 63-84 de l'ouvrage de Richard Freeman "*The Mirror of Yoga Awakening the Intelligence of Body and Mind*"

Les fondements de la pratique

Nous constatons que tout est périssable les moucheron, les moustiques, de même l'herbe et les arbres qui grandissent et s'étiolent. Mais qu'en est-il des gens supérieurs? Des grands guerriers... les Rois aussi... Qu'en est-il entre autres choses de l'assèchement des vastes océans, de l'érosion des pics des montagnes, du changement de la course de l'étoile polaire, des cordes de vent qui se coupent (elles maintiennent les planètes et les étoiles en leur places), des terres englouties, des dieux qui ont quitté leur demeure. Dans un tel monde, à quoi bon la satisfaction des désirs? Car on voit que celui qui s'en nourrit, y retourne sans cesse. Ayez grâce, donc, de m'accorder la délivrance. Dans ma réincarnation présente (saṃsāra), je suis comme une grenouille dans un puits à sec. Maître révérend, vous nous montrez le chemin, vous êtes la voie.

MAITRÎ Upanishad, I.4

DANS LA TRADITION DU YOGA et la civilisation indienne en général, le geste de présenter ses salutations — à un dieu particulier ou à ses professeurs, à ce que l'on se ressent — est une manière d'amener à la prise de conscience d'une expérience directe dans le moment présent. Ces manifestations de gratitude sont un rappel de l'interconnexion qui existe entre tous les êtres et toutes les expériences. Les salutations permettent au mental de relâcher son emprise sur le besoin de savoir, et dans le même temps, elles favorisent l'arrêt de la manifestation de l'ego.

Lorsque nous psalmodions des *mantra* aux « *puissances supérieures dans l'univers* » par exemple, nous éveillons la capacité d'appréhender les *meta-patterns* dont nous faisons partie intégrante, et nous sentons l'énergie de la respiration en phase avec le mental. Nous sommes invités à sonder nos coeurs pour démêler ce qui est important dans la vie. Souvent ce n'est qu'à l'heure de la mort que les gens reviennent sur les relations qui ont compté dans leur vie, et qui les ont marqués. Ces formules rituelles au moyen desquelles nous faisons les salutations permettent d'apprécier ce qui est, plutôt que de rechercher ce que nous aurions aimé qu'il arrivât, longtemps avant de se trouver au seuil de la mort. En exprimant de la gratitude à l'égard d'autrui nous touchons sans doute l'une des meilleures définitions du yoga, comme moyen d'approfondir la nature fondamentale de toute relation : l'amour par excellence. C'est à partir de cette relation à autrui que toute la pratique du yoga se développe.

Dans les écoles traditionnelles de Yoga, la première caractéristique de la pratique est nommée *yama* qui soulignent l'importance des liens à autrui, considérés comme partie intégrante dans toutes les formes de yoga. Les *yama* (réfrènements) sont des préceptes moraux, qui dérivent de l'injonction fondamentale *tu ne tueras pas, ahimsā*. *Him* signifie *tuer* ou *nuire*, et le préfixe privatif *a* exprimant le manque, la suppression, *ahim* signifie donc « *ne pas tuer, ne pas faire de mal* ». Une traduction plus exacte de *ahimsā* serait sans doute "bonté" ou "amour", le plus haut degré du non-nuire; en pratiquant le yoga nous perfectionnons l'aptitude de s'abstenir de faire du mal en faisant montre de bienveillance. Au cours d'une séance de yoga, il arrive de remarquer, chaque fois que nous nous comportons égoïstement, que nous éprouvons une sorte de malaise, qui envahit le vécu du moment présent: on se sent sur ses gardes, renfermé, vide, insatisfait. Par conséquent au début d'une séance de yoga il faut se recentrer sur ce qui importe vraiment: tous les êtres vivants, humains, animaux et autres créatures, même imaginaires. Quand tout est bien à sa place en soi, non seulement le sens de la pratique apparaît clairement mais celle-ci

apporte aussi une grande satisfaction et les postures s'enchaînent avec facilité. En revanche, si nous écartons de nous-même un seul être vivant, même en apparence insignifiant, nous remarquons, quoique nous fassions, que cette séance de yoga ne marche pas: nous sommes inquiets, distraits, tristes ou insatisfaits. On a beau faire les postures, des exercices de *prāṇāyāma*, se transformer en bretzel à force de contorsions, on est essouffé, incapable de se concentrer si l'on éloigne de soi ne serait-ce que le moindre être vivant sensible. Telle est la signification du mot *ahimsā*. Naturellement si on le prend dans son acception littérale « *tu ne tueras pas, tu ne nuiras pas* » cela peut être interprété comme voulant dire, que le vrai yogin ne commet pas de mauvaises actions et agit toujours de bonne grâce, mais ce n'est pas le cas. Dans certaines situations il peut être amené à agir avec fermeté, même avec sévérité tout en se conformant au précepte de l'*ahimsā*. Imaginons que votre enfant ait été enlevé et roué de coups, la réaction d'un yogin n'est pas de s'abstenir d'agir et d'attendre comment la situation va évoluer ou d'essayer de raisonner le kidnappeur, tandis que l'enfant perd son sang sur le trottoir. *Ahimsā* invite plutôt chacun à faire preuve de jugement dans chaque situation qui se présente et d'intervenir avec discernement. En l'occurrence, l'action qui s'impose, est d'assurer la sécurité de l'enfant. Pourchasser le criminel et sauver l'enfant quoiqu'il en coûte - telle est la conduite à tenir. En même temps, vous vous efforcerez de faire le moindre mal possible à l'auteur de l'enlèvement. *Ahimsā* est donc au coeur de toute relation parce que si nous sommes capables d'être en accord avec notre vision d'autrui et d'analyser qui nous sommes en vérité, les séances de yoga commencent de porter leurs fruits, ce qui se manifeste tout naturellement par une sensation de plénitude.

Le mot *sukha* en Saṃskṛta signifie sensation agréable, bonheur. *Kha* désigne un *espace*, lieu ouvert, accueillant, lumineux. La racine *kha* signifie aussi un trou au centre d'un objet. *Su* signifie aussi *bon*. Le substantif *sukka* peut donc signifier quelque chose d'utile, ouvert, placé au milieu. Le sens a évolué à partir du trou dans le moyeu de la roue

d'un chariot, permettant au conducteur et aux passagers d'être transportés avec davantage de confort. Le mot *duḥkha* est généralement traduit par *souffrance*, mais il a aussi le sens de « mauvais trou », pour indiquer que le trou dans le moyeu n'a pas été percé au bon endroit, rendant le trajet cahoteux et inconfortable. Si nous n'ouvrons pas notre cœur et ne sommes pas concentrés pendant un cours ni rayonnant de joie, c'est parce que nous sommes coupés d'autrui, alors cette séance yoga est imprégnée non de *sukha* (sensation agréable, bonheur) mais de souffrance, *duḥkha* ou « mauvais trou ». En revanche si l'on entretient des relations sincères avec autrui et qu'on s'ouvre à tous les êtres vivants, il devient possible de s'éveiller au moment présent et d'être capables de pénétrer au plus profond de soi, au cœur de ce qui est ressenti, et c'est le début d'une félicité indicible. Bien sûr ce n'est pas toujours facile. Notre mental est programmé pour que nous évitions à tout prix d'examiner notre condition et de vivre le moment présent dans les rapports avec nos semblables. De façon quasi automatique il nous détourne de l'inconnu et refuse avec force l'immédiateté brute de la pure relation avec soi et autrui, c'est-à-dire la réalité de l'instant présent.

Les difficultés que beaucoup d'entre nous éprouvent à avoir une relation authentique, ne sont pas propres à notre culture, ni le produit de notre époque. Chacun fait l'expérience de cette tendance à éviter la relation, et ce problème est universel et ne date pas d'aujourd'hui. Les premières mentions du yoga dans les hymnes du *Veda*, qui remontent à des temps immémoriaux, évoquent cette question, et chantent la joie de sa résolution dans le moment présent. Depuis les commencements du yoga traditionnel, des milliers voire des millions de gens se sont attelés au problème fondamental de la relation (et du cœur ouvert et radieux). Innombrables sont ceux qui y ont réfléchi: ils ont polémique en avançant des raisonnements de plus en plus subtils, et en imaginant tous les cas de figures possibles. À mesure que les écoles de pensée ont évolué, différentes traditions du Yoga se sont formées. Le Yoga n'est donc pas par conséquent une seule chose qui peut aisément être

définie en quelques mots. C'est un condensé de milliers de spéculations, de nombreuses expériences d'états de conscience, d'une myriade d'interprétations des modes de relations, de multiples systèmes et représentations religieuses, s'influençant mutuellement et empruntant des éléments théoriques dans un but de synthèse. Nous avons la chance aujourd'hui de pouvoir tirer profit des travaux et recherches de millions de gens qui se sont observés au plus profond d'eux-mêmes et, ce faisant, ont développé le Yoga comme moyen de parvenir au coeur de la réalité.

Toutes les écoles de Yoga partent de cette intime conviction que tout passe, est transitoire : nos corps, le monde vivant, et de façon générale le monde manifesté sont éphémères. Naturellement, nous répugnons à admettre que non seulement nous allons mourir, mais aussi que nos enfants mourront, ainsi que les enfants de nos enfants, etc. Nous sommes tous obligés un jour d'admettre que nos parents mourront comme les leurs et leurs ancêtres auparavant. Tous les êtres vivants, et futurs et jusqu'à la fin des temps, sont destinés à disparaître. Non seulement les conditions dans lesquelles leurs vies se sont déroulées, mais aussi ce qu'ils/elles ont fait, créé, est transitoire, et la planète sur laquelle nous habitons, disparaîtra aussi. Le Big Bang à l'origine de l'univers a beau remonter à quatorze milliards d'années, et même si celui-ci se maintient encore mille milliards d'années, il n'aura duré qu'une fraction de secondes dans l'infini des temps. Le premier enseignement du yoga vise à faire prendre conscience du tragique de notre existence, que ce soit du point de vue de notre corps, des circonstances et du monde qui nous entoure. Nous ne pouvons rencontrer que déception et frustration si nous persévérons à désirer ce qui est essentiellement bâti sur du sable: c'est aller au devant de la souffrance. Cette vision du monde conduit les gens à croire que la philosophie du Yoga est très pessimiste voire déprimante, parce que, ce qu'ils retiennent de ses enseignements, est que nous sommes soumis au cycle - naissance, vieillesse, maladie et mort -. Admettons que vous menez une vie saine, mangez bio, faites des exercices

physiques régulièrement, et même si vous faites du yoga tous les jours, au point de pouvoir entrer en transe d'un claquement des doigts, *vous ne mourrez pas moins*. Et dans un million d'années, et même dix ans après votre mort, personne ne se souviendra de ce que vous aviez accompli sur terre. Pour un esprit enclin à s'accrocher à des chimères et modèles rassurants qui s'évanouissent instantanément, c'est être confronté à une situation plutôt négative. Cependant si nous commençons d'accepter que tout est passager et que la souffrance est le lot de chacun, l'effet peut être libérateur, et apporter stabilité et sérénité. C'est à partir du moment où nous reconnaissons que tout est provisoire, et en tirons les conclusions, que nous devenons vraiment capables d'un questionnement authentique sur la pratique du yoga, et, ce qui est plus important, de vivre dans le moment présent. Le constat du caractère transitoire de tous les phénomènes naturels, les questions existentielles, apprendre à faire l'expérience de la véritable nature des choses dans l'instant présent, voilà les préceptes fondamentaux des traditions yogiques.

On raconte cette belle histoire sur le Bouddha. Un jour il rencontra dans une mangrove une femme, Kisa Gotami, qui pleurait parce que son enfant unique venait de mourir. Son chagrin était tel qu'elle était incapable de se rendre compte que l'enfant était mort. Serrant fort le bébé dans ses bras, les larmes aux yeux, elle se dirigea vers le Bouddha et le supplia de l'aider à trouver un remède miraculeux capable de ramener son enfant à la vie. Le Bienheureux lui dit d'aller au village voisin et de rapporter une graine de moutarde de chaque foyer qui n'ait pas été affecté par la mort d'un être cher. Au village, Kisa Gotami entra dans chaque maison et demanda des graines de moutarde sacrées pour guérir l'enfant. Ce faisant elle constata que toutes les familles avaient été endeuillées par la mort d'un proche. Elle retourna voir le Bouddha et devint son élève. Gautama l'exhorta de continuer de méditer sur la nature passagère de ce monde. Cette histoire émouvante montre l'importance de la prise de conscience du caractère transitoire des choses, de notre mortalité. C'est le lot de tout

un chacun: ce n'est pas comme si l'un d'entre nous demeurerait sur terre et continuerait d'avoir du bon temps et de faire la fête *ad vitam aeternam*.

Le constat que nous disparaîtrons tous, se révèle avoir en réalité un effet cathartique et libère de la peur et du sentiment de solitude, qui nous envahissent quand pour la première fois on prend conscience du principe de l'impermanence. Il peut sembler paradoxal que des réflexions sur le caractère transitoire des choses, permettent à l'esprit de se projeter à l'infini dans le passé et vers l'avenir, de même que la méditation aide à se joindre aux autres dans une relation authentique. Grâce à cette intuition, même face à la mort et sachant que toute relation aura un jour une fin - les rapports avec autrui sont importants et nous gardent de la solitude. Une relation authentique conduit recouvrer la graine de vérité qui gît au tréfonds de chacun. En fin de compte, ce qui semblerait la nouvelle la plus déprimante, quand nous réalisons la première fois que tout est passager - et que même l'univers qui nous entoure n'est qu'un épiphénomène dans le cours du temps - peut aussi susciter le plus grand des bonheurs. Bien que les réflexions sur l'instabilité des choses, et le temps qui nous échappe, induisent initialement de l'anxiété, ce trouble se dissipe vite si vous observez simplement ce qui se présente en votre for intérieur pendant la méditation. Vous vous apercevrez que vous acceptez plus facilement l'impermanence, que vous êtes davantage capable d'en apprécier la portée et de prendre du recul. De répéter l'expérience sous tous les angles, avec naturel, spontanément vous sentirez surgir une incroyable sensation d'excitation et de rayonnement intérieur. Le Bouddha enseigne les quatre nobles vérités: la première étant la constatation de la souffrance de la naissance à la mort; la deuxième enseigne les causes de la souffrance; la troisième, que nous pouvons nous en libérer ; et la quatrième qu'il existe un chemin conduisant à la cessation de la souffrance. Ces quatre vérités s'appliquent à la voie/philosophie du Yoga.

L'acceptation de l'impermanence, quand vous vous trouvez en présence d'une personne (ou tout être vivant et sensible), vous rend capable d'en mieux apprécier le caractère unique et passager, permettant d'établir un rapport authentique. Lorsque nous échangeons un regard, nous sentons bien que nous regardons les yeux de quelqu'un qui va mourir. D'une certaine manière, il n'y a rien de plus sain dans une relation - et pour la santé mentale - que de réaliser et d'accepter le fait que nous sommes mortels. Autrefois, il était nécessaire d'accepter le caractère éphémère des choses de ce monde, avant d'apprendre les aspects techniques de la pratique du yoga. Depuis que le yoga s'est popularisé, les débutants sont autorisés à s'imprégner progressivement de ce principe essentiel par le biais d'une pratique approfondie des *āsana* intégrant l'observation des sensations et du ressenti, du rythme de la respiration, et l'examen attentif de notre situation personnelle.

Que l'on pratique ou non le yoga, le vrai problème auquel tant d'entre nous sont confrontés dans la vie, est le fait que nous sommes toujours en train d'analyser. Par exemple, comment nous nous voyons certains jours: « *Je suis mince ou je suis gros, je vais bien, je vais mal, je suis un Noir, un Blanc, je suis petit, vieux, jeune !* ». L'on n'est jamais à court de considérations au sujet de soi-même, d'autrui, sur la vie. Le flux de conscience ne cesse d'élaborer des idées et d'échafauder des conjectures sur la réalité, si bien que nous finissons par nous définir par les réflexions que nous faisons sur nous-mêmes. Nous cataloguons les choses en leur collant une étiquette, les classant selon l'utilisation que nous en faisons ou par leur fonction. Nous réduisons la merveille qu'est un arbre au nom qui lui est donné ou à son utilité, incapables de ressentir la présence de l'arbre en soi. En évacuant l'expérience immédiate, nous nous transformons en théories désincarnées de nous-mêmes et nous nous jugeons les uns les autres superficiellement. Nous sommes des mutilés mentaux, incapables d'appréhender la vie immédiate, incapables de comprendre pourquoi nos rapports manquent de profondeur. Quand nous réduisons les choses à des *a priori*, il devient impossible d'apprécier indépendamment de nos pensées un

son, une saveur, une odeur, une sensation, ce que nous voyons, de sorte que nous avons oublié ce qu'est une vie simple et vertueuse, dans la joie et l'émerveillement du moment. Cet état d'innocence est perdu parce que nous nous laissons porter par le courant des pensées, cause de souffrance.

Dans la philosophie du Yoga, *avidyā* signifie « ignorance » ou « ne pas savoir », la cause des souffrances : le processus par lequel un individu confond ce qui est éternel - la vraie vie, simple, libre et joyeuse - avec ce qui est transitoire, inconscient et machinal. Ce réflexe de plaquer ce qui relève de l'illusion sur la réalité, participe de la même erreur de ne pas savoir distinguer l'impermanence de l'éphémère, empêchant de voir les choses telles qu'elles sont véritablement. *Avidyā*, ignorance, est considérée comme la source de toutes les souffrances parce qu'elle empêche d'avoir des relations authentiques, et que cette confusion ôte la possibilité d'apprécier chacun dans sa vérité.

De ce point de vue, le Yoga peut se résumer simplement à une pratique et une philosophie qui permettent d'observer ce qui arrive effectivement dans le moment présent. Il ne s'agit pas seulement d'examiner les sensations et les impressions, mais aussi de constater le concept de l'ignorance (*a-vidyā*). Dans la pratique du yoga le but n'est pas de tenter de se défaire de l'ignorance : rapidement nous découvrirons que cela n'est pas nécessaire. Au lieu de cela nous prenons progressivement conscience que représenter systématiquement une chose par une autre est inadéquat et n'a pas de fin. Nous nous rendons compte que cette habitude de réduire choses et objets à des schémas, tend à se dissiper dans le même temps que nous en prenons conscience. Par un éveil progressif nous commençons à accepter d'être confrontés à l'expérience de ne pas savoir, et nous devenons capables d'accepter de ne pas avoir un contrôle absolu de notre propre corps, encore moins de l'univers, de sorte que nous prenons conscience de l'impermanence, du changement, et de la temporalité, et cette découverte nous remplit de joie. Cette intuition qui permet à l'esprit de rester en repos dans l'instant présent, constitue le

fondement de tous les yoga. C'est pourquoi l'on dit que le yoga peut être au début comparable à un poison qui se transforme en nectar. Lorsque nous abordons cette quête sur l'existence et l'impermanence, tout en portant attention au corps, et au mental, jusqu'au tréfonds de son être, toutes les sensations et impressions, qui dorment dans l'axe central du corps subtil, s'éveillent avec vigueur. Au cours d'une séance de yoga il arrive souvent d'éprouver de la crainte ou de la répulsion quand nous sommes confrontés la première fois au changement, à l'impermanence, et à des *patterns* d'émotions profondément ancrés en nous. Cette réaction qui agit comme un *poison*, se produit quand pour la première fois nous avons la révélation de cette vérité qu'on avait refusé d'accepter pendant des années. Mais à mesure que nous progressons en s'efforçant de se concentrer sur ce qu'il se passe, ici et maintenant, plutôt que de s'en tenir aux sensations agréables et de rejeter celles considérées comme désagréables, alors c'est comme si on buvait du *nectar*, tandis que l'esprit s'unit au plus profond du soi, révélant l'interconnexion des meta-comportements, la matrice de toutes choses.

En progressant dans la pratique, la capacité d'observer s'affine. Nous apprenons à démêler l'écheveau de sensations et d'émotions qui parcourent l'axe cérébro-spinal, du plancher pelvien en passant par le *cakra* du nombril et le *cakra* du coeur, puis remontant à la gorge, derrière le voile du palais, entre les sourcils jusqu'au-dessus du sommet de la tête. Quand on parle du *cakra*, situé dans la zone du coeur, on veut dire d'un point de vue anatomique, le plexus cardiaque, un point derrière le sternum qui est situé sur l'axe central du corps subtil, pas l'organe. Par racine du nombril on entend un point juste au croisement d'une ligne imaginaire verticale du corps humain à hauteur du cordon ombilical résiduel. Le centre du plancher pelvien correspond à un tendon d'un demi-centimètre au-dessus l'anus. Ces points de rencontre du physique et du psychisme sont répartis le long du Suṣumnā (la *nāḍī* centrale du corps subtil) et c'est en se concentrant sur ce canal d'énergie, que nous perfectionnons la faculté de noter le

moindre changement physique, et que nous commençons de comprendre de façon intuitive de l'impermanence. Nous éprouvons des émotions qui sont intimement liées à notre vision du monde, des émotions fortes qui influent sur la façon dont nous nous percevons et considérons autrui. À mesure que nous apprécions l'effet bénéfique de voir les choses telles qu'elles sont, nous remarquons qu'il devient plus facile et naturel de méditer en se concentrant sur le *Suṣumnā*, qui joue un rôle essentiel dans le réveil de la *kundalini*. Toutes les fois que l'on réduit les choses à des schémas, nous éprouvons des effets physiologiques pénibles, par le biais de signaux du principal canal d'énergie subtile. Ces sensations à la fois fines et intenses sont une réaction physiologique à la pente naturelle de faire l'impasse sur le processus du changement et la non-dualité en plaquant des *a priori* sur ce qui se produit effectivement. Il est naturel d'émettre des idées pour comprendre ce qu'il se passe, mais quand nous devenons prisonniers des mots et des formes, créés par notre intellect, qui conduisent à confondre les perceptions avec le vrai et l'immuable, nous éprouvont une forme de malaise dans l'axe cérébro-spinal du corps subtil. En vérité nous *ressentons* au plus profond de nous-mêmes le déni d'admettre que le monde qui nous entoure, est transitoire. Viendra le moment où nous reconnaitrons que l'impermanence ne peut être séparée du ressenti de la perception du changement, et que cette intuition ne peut advenir que si l'on est rayonnant de joie. Alors nous constatons que nous sommes aussi en harmonie avec la vérité. Cette sensation que nous éprouvons est si merveilleuse, sublime, "*so nice*" que l'esprit trouve presque impossible de demeurer en cet état, et qu'à notre insu, il ne cesse d'élaborer des concepts, des stratagèmes afin d'éviter l'expérience de ce moment de pure conscience. Notre esprit tend à éviter de telles émotions intenses, de même qu'il refuse de voir la réalité en face et se garde de relations authentiques parce qu'à la base de toute vérité profonde il y a une part de mystère, et l'esprit, armé de concepts et qui veut tout contrôler, n'accepte pas de ne pas savoir. Mais dans un contexte favorable, quand il ne se sent pas menacé,

l'esprit peut aussi être désireux de lâcher prise, capable de renoncer à vouloir savoir, à ce besoin d'organiser, de classer, et de représenter la vie et le monde avec des mots et des formes. Cette horreur de ne pas savoir est à la base du « *poison* » que nous ressentons quand nous commençons le yoga. Grâce à une pratique régulière, nous surmontons progressivement les obstacles psycho-physiques, et la peur de l'inconnu s'estompe. Parfois c'est comme si le yogin buvait du nectar (un elixir de bonté et de compassion (*The Art of Vinyāsa*, p.59 Richard Freeman & Mary Taylor). L'expression pour décrire cette sensation est rayonnement intérieur, pas le concept mais l'intuition de ce que nous devons laisser advenir: une radiance de pur amour. Le véritable amour, comme dans beaucoup de moments importants dans la vie, dépend entièrement de la capacité à renoncer à théoriser et philosopher pour se laisser porter vers l'inconnu.

En Inde, il y a plusieurs milliers d'années, des *Rṣi*, sages, dits aussi voyants auxquels furent révélés les hymnes du *Veda*, qui constituent le fondement de la tradition brahmanique, sont considérés comme les auteurs des Textes sacrés (*śruti*), inspirés par l'Être Absolu non-manifesté *Brahman*. Ces hymnes décrivent le rythme des travaux et des jours, l'univers et la course des étoiles. Ce sont des prières à Dieu, aux divinités, des récits mythologiques, riches en métaphores. Ils ne proposent ni considérations philosophiques, ni dogmes religieux. Environ huit siècles avant l'Ère commune, l'âge de la philosophie commença de remplacer l'époque des dieux, de la mythologie et de la poésie épique. Des gens se mirent à réfléchir sur les façons de raisonner, à ne plus seulement débattre de savoir si l'on pouvait ou non accepter les mythes, les dieux et coutumes d'autres peuples. Des penseurs se sont attachés à analyser l'essence de l'expérience afin d'en donner une vision plus exacte et universelle. Cette quête philosophique est apparue au même moment en Asie et en Europe, en particulier dans la Grèce antique et en Inde. L'âge mythologique - durant lequel les mythes étaient transmis oralement sous forme de poèmes et d'hymnes - progressivement cède la place à l'âge philosophique. En Inde les

premiers écrits exposant des idées philosophiques à partir des hymnes du *Veda* ont été les Upaniṣad. Cet ensemble de spéculations monistes, est aujourd'hui connu sous le nom de *Vedānta*, qui signifie « la fin du *Veda* », fin du savoir étant entendu de façon ésotérique au moyen d'une expérience mystique de la réalité par delà les représentations mentales.

Les textes anciens du *Vedānta* utilisent des termes des Hymnes védiques, tels *Puruṣa* (*le principe de pure conscience*), *ātman* (*le Soi, âme*), et *Brahman* (*l'Absolu, éternel, immuable*), pour exposer la voie qui aide à sortir de l'illusion de la vie conditionnée, et mène à l'éveil de la pure conscience. Tel était la quête véritable du *Veda* et le but de l'existence. Le mot *Puruṣa* qui signifie littéralement homme, désigne l'homme originel et éternel. Le sens courant d'*ātman* est "le Soi", l'essence de l'être, dans les Upaniṣad identique au *Brahman*, la Réalité suprême, omniprésente, pure lumière. Les Sages qui ont composé les Upaniṣad, enseignent que le vrai Soi ne se situe en aucune façon dans les *kośa* qui enveloppent le corps comme nous le croyons; il est au contraire pure conscience non-conditionnée. L'âme individuelle (*ātman*) est dans son essence, identique à l'âme universelle (*Brahman*). Cependant il faut souligner que l'*ātman*, ce qui peut paraître paradoxal, n'est pas séparé du monde sensible. Quand nous considérons avec discernement le monde de l'expérience, il est possible d'appréhender l'*ātman*. Quand l'ignorance (*avidyā*) fausse le jugement, nous ne voyons le monde que comme un ensemble de choses déconnectées, sans liens. Le monisme (non-dualité) est très bien expliqué dans ce texte ancien:

Là où il y a comme dualité, l'un sent l'autre, l'un voit l'autre,
l'un entend l'autre, l'un interpelle l'autre, l'un pense l'autre,
l'un connaît l'autre, mais quand tout est devenu le Soi de
chacun, qui et par qui pourrait-il sentir? Qui et par qui pourrait-il
voir? Qui et par qui pourrait-il entendre? Qui et par qui pour-
rait-il interpeller? Qui et par qui pourrait-il penser? Qui et par
qui pourrait-il connaître? Le par quoi il connaît tout, par quoi

le pourrait-il connaître? Le Soi (*âtman*) est ni ceci ni ceci.
(*Bṛad Āraṇyaka Upaniṣad*, IV. 5-15), traduction de Emile Sénart

De ce postulat selon lequel l'âtman "n'est pas ceci, ni cela" (*neti, neti*) découle l'un des premiers exemples de raisonnement dialectique, qui aide à aller au-delà des apparences et d'éviter de rester cramponner à des interprétations faussées ou incomplètes du grand Tout. Psalmodier autant de fois qu'il vous plaît *neti neti*, savourant la sonorité de ces deux syllabes, tout en s'efforçant de ramener l'attention à la signification de "pas ceci", pas ce que vous croyez, est un mantra agréable. À l'époque moderne des penseurs ont qualifié l'expression *neti neti* de "dialectique négative" ou discrimination négative. Une telle formule est susceptible de donner une idée fausse de la philosophie des premiers yogins (des philosophes anciens ont commis la même erreur). Les personnes qui ne sont pas habituées à la spéculation métaphysique, jugent la philosophie du Yoga, négative, pessimiste, voire déprimante. Une fois l'impermanence reconnue comme un fait, les yogins trouvent au contraire la discrimination négative aussi agréable que le goût sucré du miel, aussi éclatante qu'un beau soleil, puisque la dialectique négative permet de cesser de disséquer la réalité avec des concepts de plus en plus subtils. Les enseignements et postulats philosophiques sont souvent mal compris et cités hors contexte quand les étudiants les rencontrent pour la première fois. Ils sont souvent déroutés par les arguments et les réfutations des différentes écoles de Yoga, de même que nous ne nous comprenons pas les uns les autres et que l'on se méprend sur soi-même, plutôt que d'observer les phénomènes dans leur complexité. Cependant ces démonstrations et malentendus ainsi que les changements constants de points de vue et de définitions ont leur importance et ne sont pas sans attrait.

Les plus anciennes Upaniṣad sont des spéculations admirables sur la recherche de la vérité. Au cours des siècles elles suscitèrent de vifs débats et interrogations au contact d'autres systèmes, cultures ou religions. La pensée philosophique des premières Upaniṣad a été

résumée et développée dans le Sāṃkhya, système philosophique exposé par Kapila, un sage qui a vécu environ 600 ans AEC, peu avant le Bouddha. Le philosophe Īśvara Kṛṣṇa l'a ensuite approfondi et il nous est parvenu sous le nom de Sāṃkhya Karikā . La plupart des systèmes philosophiques du Yoga, le *Vedānta*, ainsi que les différentes écoles du bouddhisme empruntent la terminologie du Sāṃkhya dans l'exposé de leurs doctrines. Pour comprendre le Yoga Il est important d'étudier le Sāṃkhya, même si nous nous ne sommes pas d'accord avec toutes ses propositions. Sāṃkhya signifie littéralement "il décompte" ou "il énumère". Cette école de philosophie, l'un des six points de vue (*darśana*) dans la tradition brahmanique, propose une analyse rationnelle de tous les phénomènes et des apparences: la réalité se compose d'une série de catégories emboîtées dans un certain ordre que nous pouvons saisir intuitivement par la pratique de la méditation. C'est un système à la fois philosophique et psychologique. Il s'agit principalement d'une grille explicative du monde et du vivant, tout en exposant d'un point de vue métaphysique qui nous sommes, le monde qui nous entoure et le cosmos.

Quand on étudie ces anciennes écoles philosophiques comme le Sāṃkhya, il est important de comprendre que leur but était de fournir des éléments de psychologie donnant un aperçu de ce qu'avait pu être l'expérience des sages védiques, les *Ṛṣi*, qui ont recueilli directement les Textes sacrés. Il est donc recommandé d'approcher une telle doctrine l'esprit ouvert, avec discernement. En fait quand on étudie le Yoga en général et la philosophie du Yoga en particulier, il est important que chacun puisse s'autoriser d'émettre une opinion différente. Il n'y a aucune obligation de croire ou prendre pour argent comptant des vues exprimées dans un texte. Au contraire les auteurs voulaient que l'on apprenne à penser par soi-même, de sorte que chacun puisse faire l'expérience de la réalité telle qu'elle est. Vous tirerez davantage de profit de vos études philosophiques si vous approfondissez par vous-même toute idée qui est exposée, plutôt que de croire sans examen n'importe quelle proposition philosophique, laissant à autrui le soin de

faire la démonstration et l'expérience à votre place. Il ne faut jamais accepter un postulat parce que quelqu'un a dit que cela est ainsi. Que chacun suive sa voie, a toujours été le critère de la vraie philosophie. Cette caractéristique expérimentale de la philosophie a toujours fait partie de la tradition du Yoga jusqu'à nos jours.

Le système du Sāṃkhya est fondé sur la dualité, un concept qui sépare en deux catégories ce que nous considérons comme un Tout, l'univers: le *Puruṣa*, le principe transcendant et la *Prakṛti*, la Substance Primordiale. *Prakṛti* signifie « énergie créatrice ». *Puruṣa*, qui signifie littéralement "l'homme originel et éternel", fait aussi référence au sage, au voyant, ou à celui qui vit dans l'univers et dans ce sens le *Puruṣa*, c'est aussi vous. Selon cette conception l'expérience des états de conscience est divisée en deux catégories, qui sont le Soi et la vraie valeur (*Puruṣa*), et le monde sans fin des formes, qui est la marque de l'expérience (*Prakṛti*). Le *Puruṣa* est le voyant, le témoin: il est pure conscience. Le propre de la *Prakṛti* est d'être ce qui est vu, l'objet de la prise de conscience. La *Prakṛti* est donc toute chose qui se présente sous une forme finie, une structure déterminée, grossière ou subtile, ainsi que le substratum ou cause qui est sous-jacent à tout ce qui nous entoure. Autrement dit la *Prakṛti* n'appartient pas à la sphère de l'être. Vous, le *Puruṣa*, pouvez appréhender le moindre recoin de la *Prakṛti* tandis que défile ce qui se présente dans les états de conscience. Ainsi, un objet - un nuage, une pensée, une émotion, une sensation physique, ou un ustensile de la vie quotidienne, par exemple une théière - constitue le vu, c'est la *Prakṛti*. Le *Puruṣa*, le voyant, est uniquement pure conscience. Cette distinction entre le *Puruṣa* et la *Prakṛti* est à la base du Sāṃkhya. Idée simple de prime abord, mais si vous voulez l'approfondir, cela semble spécieux, incroyablement difficile pour l'esprit à saisir, parce qu'elle requiert de se remettre en question. D'après cette doctrine, ce que perçoit l'esprit, ses déductions (par exemple, croire comprendre la distinction fondamentale entre le *Puruṣa*, le principe transcendant, et la *Prakṛti*, la matrice primordiale, l'idée même de croire contrôler son intellect, qui enregistre toutes les impressions et

sensations (vous) - tout cela procède de la *Prakṛti*. Par conséquent au début la compréhension de cette dualité peut dérouter, parce que tous les phénomènes physiques dans le monde extérieur, et psychiques en notre for intérieur, relèvent de la *Prakṛti*. Que ce soit un individu, le panneau Stop, ou tout ce qui passe dans l'imagination, y compris les idées et impressions subtiles que nous pouvons avoir au sujet du *Puruṣa* ou du Soi Universel, appartiennent au monde manifesté de la *Prakṛti*. Le *Puruṣa* est pure Conscience, ne peut être objet de perception ou connaissance. À partir du moment où l'on cherche à le cerner, le nommer, ou recourir à une comparaison, cela relève la *Prakṛti*. C'est ce qui rend la doctrine du Sāṃkhya si déconcertante et difficile à concevoir.

La comparaison la plus courante pour décrire la corrélation entre le *Puruṣa* et la *Prakṛti* (ou plus précisément leur manque de corrélation) est celle du soleil et d'une fleur. Le soleil, *Puruṣa* ou pure Conscience, brille. Ses rayons font éclore la fleur - symbole de la *Prakṛti* - qui se tourne vers l'astre. Cette image représente de façon inexacte la dualité fondamentale à la base du Sāṃkhya, parce que le soleil influence la fleur. Assurément, le *Puruṣa* est doté d'attributs: il est le spectateur "qui se tient au centre" qui inspire, aime ou stimule la *Prakṛti*. Cette relation est décrite dans les Hymnes védiques de façon mystique, et d'un point de vue philosophique dans les premières Upaniṣad qui commentent la relation *ātman-brahman*. Le système du Sāṃkhya l'a définie ainsi: le *Puruṣa* voit simplement la *Prakṛti* sans chercher à l'identifier avec ce qui est vu et sans désigner ce qui est perçu. Pour résumer la *Prakṛti* est l'énergie créatrice. Chacun d'entre nous peut à tout moment entrer en méditation, selon le Sāṃkhya, en reconnaissant que, ce qu'il pense, éprouve, touche, sent, goûte ou entend, chaque chose que nous percevons, se rapporte à la *Prakṛti*. Cette prise de conscience constante que tous les niveaux de perception relèvent de la *Prakṛti*, permet l'éclosion de la fleur *Prakṛti*. Il est difficile pour l'esprit (pénétré d'images idolâtres du *Puruṣa*) de concevoir que la *Prakṛti* est un champ d'énergie créatrice, formant un tout organisé sans connection avec le *Puruṣa*. Pour compliquer davantage les choses, afin de faire en sorte que la

méditation soit pleinement conforme à l'enseignement de la doctrine du Sāṃkhya, nous devons comprendre que les *mantra* (formules rituelles) ou l'expression telle *tout est Prakṛti* dépendent aussi de la *Prakṛti*.

Bien que le Sāṃkhya puisse parfois déconcerter, ce darśana (un point de vue, doctrine sur la réalité) invite essentiellement à développer l'attention à ce que l'on voit. Quand nous sommes capables d'associer l'expérience du moment à la *Prakṛti*, alors il devient possible de suspendre la propension épuisante de théoriser et philosopher sur ce que nous éprouvons et constatons. Nous pouvons nous abandonner entièrement dans l'instant présent préalable à toute expérience mystique. Le Sāṃkhya, comme d'ailleurs tous les textes anciens sur le Yoga, incite à ne plus se laisser abuser par une conception erronée du Soi et du *Puruṣa*. Un tel système peut être comparé à un véhicule, qu'il faut savoir abandonner au bon moment, de sorte que ce dernier fasse partie du combustible dans le processus de prise de conscience plutôt que d'en être l'objet. À un novice, le Sāṃkhya peut paraître un système dualiste rigide, dans lequel le *Puruṣa* est complètement séparé de la *Prakṛti* : au début nous avons tendance à croire que le *Puruṣa* est libérparce qu'on imagine un *Puruṣa* comme une sorte d'ego stable de forme humaine flottant au-dessus d'une *Prakṛti* primordiale, inerte, machinale, toujours changeante. Cette façon de théoriser fait partie du réflexe de catégoriser, étiqueter, établissant un cloisonnement étanche entre d'une part le transitoire (négatif) et le permanent (positif). En fait le principe de dualité fondamental dans le Sāṃkhya se révèle une déconstruction constante de toute représentation ou idée du *Puruṣa*. Tandis que le *Puruṣa* n'est ni une chose, un nom, un verbe, et n'exerce aucun rôle - il ne peut être un objet de perception ou de connaissance et n'entre jamais en action - mais c'est lui qui met en branle la *Prakṛti*, racine de toutes les manifestations, - qui se transforme et se renouvelle constamment.

Peut-être la raison pour laquelle les penseurs qui ont conçu le Sāṃkhya, sont restés, semble-t-il, attachés à une conception dualiste, - car à aucun moment ils ne concèdent le fait évident que la *Prakṛti* et le

Puruṣa ne sont pas deux « choses » distinctes,- est qu'ils voulaient que nous fussions capables d'éprouver le plus subtil des états de conscience, à savoir dénués d'ego, du sentiment du soi, exempt de *Puruṣa*. Si nous capitulons trop tôt et croyons avoir compris: « Ah, oui, *Puruṣa* et *Prakṛti*, c'est finalement la même chose », nous risquons d'identifier ce qu'on éprouve à ce qu'on pense, si bien que le Soi, l'impression d'être séparé, l'au-delà du non-manifesté, (*Puruṣa-ness*), se trouvent projetés et imbriqués dans la *Prakṛti*. De cette manière, l'ego reprend le dessus, court-circuite une expérience mystique réelle et prive de la possibilité d'approcher de façon intuitive un état de pure conscience.

Selon le Sāṃkhya, la Nature Primordiale, *Mūla-Prakṛti*, puis par abréviation, *Prakṛti*, est à la source de tous les phénomènes dans l'univers. *Mūla* signifie « racine » et *Prakṛti* « énergie créatrice ». Dans sa forme originelle, la *Prakṛti* est décrite comme un miroir clair et brillant, sans tain. La *Mūla-Prakṛti* ne réfléchit que le *Puruṣa*, le Soi Universel à la fois immanent et transcendant. Il suffit d'un dérèglement - une graine ou un défaut - pour que la *Prakṛti*, la Nature primordiale/initiale mette en branle l'univers. Dans le Sāṃkhya les objets du monde phénoménal sont tous structurés autour des trois *guṇa*. *Guṇa* signifie une "corde" ou un "lien". La *Prakṛti* émet l'univers manifesté par le jeu et l'interaction continus de ces trois qualités primordiales (*guṇa*), qui la constituent. L'infinie diversité de l'univers n'est due qu'à des combinaisons, en proportions variées, des trois *guṇa*, selon que l'un ou l'autre des trois prédomine. Ces trois facteurs antagonistes sont à l'oeuvre dans tous les phénomènes du monde physique et conditionnent la vie psycho-mentale. Le rôle des *guṇa* est de connecter notre monde intérieur (perception, pensée, humeur) avec le monde physique qui nous environne.

Le *guṇa sattva* est associé à harmonie, connaissance et luminosité, intelligence, synthèse, bonheur et bonté. Le *guṇa rajas* engendre l'activité et le mouvement. Facteur d'énergie, il est à la base de tout effort, ainsi que de l'agitation et de l'instabilité et souvent associé à la passion, au désir, à la souffrance. Le *guṇa tamas* est un agent de résistance et d'obstruction, aussi bien à la lumière de la compréhension (*sattva*) qu'au dynamisme du mouvement (*rajas*). Il se manifeste par lourdeur, inertie, obscurité; subjectivement par apathie, paresse, ignorance et illusion. Les trois *guṇa* sont dans une tension dynamique constante, qu'on peut comparer au jeu de la pierre, de la feuille de papier, des ciseaux et du puits. Quand l'un des *guṇa* l'emporte, les deux autres, deviennent subordonnés. Le changement et l'impermanence découlent de leur interaction dans le cours du Temps. Nos actions et états d'âmes sont le reflet de cette interaction constante.

Le *guṇa tamas* est le passé, le monde conditionné; votre situation objective, votre destinée, ce qui nous est donné sans effort. Le *guṇa rajas* est davantage associé à l'avenir: désir, projection, extériorisation. Le *guṇa sattva* fait la synthèse entre *tamas* et *rajas*. Avant tout, c'est être désintéressé, dans le moment présent et dans une attitude d'éveil; il participe du processus de la prise de conscience. Le *guṇa sattva* transcende la tension entre passé et avenir, entre ce qui est advenu et ce que nous projetons de faire. Si on s'y applique avec clarté, il devient un pur reflet de la lumière du *Puruṣa*. Quand les manifestations de la *Prakṛti* sont observées sans interférences, le *guṇa sattva* est le facteur prépondérant.

Ces trois facteurs antagonistes se combinent en permanence dans des proportions variées et influencent nos perceptions et les humeurs. Ainsi dans l'état *sattvique* nous avons tendance à faire des actions qualifiées de *sattviques* comme observer un régime diététique bénéfique ou faire preuve de bonté. Quand nous sommes dominés par le *guṇa sattva*, les choses apparaissent intelligibles et lumineuses. Nous sommes pénétrés de joie, d'amour, de compassion, et d'empathie. Pratiquement tout ce qui nous arrive, stimule ces sensations de bien-

être euphorisantes. En conséquence notre conduite, nos pensées et réactions reflètent cet état sattvique. Mais après un certain temps, plus ou moins long, peu à peu cette vitalité joyeuse nous quitte sans que nous nous en rendions compte. L'état sattvique se transforme en une recette. Complaisance, ennui et apathie commencent de dominer nos humeurs: l'état tamasique se met en place. Nous devenons atones, enclins à des activités sans intérêt, comme par exemple, se cantonner à des tâches routinières ou manger des aliments qui rendent lourds et léthargiques; nous nous sentons moroses, sans aiguillon ni envie. Après un certain temps (si nous sommes chanceux) cette situation d'abattement devient intolérable et induit l'état rajasique : nous redevenons actifs, impatientes. Passionnés voire agressifs, nous agissons vite et pas toujours de manière réfléchie, et nous avons tendance à nous sustenter d'aliments qui nous confortent dans l'hyperactivité - comme de prendre un énième café. L'état rajasique brise le cycle de morosité et d'inertie qui prédominaient quand nous étions tombés dans un état tamasique. Il peut nous ramener à l'état sattvique si l'on se montre capable de rester concentré et de mobiliser efficacement l'énergie rajasique, la canalisant pour penser et agir avec calme et lucidité. Mais si l'on demeure trop longtemps dans l'état rajasique, on devient instable voire agressif, irréfléchi, prisonnier de contradictions, manquant d'assise, avec un risque de *burn out* qui nous replonge dans un épisode tamasique.

Selon cette théorie des trois *guṇa*, qui tour à tour se dominant l'un l'autre et s'entre-équilibrent mutuellement, nous sommes en permanence en transition d'un état à un autre. La pratique du yoga nous apprend à porter une attention particulière au mouvement de ce cycle afin de rester attentif et capable de s'adapter avec sagacité au passage d'une modalité à une autre. Nous apprenons à le faire en gardant à l'esprit que cette période de joie et de paix qui caractérise l'état sattvique, est comparable à un fruit: qui va mûrir, devenir succulent juste avant de commencer d'être blet, puis pourrir. Mais à la différence du fruit, nous avons la possibilité de nous renouveler

complètement: la sensation sattvique de contentement évolue vers un état d'activités excitantes (rajasique) qui, si nous restons vigilants, peut ramener à la modalité sattvique. Bien sûr, de nouveau après un certain temps, la condition sattvique se transforme en une grande quiétude, et le *guṇa* *tamas* reprenant le dessus, la morosité s'installe, avant de céder à nouveau la place à un accès d'énergie, et ainsi de suite. Cette interaction constante des trois *guṇa* est aussi à l'oeuvre dans l'organisation sociale.

L'état sattvique étant harmonie, compassion, altruisme, et joie, on est tenté de croire que le "but" de la pratique du yoga est de devenir parfaitement sattvique: paradoxalement ce n'est pas le cas. Il doit survenir spontanément tout en conservant des éléments tamasiques et rajasiques, à des degrés divers. Si vous croyez qu'être constamment dans une phase sattvique est ce qui est le plus désirable et que vous essayez de devenir sattvique, soit votre quête conduira à un état rajasique, soit vous serez contrarié par l'inéluctabilité de la perte progressive de la sensation de bien-être (sattvique) qui annonce la résurgence d'une morne torpeur tamasique. Dans chaque cas vous souffrirez profondément. Vous ne vous rendez pas forcément compte que vous êtes en train de vouloir maîtriser la situation quand vous vous efforcez d'être sattvique, mais si vous délaissez les deux autres modalités, vous ne pourrez jamais être pleinement sattvique, satisfait et épanoui. Souvent des débutants font une fixation sur l'état sattvique si bien qu'ils finissent par se trouver bloqués dans un état tamasique dominant. Ce paradoxe en apparence s'explique par le fait que si vous n'avez pas un peu envie d'augmenter la part du *guṇa* *sattva* pendant une séance de yoga ou de méditation, vous ne vous sentirez pas motivé. Quand on manque de désir d'avoir une bonne séance, autant ne pas pratiquer, et vous n'aurez pas la possibilité d'observer combien il est stupide de se fixer un but. Une séance en effet permet de démêler les stratégies de l'ego qu'elles soient efficaces ou pénibles. Quand nous envisageons une pratique sattvique parfaite, au lieu d'être vraiment dans le moment présent, on se met à comparer chaque

posture à sa forme idéale, rendant impossible de noter la part désagréable de la modalité tamasique qui s'installe dans le psychisme. Vous êtes dans un état rajasique: la maîtrise, et le souci de perfection finissent par engendrer un sentiment d'insatisfaction. Il peut paraître paradoxal que l'on puisse comprendre le jeu et l'interaction des trois modalités de la Nature originelle (*guṇa*) dans tous les phénomènes, en particulier le psychisme, et en même temps persister à vouloir atteindre l'état sattvique. Nous croyant plus parfait que nous sommes, rejetant et même condamnant la part rajasique utile en nous, si bien que nous ne remarquons même pas quand on retombe dans une phase tamasique. Dans la pratique du yoga nous sommes fréquemment confrontés à des contradictions (philosophiques, émotionnels, mentaux et physiques), qui nous mettent dans des *double binds* (double contrainte) qu'il semble impossible de gérer. Si nous avons la chance d'être dans une phase sattvique, quand survient l'un de ces blocages, alors nous comprenons qu'on ne peut éviter les *double binds* et qu'en réalité ils sont à la base de nos expériences les plus profondes. Peut-être vaut-il mieux les accepter avec un peu d'humour.

Il arrive d'éprouver une expérience mystique au cours de l'une de ces situations singulières, quand nous comprenons que toute expérience est simplement le résultat du jeu et de l'interaction des trois modalités (*guṇa*). Cela peut se produire si nous sommes capables de porter attention à l'état sattvique qui s'installe. Nous observons simplement la dégradation en torpeur et tristesse, sans pour autant nous identifier à ce processus de l'état tamasique. Au contraire nous comprenons que le jeu de ces trois facteurs antagonistes participe du cycle naturel du changement. Mais quand le *guṇa* rajas (à la base de tout effort et de l'agir, souvent associés à la souffrance) se manifeste, à ce moment-là on comprend qu'il s'agit de l'interaction des trois *guṇa*. De cette façon nous sommes à même de ressentir chaque moment qui se présente, et ce peut être l'occasion d'un éveil spontané qui ouvre sur une expérience mystique. Si au contraire, nous ne comprenons pas que toute expérience résulte de l'interaction constante et irrégulière des

trois "fils" de la *Prakṛti* (1) alors nous restons extrêmement attachés à certaines phases de notre expérience et les rejetons vivement en d'autres occasions, ce qui amène ensuite à passer à côté du processus même de changement.

1) Les *guṇa* sont à la base de la division de la société en castes (*vama*)



DEUXIÈME PARTIE

Traduction des chapitres 13 *Samskâra*, 15 Corps et Esprit, 16 Le Lâcher-prise, tiré de *The Inner Tradition of Yoga* (ed. 2008, Shambala publications) par **Michael Stone** (1974-2017) :

13. *Samskara*

Intégrer le mental et le physique

La deuxième ligne, souvent citée, du deuxième verset, chap.2 dans le *Haṭha Yoga Pradîpikâ*, affirme: quand l'air se meut dans le corps de façon agitée, le mental devient aussi agité; à mesure que la respiration se calme, le mental se calme aussi. « *Quand le souffle est en mouvement, le mental est aussi en mouvement. Si prana s'arrête, le mental s'arrête* ». Le souffle, le mental et le corps travaillent de concert, car on ne peut les séparer.

Dans le chapitre sur les cinq *kleśa* (facteurs de servitude, cf. chap. 9) nous avons examiné les stratégies auxquelles l'on a recours, consciemment et inconsciemment, pour éviter ce qui est déplaisant ou éphémère afin d'avoir, croit-on, une meilleure assise. Cette tendance à esquiver ou s'abstenir a de profondes conséquences psychologiques (les six poisons) qui se répercutent aussi dans le corps. Dans les précédents chapitres nous avons montré comment les sens peuvent saisir tout ce qui se présente dans le champ de la conscience, et se mettent à broder une histoire sur « *soi* ». Ce penchant à mal identifier et interpréter ce que nous percevons et ressentons, empêche de se libérer de la vie conditionnée. Voyons maintenant avec quelle vigueur ces *patterns* (habitudes de comportement) se manifestent.

Il est difficile de pouvoir se concentrer pendant un certain temps, lors d'exercices de *prāṇāyāma* ou de méditation. Nous sommes tellement habitués à la complexité croissante de la vie moderne, au point d'ignorer les nombreuses techniques de la respiration, de n'avoir pas connu d'expérience de connaissance immédiate ou de savoir ce que l'on ressent quand le mental et le corps cessent toute activité. C'est l'une des raisons pour lesquelles nous exécutons des postures dans le yoga. Elles apprennent à éveiller l'intelligence du corps (proprioception ¹) ensuite à faire le contraire: apprendre à observer le corps et le mental, puis séparément. Les pratiques du yoga diffèrent selon les écoles. Mais quels que soient les « membres », et méthodes de chacune, la plupart poursuivent un même but, indépendamment du contexte historique et de la voie choisie, à savoir porter attention au mental et au corps, puis leur faire cesser toute activité.

Le mot Saṃskṛt *āsana* que nous utilisons pour désigner les postures, dérive de la racine Ās « s'asseoir ». Pour la plupart des spécialistes et des *yogi*, *āsana* fait référence à des postures de méditation comme *padmāsana* (posture du Lotus) ou *virāsana* (posture du Héron). Cependant dans les *Aphorismes du Yoga* composés par Patañjali, nous pouvons l'envisager au sens figuré comme « s'asseoir avec ». Une posture de yoga offre l'opportunité de « s'asseoir avec » ce qui se présente ici et maintenant dans une attitude d'acceptation, de patience, d'application sans tension. Selon Patañjali, la pratique d'*āsana* mène à la dissolution de la dualité, à un état où le « moi » et « mon corps » se fondent l'un dans l'autre, où ne subsiste que l'expérience du moment, un état dans lequel on n'a plus le sentiment d'un moi séparé. De même que la lumière du jour se dissipe progressivement lorsque la nuit tombe, ou que par un bel été le nageur ne se rend pas compte si l'eau est froide, dans un mouvement si parfaitement exécuté qu'il n'y a pas de mot pour le décrire.

1. la perception, consciente ou non, de la position des différentes parties du corps. NdT

D'un point de vue psychologique les *āsana* sont un outil de prise de conscience, une opportunité de libération. Cette approche permet de ne pas limiter le sens d'*āsana* à l'exécution du poirier ou du pont mais à l'étendre aux activités quotidiennes: faire la vaisselle, avoir des relations authentiques, au cours d'une promenade ou dans une conversation. La pratique des *āsana* influe sur le reste de la journée, et même notre vie entière, insufflant une sensation de plénitude. La façon de préparer la posture reste secondaire par rapport à ce vers quoi celle-ci est supposée conduire le *yogin/yoginī* (esprit et corp) vers.

De nos jours, les gens découvrent le yoga par la pratique des postures, qui est le troisième « membre » de l'*aṣṭāṅga-yoga* qui en comprend huit. La question de savoir si cela a toujours été le cas fait débat, puisque les documents anciens sur l'histoire des *āsana* laissent le champ ouvert à des conjectures. Les textes en Saṃskṛt qui décrivent les prises de postures de façon plus détaillée que dans le *Yoga-Sūtra* de Patañjali, ne comptent généralement que six membres ou parties, commençant par les *āsana*, plutôt que par les deux premiers membres à savoir les « réfrènements » (*yama*) et les « observances » (*nyama*) préliminaires à la pratique. Même s'il n'est pas fait mention de la dimension morale, il est implicitement entendu que les *āsana* conduisent celui qui les pratique à la prise de conscience de la non-dualité.

Pour la plupart d'entre nous, les mouvements du corps coordonnés avec la respiration conduisent à remarquer des schémas/*patterns* de mouvements, pensées ou sensations, répétitifs, souvent inconscients. Au début de la pratique du yoga, on se rend compte rapidement que nos capacités physiques sont limitées: nous ne pouvons guère étirer les muscles ischio-jambiers, le souffle est plus court dans l'un des côtés de la cage thoracique, la colonne vertébrale manque de souplesse et le mental se laisse distraire au cours du cycle de la respiration. Nous notons aussi que ces limitations conduisent à des préférences: nous avons un faible pour les postures qui procurent une sensation agréable et nous abordons avec appréhension celles que nous trouvons difficiles.

Cependant il n'y a pas que les limitations physiques. La façon de les gérer mentalement est aussi importante. Une sensation physique pénible n'est pas forcément de la souffrance (*duḥkha*); c'est plutôt la façon dont notre état d'esprit colore cette expérience, qui suscite insatisfaction et stress. Par exemple: une sensation douloureuse s'installe durablement, disons à la hanche, un mal qui nous irrite ou nous inquiète. Le physique et le mental réagissent différemment, créant un décalage entre ce qui est ressenti en tant que phénomène et la façon dont nous essayons de gérer ce que nous éprouvons. Le mental observe les sensations en fonction de ses préférences, interprétations et idées pré-conçues, ce que Patañjali désigne par *citta vṛtti* (les états psycho-mentaux).

La pratique des *āsana*, d'un point de vue psychologique, conduit droit au coeur des sensations qui vont et viennent et à la façon dont le mental les négocie. Elles permettent de fendre l'armure des préférences qui se sont accumulées dans notre configuration physico-psychique. Les prises de postures permettent de dépasser ces préférences. Dans la mesure où le corps s'adapte constamment, nous bougeons à l'intérieur de cette enveloppe dans le but de cultiver une immédiateté - qui ne soit pas une répétition - de mise en relation et de connaissance - une pure action sans bagages affectifs.

Étant donné que les *patterns* de respiration et les effets physiologiques varient en fonction des postures, celles-ci nous ouvrent aux réseaux psycho-physiologiques que constitue la matrice esprit-corps. Les séries de postures ouvrent l'accès aux 5 *kośa*, qui enveloppent l'*ātman*. Elles induisent un équilibre dans la matrice esprit-corps en alternant étirements et contrôle du souffle et parce qu'elles se complètent.

Si nous nous contentons d'exécuter des postures qui maintiennent dans la zone de confort, on se borne à une pratique machinale du souffle. Et si nous faisons trop d'efforts ou avons tendance à être hyperactif, les *patterns* du *prāṇāyāma* se renforceront aussi. Pour que la posture soit « *stable et agréable* » le *yogin* doit ruser avec les douleurs

qui le gênent, car les organes des sens sont conditionnés par des habitudes. Certaines sont anodines tandis que d'autres sont comparables à des monuments très anciens localisés dans différentes parties du corps, que nous visitons tel un touriste se promenant dans un site le représentant. Ces impressions mentales ou tendances résultant du *karma*, telles des sillons/empreintes enregistrés dans notre psyché et notre chair, sont appelées *saṁskara*. Ces résidus de l'activité psychique affectent inconsciemment les façons de penser et d'agir. Ils conditionnent aussi le système respiratoire, nerveux, et immunitaire ainsi que les processus subtils à l'oeuvre dans le corps.

Les *saṁskara* sont aussi décrits comme des impressions latentes, des prédispositions, des empreintes, des moules, ou encore des traces intériorisées. Etymologiquement ce mot est composé de *saṁ* (se rassembler, réunir) et *kr* (action). Le mot *saṁskara* est interchangeable avec le mot *Sanskrit vāsanā* qui fait référence aux traces laissées dans la matière psychique par les actes et les émotions. Chaque instant laisse des traces, de même que la poussière se dépose sur du velours, constituant la mémoire karmique. Dans la philosophie traditionnelle indienne, ces impressions latentes qui prédisposent l'esprit et le corps à des inclinations particulières, ne sont pas clairement explicitées. Lors d'une conférence de Pattabhi Jois à Marpa House, Boulder (Colorado), il était intéressant de noter la façon dont le Maître évacuait les questions sur l'exécution d'une posture, comme s'il sentait que l'étudiant par ses efforts restait dominé par l'ego. Quand une question portait une nouvelle fois sur la façon de faire le pont (*ūrdhva dhanurāsana*), Pattabhi répondait: « *on verra, dans une autre vie* ». Par cette pirouette il entendait montrer qu'il était désireux de parler des processus subtils qui sont observés pendant la pratique du yoga, plutôt que de se limiter aux gestes préparatoires d'une posture.

La pratique physique se transforme en une expérience intériorisée quand nous prêtons attention à la respiration et à ce qui se passe dans la tête à chaque instant. Les *saṁskara*, ces tendances accumulées par la vie conditionnée, affectent la perception des choses et la façon dont

nous classons les expériences. Et comme tout ce qui est conditionné relève du passé, les *saṃskārā* empêchent une *co-naissance* avec le moment présent dans sa nouveauté, parce que ces tendances profondes orientent la manière dont nous appréhendons, catégorisons, filtrons et analysons ce moment. On peut dire que les *saṃskārā* sont comme des parti-pris sur les plans mental, émotionnel et physique dans l'ensemble esprit-corps. Un geste, une expression, une pensée, qui surgit de l'interaction entre ce qui est perçu ou se produit, et des latences, ne font que renforcer les *patterns* qui sont des manifestations psycho-physiques de notre acquis karmique (dans la vie présente et dans les existences antérieures).

On peut comparer les conséquences de nos actes sur l'esprit et le corps à des semences qui en *germant* deviennent des modes de perception ou des façons particulières d'agir. Ces graines que l'on replante inlassablement, deviennent des habitudes qui se confortent les unes les autres. Les *saṃskārā* sont des distorsions provenant de ces semences antérieures qui font préjuger de façon positive ou négative la manière dont nous réagissons dans une situation donnée. Si on compare les poisons (*kleśa*, facteurs de souffrance), rappelés par Pattabhi Jois, - désir, colère, ignorance, cupidité, envie et paresse - à des semences, la manière inconsciente dont on réagit à ces derniers, ne fait que les renforcer. Nous pouvons situer psychologiquement et physiquement ces *patterns* qui relèvent de la vie conditionnée. Mais si on imagine que les *saṃskārā* sont comparables à des champs d'états de conscience, cela nous permet de mieux faire un travail sur ces tendances profondes et les symptômes que causent ces distorsions, car des semences germent mieux dans certains champs que dans d'autres. Les *saṃskārā* positifs « germent » à la faveur d'un état mental positif tandis que les *saṃskārā* négatifs continuent de reproduire des situations psychologiques négatives.. Ces empreintes évoluent constamment. À l'instar d'un jardinier qui n'arrête pas, notre tâche est de cultiver le champ des *saṃskārā* afin de pouvoir observer quelles graines karmiques se modifient et de quelle façon.

Contexte et relâche/détente

Les *saṃskārā* sont comme des prédispositions qui proposent un contexte mental ou physique à chaque expérience qui se présente. Quand nous admirons un coucher de soleil, nous nous attendons à ce que le coucher de soleil nous touche, laisse une impression. Mais ce faisant, nous nous contentons le plus souvent de fournir un cadre, dans lequel nous situerons cette expérience. On classe le phénomène dans la catégorie des couchers de soleil, on le compare à d'autres couchers de soleil, puis on résume l'expérience en quelques mots. Ces remarques dérivent de pré-structures de l'entendement, de préconceptions voire de préjugés. C'est nous qui appliquons un cadre, qui pré-existe à l'expérience. Une contemplation sans *a priori* d'un coucher de soleil ou le flux d'énergie qui enfle dans une posture, sont intrinsèquement dépourvus de toute conceptualisation, dénués de signes. Comme l'écrit justement Joseph Campbell: « *N'essayons pas de trouver un sens à la vie, mais plutôt d'en avoir une expérience profonde.* » En réalité, quand nous renonçons à la pulsion de toujours vouloir trouver un sens, les choses prennent leur signification propre.

On peut résumer ce processus ainsi: pour commencer, une nouvelle expérience se présente, en dehors de tout contexte. Mais parce que nous avons une idée de ce qui va suivre, sur la base d'expériences antérieures - nous avons accumulé une collection de « contextes » - qui peuvent être adaptés à chaque image ou émotion qui surgit. De ce qui se présente à nous, nous ne retenons qu'une partie, après un tri opéré par les sens et l'esprit, qui spontanément attribuent un contexte jugé le plus approchant. À chaque expérience est donc adjoint un contexte qu'on lui attribue, mais en réalité elle est tronquée à cause de cette interprétation. Patañjali utilise le terme *saṃyoga* (lien, union) pour désigner une fausse interprétation d'une expérience, placée dans un

contexte en opposition à une expérience unique sans recours à un cadre de références. Le contexte est distinct de l'expérience.

Contempler un coucher de soleil, préparer une posture, rencontrer quelqu'un sans adjoindre un ensemble d'éléments préconçus, semble impossible. Mais comment faire le vide des expériences antérieures en vue d'en connaître d'inédites. Patañjali évoque cette difficulté dans sa description des *āsana*. Le problème est que chacun a construit son identité à partir d'expériences passées qui colorent chaque situation nouvelle. Comment pouvons nous découvrir quelque chose de réellement nouveau si nous sommes conditionnés à comprendre d'emblée de quoi il ressort? Tel est ce paradoxe parce que rien n'est plus indéterminé que l'instant dans son immédiateté. Le cadre dans lequel nous l'insérons est un ajout.

Le moyen de dépasser ce paradoxe est d'admettre que l'on classe toujours ce qui est transmis par les sens, forme à ses expériences, le plus souvent de façon inconsciente, avec le concours de représentations physico-mentales qui se renforcent les unes les autres. Plus l'esprit et le souffle sont passés au crible des empreintes (Angl. *grooves*) de la vie conditionnée, plus celles-ci s'enracinent. Quand nous sommes installés dans une habitude, il est difficile de s'en débarrasser car souvent on ignore en être prisonnier. C'est seulement lorsqu'on commence à étudier le concept de la vie conditionnée que nous pouvons noter des habitudes de comportement et la façon dont elles limitent nos expériences. S'ouvre alors la possibilité de modifier ces empreintes/impressions pour essayer de vivre dans le moment présent. La réalisation de soi se révèle être un processus de re-définition.

15. Corps et Esprit

COMMENT FAIRE CESSER le manque d'attention et la tendance excessive de l'esprit à analyser qui détournent d'expériences authentiques? Par une pratique du yoga dans une optique de quête de spiritualité qui passe par la maîtrise du lâcher-prise. Il est donc important d'examiner ce que nous ne voulons pas changer.

La pratique de postures est un moyen de noter la tendance à nous attacher à des objets et des expériences (*rāga*, passion), ou à nous en détourner (*dveṣa*, aversion) ce qui empêche de voir les choses telles qu'elles sont (*avidyā*, ignorance qui empêche de distinguer permanence et impermanence). Tous nos problèmes, sentiments d'insatisfaction et souffrance sont suscités par des fixations et des attachements excessifs - nous jetons notre dévolu sur des choses et sommes incapables d'y renoncer. Ces attachements sont une forme de distraction/diversion à laquelle participent tous les organes des sens (vue, ouïe, odorat, goût, toucher) et le mental. Nous sommes esclaves de sons, de formes, de sensations, de pensées, et de perceptions qui nous assaillent constamment.

Pour s'affranchir de ces conduites d'évitement, il faut d'abord cesser de concevoir le corps et l'esprit en soi comme statiques, non modifiables. Une posture de yoga est une excellente façon de ressentir les choses en contact direct avec le flux d'énergie. Nous remarquons combien il est difficile de maintenir certains *patterns* d'énergie, mais en prenant conscience de l'instant présent et avec patience cela devient possible. Apprendre à rester concentré permet de se libérer réellement, en lâchant prise.

Pour obtenir le lâcher-prise il faut se concentrer suffisamment afin d'effectuer avec naturel les gestes préparatoires à une « posture de yoga ». Mais au-delà de la description des mouvements, la posture

constitue un tout cohérent. Par exemple, quand vous apprenez à vous préparer dans une posture, êtes-vous capables de percevoir la différence entre interioriser les instructions données par le professeur et plaquer une nouvelle représentation mentale sur votre corps?

Ce qui est ressenti dans le corps est toujours conditionné par la façon dont on le perçoit. Selon Patañjali affirme les *āsana* sont un outil pour se libérer des *kleśa* (sources d'affliction). Le Tantrisme, et le *Hatha Yoga Pradīpikā*, considèrent aussi les postures comme un moyen de libération du yogin en lui faisant voir la non-dualité du corps et de l'esprit. Selon ces deux traditions la non-dualité se révèle au yogin quand il réussit à stabiliser et calmer suffisamment l'esprit et la respiration: il se rend compte qu'ils sont comme les deux faces d'une pièce de monnaie. En outre, puisque concentration, respiration et mouvements changent constamment, nous ne pouvons pas matériellement rattacher les histoires que nous nous racontons à aucun. Quelle que soit notre attente face à une expérience - désir d'une confirmation de schémas antérieurs - celle-ci sera déçue étant donné que mental, respiration et corps ne sont pas stables. Et s'ils sont constamment en train de se modifier, et si nous pouvons à peine les situer ou les définir, ils ne peuvent être considérés comme étant le Soi; alors le lâcher-prise se révèle être la seule option quand un attachement excessif à l'ego a échoué. On se libère de *rāga* et *dveṣa* lorsqu'on comprend qu'esprit et souffle sont difficilement définissables, immatériels et relèvent de la contingence.

Quand nous renonçons aux notions que nous avons sur une posture, nous nous défaisons de l'obsession de représenter mentalement: posture, corps, jambe, bras, os, etc. Elle n'a plus besoin d'être « *ceci* » ou « *cela* ». Penser « *ceci* » ou « *cela* » nous maintient astreint à un mode d'exister particulier, conceptuel, se référant à des associations linguistiques et à des réminiscences plutôt qu'à un contact direct avec la réalité. Dans l'un des premiers aphorismes des *Yoga-Sūtra* Patañjali met en garde contre cette déformation quand il affirme : « *Sabda-*

jnānuânupâti-vastu-sûnyo vilkapah. (Les concepts ont leur origine dans le langage, et les mots sont dénués de vérité objective. *Yoga-Sûtra* I,9).

Le vocable *śūnya* (vide) indique que la substance ou l'objet dont nous prenons conscience, se présente sans l'échafaudage linguistique et conceptuel qui y est associé habituellement. La vacuité est difficile à décrire, non pas parce qu'elle est complexe ou difficilement définissable, mais précisément parce que la signification paraît évidente et qu'elle fait partie de notre nature. Paradoxalement ce qui nous est le plus proche, est souvent ce que nous avons le plus de mal à remarquer.

Ce que Patañjali entend quand il se réfère au corps, est que nous avons tendance à le considérer comme un assemblage ou un concept. Nous disons: « jambe », « cuisse », « genou », et « pied » quand nous décrivons la partie inférieure du corps. Ces termes nous font croire qu'il y a là quelque chose. Se fondant sur le concept, on se cramponne à l'idée qu'il y a vraiment là quelque chose. Les concepts, estime Patañjali, n'ont pas d'existence réelle en soi, dans la mesure où ils sont dénués de formes propres (*svarūpa śūnya*). Même ce que nous considérons comme des dispositions naturelles sont des constructions que l'on peut modifier: rien n'est gravé dans le marbre.

Les concepts sont une création de l'esprit. Aussi nous devons prendre soin de ne pas rester au niveau du concept et nous concentrer davantage pour aller au-delà des mots. Nous sommes si habitués au rapport que nous avons avec notre idée du corps et le concept d'habiter ce corps que parfois on confond le rapport au concept avec la relation au corps. Mais concept et corporéité (le corps-objet) ne sont pas la même chose.

Prenons par exemple la notion selon laquelle le corps est une construction mentale. Quand j'ai commencé à faire du yoga, ma professeure disait souvent que mon corps était dans ma tête. Cela me paraissait de prime abord ridicule, car les sensations que je ressentais dans le corps, me semblaient indépendantes de mes pensées. Par la suite j'ai découvert, surtout pendant des cours intensifs, qu'il y avait des sensations que l'on s'autorise à ressentir et d'autres, que nous fuyions

le plus vite possible. Par exemple en Occident, on asseoit les enfants sur un siège dès le plus jeune âge. D'où une raideur au niveau des hanches, qui limite la rotation fémorale, et le risque d'un affaissement de la paroi abdominale. Lorsque nous commençons d'exécuter des postures qui demandent d'ouvrir les hanches, pour prendre cet exemple, nous sommes confrontés à des sensations inhabituelles, et ces sensations correspondent à des émotions qui suscitent des réflexions: une idée en amène une autre et ainsi de suite. On devient distrait, car une pensée en suscite une autre par association, souvenir ou habitude. On se bloque sur une idée: « *je ressens quelque chose dans la jambe. Ça ne me plaît pas. Elle me fait mal. Il faut que je bouge. Je ne suis pas souple. Est-ce qu'il en sera toujours de même. La personne à côté de moi est très souple. Je suis nul...* ».

La professeure traversait aussitôt la salle dès que je m'apprêtais à faire *Kapotāsana* (la posture du Pigeon), une posture qui provoquait une forte tension mentale et dans les fléchisseurs de la hanche. Elle me disait en se penchant: « *votre corps est dans votre tête, Michael* ». Je fermais les yeux, respirais profondément et je me reconcentrais. J'ai peu à peu commencé de comprendre que les sensations que j'éprouvais, dépendaient de mes idées sur le corps, et quand celles-ci étaient remises en cause, je n'étais pas présent dans le moment, seulement perdu dans des choix, une histoire que l'on se raconte. La justesse de cette remarque a ébranlé ma notion du « Moi qui fais » (*ahaṃkāra* - *principe d'individuation*), et que j'aime traduire par « celui qui se raconte des histoires ». Son intervention faisait cesser momentanément ce que je murmurais en mon for intérieur, les « *j'aime* » ou « *je n'aime pas* » et laissait libre cours au naturel. Ce recadrage peut aussi être caractérisé comme une prise de conscience créative et spontanée car, quand nos idées sur comment les choses doivent être, sont mises entre parenthèses, celles-ci apparaissent sous leur vrai jour.

Il m'arrive encore de recourir à cette tactique qui peut sembler brutale, quand je pratique et dans mes cours. Mais tandis qu'elle ne permet pas

en soi de parvenir à l'arrêt de toute expérience psycho-mentale (*nirodha*), elle laisse entrevoir fugitivement ce qu'est « *vivre dans le moment présent* ». En effet toute perception est une perception erronée par le fait de notre existence conditionnée. Cette pente naturelle à faire des interprétations hâtives ne rend pas compte de l'infinie richesse de la réalité. Parfois quand je pratique seul, j'utilise plusieurs techniques pour arrêter de penser, cesser cette conversation en moi continuelle. Par exemple, je me pose la question: « *qui est en train de respirer? ou qui fait ce mouvement?* ». Être en accord avec son corps, c'est comme de la danse, et cela prend du temps avant d'être capable de suffisamment se concentrer afin d'être pleinement dans un geste, un mouvement. Le corps a sa propre intelligence, il en est de même pour le souffle. Les postures de yoga nous apprennent à laisser l'esprit raisonneur et spéculatif rendre au corps ce qui relève naturellement de son domaine.

Le fait de s'imaginer comme un être agissant, absorbé par ses pensées, sensations et mouvements, nous exile du corps. Puisque aucune chose n'est par nature intrinsèque, fondamentale ou durable, rien ne nous sépare de notre corps, ni les uns des autres. Toutes les barrières que l'on dresse, émanent de ce que chacun se raconte. Nous ne sommes pas des êtres autonomes, situés à part, agissant dans un monde objectif, mais au contraire dans un monde au delà du savoir, omniprésent et interconnecté. Nous sommes ici et nulle part. Qui prépare la posture? Qui respire? Pour arrêter les courants de pensées qui nous obsèdent à tout moment, il faut cesser de se cramponner au flux d'associations afin de se concentrer sur ce que l'on fait et suspendre toute idéation. Se concentrer permet d'être absorbé par ce que l'on fait sans l'illusion d'un « moi » agissant. On exécute une posture pour elle-même. Le yoga est un moyen d'éveil à l'inhérente interconnectivité de la réalité, pas pour se demander si telle posture est bonne ou mauvaise, s'interroger sur l'opposition dedans-dehors. Cela apparaît clairement une fois que l'on en prend conscience.

Notre développement personnel découle de l'attachement aux sensations éprouvées dans le corps comme m'appartenant, dans un statut d'observateur, incapable de s'en abstraire. La plupart des sensations sont relativement neutres, un faible pourcentage d'entre elles est soit douloureux soit agréable. C'est aussi à ces moments neutres, simples, ordinaires, desquels nous voulons nous mettre à l'écoute - comme quand on place un pied devant, lève les bras, contrôle le souffle, ou la fixation du regard. Il est difficile dans une société de loisirs de se garder de tout excès du ressenti. Mouvoir le corps çà dessein apprend à accueillir chaque expérience dans le contexte qui lui est propre. Sinon, à quoi sert de pratiquer le yoga.

Quand vous considérez toutes ces réflexions sur le corps et le soi comme seulement des réflexions sur le corps et le soi, alors elles perdent de leur pouvoir. Si vous notez clairement un *pattern*, il perdra de son emprise. C'est un peu comme quand on regarde quelqu'un dans les yeux, aussitôt un flot d'idées et d'émotions surgit. Mais lorsque l'esprit cesse de se livrer à des interprétations, le regard peut se fixer calmement sur la personne: vous pouvez à la fois regarder et être vu. De même, quand vous reconnaissez un *pattern* pour ce qu'il est, nous pouvons simplement nous en affranchir du fait qu'il a été décelé. Il n'a plus de prise car nous avons pris du recul par rapport au flux instable de perceptions (cf *Y. S 1.2 yogah citta vrtti nirodhah*). Cet arrêt de toute expérience psycho-mentale (*nirodah*) ¹ comparable à un champ de force (*dans la mécanique moléculaire*), telle une énergie créatrice qui jaillit quand l'activité du psychisme (*vrtti*) est perçue pour ce qu'elle est: on est comme un drogué qui s'est guéri de l'accoutumance.

1. Cf. *Yoga Tara Michaël*: le Yoga est la capacité d'arrêter à volonté (*nirodha*) tous les mouvements, modifications, fonctionnements (*vrtti*, de tourbillon) de l'organe psychique, de l'esprit au sens ordinaire du terme (*citta*)...C'est seulement lorsque la restriction (*nirodha*) est totale que l'agent de la vision, le Témoin (*drshtr*), cesse de s'identifier aux processus mentaux, d'être conditionné par le flux de la vie psycho-physique, et qu'il est établi dans sa nature propre, qui est la Conscience absolue et inconditionnée.

Il a davantage d'énergie pour entreprendre de nouveaux projets parce qu'il n'est plus entravé par des comportements répétitifs et inconscients. Tant que nous appuyons sur le bouton sans relâcher la pression, nous élaborons un soi - structure ou construction qui nous donne l'impression d'avoir une bonne assise. Mais le soi n'est pas fixe, à l'instar du souffle, il change au gré de chaque expérience. Peut-être fonctionnons-nous comme des verbes plutôt que comme les noms.

16. Le lâcher-prise

Asanâ et méditation vont de pair

Comment aller au-delà des « *j'aime* » et « *je n'aime pas* », dépasser les dichotomies que l'esprit crée sans relâche? Par le lâcher-prise, y compris en renonçant à la moindre idée de soi. Quand nous nous détachons du sentiment de soi, qui se manifeste par des habitudes et des prédilections, nous devenons un, en communion avec tout. En exécutant la posture du Serpent (*bhujāṅga*), on se transforme en serpent, l'Aigle (*garuda*), on devient un aigle, le Héron (*krauṁca*), on est un héron. Si pendant le cours nous sentons le sol sous les pieds, nous devenons la terre (*pṛthivī*). Quand nous sommes capables de lâcher prise, le yoga, qui enseigne la non-dualité, aide à tendre vers l'unité, permet de corriger les erreurs que nous font commettre distractions et idées fausses. Alors nous prenons conscience de la réalité comme un ensemble formant un tout, dont nous ne sommes qu'une partie, et tout notre être est pénétré de dévotion et d'amour.

Éclaire - moi encore mon père, dit Svetaketu.

« Apporte-moi un fruit de ce *Nyagrodha* », demanda Uddalaka.
Svetaketu en apporte un.

« Ouvre-le. » _ « Voilà »

« Que vois-tu, mon fils ? »

« De toutes petites graines, père. »

« Maintenant, casse l'une de ces graines. »

Svetaketu cassa une petite graine.

« Que vois-tu, mon fils ? »

« Rien, père. »

« Ce que tu n'y perçois pas, c'est dans cette l'essence même,

« Que ce tient l'être de l'énorme arbre nyagrodha, »
« Dans ce qui est cette substance subtile,
« tout ce qui existe a son soi. »
« Ceci est le Vrai. Celà est le Soi, Et toi, Svetaku tu es Celà »
(apologue sur la non-dualité extrait de la *Chandogya Upaniṣad*)

Ce sont des habitudes ancrées en nous et les généralisations qui en découlent, qui empêchent d'être aigle, héron, arbre, ou une vague de l'océan. Le yoga conduit naturellement à la méditation, qui en réalité est une non-méditation, si nous réussissons à en dépasser l'aspect technique. En d'autres termes n'essayons pas de méditer ou même de faire une posture. On doit se couler naturellement dans un état de méditation préexistant, i.e un engagement total au moment présent. Les postures du yoga apprennent à ressentir pleinement l'énergie vitale qui poursuit sa course sans commencement ni fin. Quand on y parvient, il est possible de se faire une idée par ce que l'on entend par *vinyāsa* - la synchronisation du mouvement, de la respiration, et de la concentration. En d'autres termes si on s'efforce de pratiquer sans but immédiat, on se rend compte, quoi que l'on ressente physiquement, émotionnellement et mentalement - convoitise, colère, jalousie, paresse, ennui - est considéré comme des instants qui passent. Patañjali fait référence à cet état de *samādhi* (enstase, union, totalité) appelé le Nuage de Vertu (1) dans le sūtra IV,29 *dharma megha samādhi*.

C'est-à-dire concrètement accepter le courant de pensées qui font écho à des *patterns*, de même qu'il est possible de décomposer une séquence dans un film en une succession de plans fixes. Certains *patterns* sont sans importance, tandis que d'autres (gestes, pensées, discours, sons) qui relèvent de la vie conditionnée, empêchent de ressentir sans filtre chaque moment. Dès que vous notez un *pattern* acceptez-le avec équanimité. Laissez tout ce qui se présente, être là.

Note 1. Celui qui vit en permanence dans le discernement ne ressent plus aucun engouement, même pour les plus subtils niveaux intellectuels ; il a atteint le *samādhi* dit du Nuage de Vertu. Traduction Jean Bouchart d'Orval, 1992.

Puis essayez de vous y tenir. Imaginez que l'esprit et le corps sont comme des écrans et quelque soit le *pattern* que vous remarquez, laissez-le juste passer; il n'est pas nécessaire de le ramener à « moi » ou à « ma/mon... ». Acceptez simplement qu'il existe.

Tout ce que nous nous racontons, appartient seulement au monde des idées. C'est comme si nous étions un tissu composé de fils de chaîne et de fils de trame, chaque fil représentant un attachement (*rāga*) ou une aversion (*dveṣa*). Certains fils remontent loin dans le passé, d'autres sont comparables à ces petits morceaux de laine dont on se sert pour filer, et qui donnent l'impression d'une continuité vus à distance. Les postures et l'attention au souffle aident à faire la distinction entre être à l'écoute de son corps et continuer de s'en tenir à nos idées sur le corps. Plus on se dégage de cet écheveau d'histoires que l'on se raconte en permanence, plus on est capable de saisir le moment présent. Il devient alors davantage possible de faire confiance à son corps. Plus nous sommes attentifs au souffle, moins ces fils narratifs sont nécessaires. Le but de la pratique est d'aider à aller au-delà du synopsis, d'accueillir, avec détachement, patience et curiosité le flux constant de sensations. Nous passons des *a priori* sur « le corps » au ressenti de flux d'énergie dans l'instant. Comme la nature nous sommes en constante évolution. L'un des moyens pour y parvenir consiste à pratiquer « *smṛti* » (l'attention juste, se remémorer, garder à l'esprit en Saṃskṛ, l'un des sens du mot anglais *mindfulness*) c'est-à-dire prêter attention au moment présent. Les effets bénéfiques augmentent à mesure des progrès dans la pratique: concentration, suspension du jugement, s'arrêter de verbaliser, détachement, ouverture, sentiment de libération, sensation de bien-être et de sérénité.

Concrètement, pour rester attentif à chaque mouvement, il faut maintenir la concentration sur le corps, laissant de côté attachement (i.e ne pas être tendu vers un résultat), distraction ou anxiété. Cela veut dire considérer le corps en soi, sans penser à ce qu'il signifie ou comme il fonctionne. Il peut être beau ou laid, fort ou faible. Souple ou malade,

atteint d'un cancer ou du sida, vigoureux et plein d'énergie. Agile ou gauche - Ce genre de réflexions qu'il arrive de faire à propos de son corps. Patañjali dit: « *Ignorez tout cela; essayez de parvenir à ressentir que souffle, corps, esprit, univers forment un tout* ».

Soyez avec le corps en soi, assis là. Quand vous êtes assis sur un coussin ou un tapis de yoga, les yeux clos, que ressentez-vous?

L'impression que le corps a une bonne assise, que vous êtes connecté

Qu'il sert de point de repère. Essayez de rester ainsi. Toujours faire revenir l'attention à la sensation de corporéité jusqu'à ce que le mental comprenne le message et se calme. Au début, continuent de défiler pensées et images. Vous en prenez note, puis laissez-les passer, et de nouveau ne faites qu'un avec le corps. Vient le moment où vous êtes capable de contrôler la respiration. Cette fois persévérer. Quoi que ce soit qui vienne à l'esprit, c'est comme si un poisson frôlait le dos de la main d'un nageur dans une rivière. Vous notez la sensation du poisson qui vous a touché, mais une fois habitué à la présence de poissons dans l'eau, vous cessez d'y prêter attention. Le corps demeure le cadre de référence. D'autres choses vous passent par la tête, mais vous ne vous laissez pas pour autant distraire, vous continuez de vous concentrer sur la respiration et n'essayez pas de les attraper. Le corps est alors solidement établi comme cadre de référence.

C'est pourquoi une posture est comparable à une étiquette indiquant une référence. Il ne faut pas confondre technique de l'alignement postural avec l'expérience yogique sinon on reste cantonné dans le rôle de témoin.

À mesure que vous apprenez à demeurer dans le moment présent et à canaliser l'énergie, qui se dégage, en étant moins distrait, vous développez de nouvelles aptitudes mentales. L'une est la méditation de pleine conscience, *mindfulness*, qui signifie en Anglais, être capable de se souvenir, garder quelque chose à l'esprit. Dans le *Yoga-Sūtra* le terme *smṛti* signifie tantôt la pratique de la pleine conscience, tantôt fait référence à l'acte de se remémorer. En Anglais le mot *mindful* signifie la même chose: un rappel, prendre garde - le « *faites attention à la*

marCHE ». Dans la pratique c'est être concentré sur le moment présent, dans une attitude d'acceptation, sans porter de jugement. Sur le plan corporel, *mindfulness* est prise de conscience dans l'instant présent. Établir le corps comme cadre de référence signifie être capable de se rappeler où l'on est supposé être - avec le corps - et de se garder d'oublier que l'on est effectivement en méditation, que l'on fait un exercice de *prāṇāyāma*, ou dans une posture.

Par la pratique du *prāṇāyāma*, de la méditation et des *āsana* on augmente sa capacité de concentration, autre moyen de prendre conscience de ce qui se passe dans le moment présent. Portez-vous attention à ce qui se passe sur le plan physique? Respirez-vous sans effort? Notez simplement ces sensations. On a tendance à confondre *mindfulness* avec concentration. En réalité ce sont deux choses différentes: dans la pleine conscience on sait où l'on veut diriger l'attention; concentration signifie être absorbé dans ce que l'on fait, on n'agit pas d'un soi séparé. Le mot *mindfulness* est davantage employé dans le Bouddhisme que dans le *Yoga-Sūtra*, mais il décrit bien la *dhāraṇā* le sixième membre de l'Aṣṭāṅga-Yoga. La concentration découle naturellement de la *mindfulness*. Patañjali explique la progression depuis les *āsana* (postures) jusqu'à *samādhi* (enstase) en passant successivement par le *pratyāhāra* (retrait des sens), la *dhāraṇā* (concentration sur un objet) et le *dhyāna* (méditation). Ne soyez pas rebuté par des mots comme *samādhi* ou *concentration* s'ils sont nouveaux pour vous. Patañjali donne des instructions simples et accessibles, pas seulement sur la façon de pratiquer les techniques de la méditation mais aussi pourquoi leur application est importante pour travailler sur le mental.

Si vous remarquez que votre attention flotte, resaisissez-vous sur le champ. Ne la laissez pas voltiger comme l'abeille de fleur en fleur. Puis quand l'esprit se calme et est en accord avec son propre cadre de référence, essayons d'être autant que possible vigilant à ce qui se passe - ne pas seulement s'abandonner au moment présent mais vraiment essayer d'être attentif au souffle et au mental. Tout l'univers

est contenu dans un cycle de respiration.

Si vous pratiquez de cette façon vous commencerez de comprendre que les huit membres (*anga*) ou parties s'enchaînent naturellement. Vous vous sentirez serein, à l'aise physiquement dans le moment présent. Prêt es à aborder la phase suivante, qui consiste à devenir pleinement conscient du flux continu et changeant de pensées et de sensations. Puis vous essayez d'en saisir les causes et leurs effets à mesure de leur manifestation à l'esprit et dans le corps. Les sensations vont et viennent, les pensées vont et viennent; en vérité chaque phénomène perçu relève de l'éphémère. Pour revenir à la pratique de la concentration (*dhāraṇā*), une fois maîtrisée cette succession ininterrompue de vagues mentales, vous pourrez plus aisément et plus longuement stabiliser l'esprit dans toutes sortes de situations. Pour cela il est nécessaire de comprendre comment pensées et sensations surgissent et traversent involontairement l'esprit et le corps. Pas seulement de se contenter d'observer mais il faut aussi s'impliquer effectivement dans ces manifestations passagères. Rester concentré sur la respiration signifie donc être attentif à chaque inspiration et expiration, et s'imprégner des sensations qui jaillissent et s'échappent sans cesse.

Il est important de comprendre comment s'enchaînent les huit parties, étroitement liées, après s'être familiarisé avec les quatre premières. Lorsque l'on devient capable d'intérioriser et de rester immobile, nous apprenons à fixer l'attention sur un objet. Généralement, dans les séances de méditation on commence par pratiquer un certain type de concentration. De sorte que chacune des trois dernières parties d'*Aṣṭāṅga-Yoga* - *dhāraṇā* (concentration), *dhyāna* (méditation) et *samādhi* (enstase) commence par des exercices de concentration en recourant à la fixation de l'activité mentale sur un support approprié (*śubhācra*). Une fois atteint un certain niveau de concentration qui permet de ne pas se laisser distraire, le méditant continue d'observer sereinement avec minutie tous les processus sensoriels et mentaux. Dans cet état contemplatif on apprend à noter ce qui est ressenti.

Il est conseillé de s'initier à la méditation avec un professeur. Le mental est tellement enclin à s'identifier aux expériences et aux états de conscience ou à croire «y être arrivé», qu'il est utile qu'une personne soit là pour vous guider dans l'exercice difficile et subtile de la méditation, ne serait-ce que pour vous encourager. Le but est d'abord de parvenir à une immédiate et totale pleine conscience ou *mindfulness*, de tous les phénomènes, puis au constat que tous les phénomènes sont impermanents et que le soi est distinct de ce qui est perçu et ressenti. Une séparation paradoxalement qui n'en est pas une, puisqu'il n'y a plus ni sujet ni objet. e exempt. C'est l'état d'isolement absolu libérateur (*kaivalya*) que décrit Patañjali, le but suprême du Yoga, état de celui qui a réussi à se détacher entièrement de la nature ou *Prakṛti*. Le *Puruṣa*(1), pure conscience s'échappe de la matière, libéré éternellement des renaissances.

Patañjali n'indique pas clairement si la *dhāraṇā* ou méditation, la fixation de l'activité mentale sur un objet, peut conduire à *kaivalya*, ou même à se libérer de la misère existentielle (*duḥkha*). Dans le premier cas on parle d'états modifiés de conscience (EMC, qui englobent aussi rêves, états hypnotiques, trances ou expériences mystiques). Dans la seconde hypothèse, il semble plutôt qu'un état d'intériorité plus profond soit atteint, grâce aussi à une observance rigoureuse des *yama* et des *niyama*, alors seulement le yogin obtient des changements durables et profonds, induisant la plénitude.

NdT 1 : l'âme est libérée de toute attache mondaine, « isolée » de l'univers phénoménal. Elle est pure, apaisée et jouit de la béatitude éternelle. Cette connaissance absolue parce qu'elle ne laisse rien qui soit à connaître, révèle la véritable nature du *Puruṣa*, éternellement distinct de toutes les formations de la *Prakṛti*, y compris l'intellect et la notion du moi. Quand le *Puruṣa* est rétabli dans sa propre nature, la connaissance discriminative disparaît. Seule subsiste la Conscience absolue, le *Puruṣa* établi en lui-même. (Yoga, Tara Michaël).

Sur le plan psychologique, la méditation, pratiquée correctement, augmente la capacité de concentration, rend moins distrait, plus tolérant des changements et des agitations, autour de soi et en soi, et permet d'être réfléchi dans ses réactions physiques, émotionnelles et mentales. Généralement on est plus serein, plus calme. Grâce à la pratique de la méditation, et à l'observance des *yama* et *niyama*, on acquiert progressivement une forme de sagesse qui agit comme un antidote aux penchants (habitudes et états d'âme trompeurs), qui le plus souvent empoisonnent l'existence quotidienne. Le lâcher-prise permet d'être ouvert à des relations authentiques et d'agir de façon désintéressée dans toutes les situations.

Une expérience spirituelle ne sera jamais spontanée, totale, sans médiation, s'il reste la moindre propension à conceptualiser. L'une des règles de base de la méditation est d'être honnête avec soi. Une fois capable de considérer le corps pour ce qu'il est, d'être à l'écoute de la respiration, sans se laisser distraire, et de pouvoir de demeurer dans l'instant même dans des moments physiquement et mentalement difficiles, rend clairvoyant sur ce que l'on observe. Parfois la façon dont nous percevons nos propres expériences est tellement conditionnée par l'idée que l'on se fait de soi que nous n'avons qu'une vague image de notre corps et ignorons ce qu'il ressent indépendamment de nos sensations. Les définitions du soi sont vagues et presque toujours ne correspondent pas à la réalité. « *Le monde est comparable à un événement sans témoin* », d'après le *Yoga-Vāsiṣṭha*. Ce qui apparaît comme la réalité à un moment donné ne peut être isolé de la façon dont on le perçoit.

L'avantage sur le plan psychologique d'être capable d'observer son corps, sa respiration et son mental sans engendrer une prolifération de pensées et d'images, est que l'on apprend à se juger sans fard ni avec attachement ou aversion. Il devient ainsi relativement facile d'entretenir des relations authentiques. Soudain l'on se rend compte que l'on se

conforme naturellement à *satya*, la Vérité, le deuxième *yama* (réfrènement), soit la sincérité et l'honnêteté. Sinon les *nāḍī*, les vaisseaux du corps subtil, sont obstrués par l'image de soi qui est fondée sur *rāga* (attachement, passion) et *dveṣa* (aversion) et sur le flux continu de réflexions centrées sur soi, autogénéré par *ahaṃkāra* (*la présomption d'être un moi séparé*). Dans le *Yoga-Vāsiṣṭha* se trouve cet apologue sur un homme dans l'erreur:

Il était une fois un homme fait par une machine magique (Mayayantramaya). Il vivait tout seul dans un endroit désolé, ressemblant à un mirage dans le désert. Tout ce qui l'entourait n'était qu'un reflet de lui, mais cet idiot ne s'en rendait pas compte. Avançant en âge, il se dit un jour, « *le ciel m'appartient* », et il s'en déclara roi. Il construisit donc une maison faite d'air afin de régner sur le ciel.
« *Oh! ma maison, bâtie dans l'espace, où t'en es-tu allée* ». Et il en construisit une autre, puis une autre et encore une autre, et toutes se dissipaient dans l'air, et il ne cessait de se lamenter.

Selon un commentaire de la parabole dans *Yoga-Vāsiṣṭha*, l'homme représente *ahaṃkāra* le « Je » - qui fait et les maisons, les diverses manifestations du corps ou le monde physique. Il ne se rend pas compte que ce qu'il croit créer, ne sont des constructions mentales. L'ego ne cesse de déverser des fantasmes: l'important est de les laisser passer sans s'y identifier ni les chosifier. Toutes les spéculations sur l'âme, la nature de sa substance, d'où venons-nous, participent de l'esprit en quête de certitudes. Lorsqu'il prend conscience des limites de son existence matérielle, l'ego (*ahaṃkāra*) se tourne vers la métaphysique, la science de l'être. Cela devient un problème si ces croyances sont littéralement prises pour des vérités, surtout quand on prétend vouloir connaître l'essence du Soi. Unir/union, postulat à la base du Yoga, (mot Saṃskṛt, dérivé de la racine « joug), ne découle

pas de dissertations sur la nature de l'âme, mais de l'expérience brute de la nature contingente de la condition humaine dans le moment présent, et du sentiment de libération que suscite cette prise de conscience. Souffle, corps et esprit n'appartiennent à personne, tout en n'étant pas complètement autonomes. Le yoga invite à accepter de vivre avec ces contradictions sans chercher à les résoudre, parce que sous les multiples strates de concepts assignés aux choses via le mental, tous les contraires sont intrinsèquement dépassés: tout est connecté.

Commentaire:

Lors de mon installation à Londres pour travailler au Service français de la BBC en 1985, une pensée m'avait traversé l'esprit: vivre en Angleterre permettra, me disais-je, d'approcher par la bande l'Inde et sa civilisation. Dans les années 60 je ne me sentais pas capable d'affronter la misère de gens démunis, campant sur les trottoirs de Bombay ou de Calcutta. Certes « *cette histoire partagée* » pour citer l'ancien Premier ministre David Cameron lors d'un voyage à New-Delhi, en 2010, « entre le Royaume-Uni et le Sous-continent indien », a été réexaminée depuis dans de nombreux ouvrages critiques du Raj, qui désigne la période du régime coloniale britannique entre 1858 à 1947.

Je n'avais pas encore eu l'occasion, lors d'un stage à Mamallipuram (Tamil Nadu) vingt-cinq ans plus tard de lire *Kanthapura*, paru en 1938, le premier roman de Raja Rao, qui explore les bouleversements dans le quotidien rythmé par les rites et traditions hindouistes dans un village lors de "la marche du sel" organisée par le Mahamat Gandhi contre l'occupant britannique dans les années 30.

J'avais trouvé de bon sens la réponse de Hamish Hendry, fondateur du shala *Ashtangayogalondon*, formé par Pattabhi Jois, lors d'une interview de 3 minutes (!!!) à la BBC sur les aspects philosophico-religieux du Yoga: « *Vient un moment où des élèves auront la curiosité de vouloir connaître ce qui sous-tend une pratique régulière du yoga* ».

On commence par des notions d'anatomie lors d'un cours mentionnant les bienfaits de telle ou telle posture pour le sommeil, la digestion, ou la prostate, etc. Puis c'est une introduction pendant une formation à la *Bhagavad-Gītā* (*le Chant du Bienheureux Seigneur*): Kṛṣṇa, avatar de Viṣṇu, révèle à Arjuna le Yoga de l'action, *Karma-Yoga*

(qui n'était pas encore le *darśana* de Patañjali). Selon cet enseignement, chaque individu peut espérer se sauver tout en participant à la vie en société à condition d'agir conformément à sa propre loi (*svadharma*) sans être mû par le désir du *fruit* de ses actes, sans attendre un résultat, une récompense ou une approbation. Chacun poursuit son chemin par l'approfondissement d'une pratique régulière et des lectures fortuites sur le Yoga, les traditions religieuses et philosophiques de l'Inde, en un va-et-vient fécond s'appuyant sur ces deux approches.

J'ai choisi comme sujet de mémoire de diplôme de professeur de yoga, de traduire en Français le chapitre 4 *The Roots of the Practice* (*Les fondements de la pratique*) tiré de l'ouvrage *The Mirror of the Yoga* de Richard Freeman, et 3 chapitres du livre de Michael Stone, *The Inner Tradition of Yoga* (*Les fondements de la Tradition du Yoga*), préfacé par Richard Freeman, qui fut son professeur. J'ai eu l'occasion de participer à deux stages de Richard Freeman à Londres et dans le Magne en Grèce et à deux ateliers/conférences de Michael Stone à Londres.

Le but est de donner un aperçu en Français, des enseignements de ces deux maîtres de Yoga contemporains. Cependant l'exercice de traduction s'est révélé plus ardu que je ne l'avais anticipé en raison de faibles connaissances des religions et de la philosophie indiennes. À cause aussi de l'emploi de termes comme - *poisons*, *nectar*, *souffrance* - dont le sens paraît flou à un Occidental, formé aux concepts et à la dialectique remontant aux philosophes grecs. Les auteurs, me semble-t-il, se sont basés sur des transcriptions d'enregistrements et/ou de notes de causeries, ce qui explique des phrases contournées et des répétitions, qui obligent le lecteur à revenir sur certains passages. (cf. reviews sur le site d'[Amazon.uk](https://www.amazon.co.uk)).

Dans cet exercice de commentaire des traductions du chapitre IV, *Les fondements de la pratique* dans *The Mirror of Yoga* de Richard Freeman et de 3 chapitres (*Samskaras*, *Body in Mind*, *Letting Go*) dans *The Inner tradition of Yoga* de Michael Stone of Yoga, je me suis attaché à mettre en parallèle la façon dont les deux auteurs abordent, par exemple, les thèmes comme le but de la pratique ou le concept de réalité dans la philosophie à laquelle se rattache le Yoga. Appuyant leur présentation sur l'immense corpus de textes anciens, Richard Freeman avec hauteur de vue et dans un style plus abstrait, et Michael Stone qui prend soin de relier idées philosophiques et ressenti dans la pratique des postures, abondent le plus souvent dans le même sens. Cependant Michael Stone, qu'une génération sépare de son ancien professeur, invite à s'engager dans l'action pour la communauté où l'on habite, ou pour une cause. Certes Richard Freeman insiste aussi sur la relation authentique que la pratique du yoga permet d'atteindre. Mais elle semble davantage s'appliquer au plan inter-personnel et à l'interconnectivité des phénomènes.

En prenant le parti de mettre en parallèle et/ou d'entrecroiser leurs développements sur l'impermanence ou la perception, entre autres, je ne réussis pas toujours à éviter la paraphrase. Par ailleurs ce travail ne tient pas compte des publications postérieures des deux auteurs. Se reporter à la bibliographie. Enfin au cours de la traduction j'ai consulté d'innombrables fois des ouvrages sur le Yoga par des spécialistes/savants des religions et de la philosophie indiennes en langue française pour m'éclairer sur le sens de mots-concepts en Saṃskṛt car si l'Anglais est une langue souple, qui permet d'aller au plus près de ce que l'auteur entend exprimer, elle peut aussi conduire à des ambiguïtés et/ou permettre de rester vague.

Il est difficile de comprendre les enseignements et concepts philosophiques de la pensée indienne (Sāṃkhya, *avidyā*, *guṇa*), en dépit de relectures, sans connaissance du Saṃskṛt. En progressant dans la pratique du yoga nous ressentons ce besoin. Le fait de savoir que ce « *trésor* » existe, *cette richesse dialectique*, écrit Richard Freeman, donne de la profondeur, un arrière-plan/contexte philosophico-spirituel à la pratique d'*āsana* et de la méditation. C'est pourquoi il faut régulièrement revenir aux textes fondateurs enrichis de commentaires savants au cours des siècles.

Sans un approfondissement du substrat philosophico-religieux, le yoga reste une gymnastique, et l'étudiant se prive de ses bienfaits que Richard Freeman souligne: sérénité, ouverture à autrui et au monde, authenticité dans la relation, observation plus rigoureuse des règles de l'éthique: les *yama* (les cinq réfrènements, disciplines purificatrices) et les *nyama* (astreintes corporelles et psychiques). La pratique mène à une compréhension intuitive de la dissolution de la dualité. Le moi et le corps se fondent: Michael Stone parle de *co-naissance* dans le moment présent dans sa nouveauté.

Réalité: impermanence et changement

Pour y parvenir il faut remettre en question ce que nous appelons réalité et le *je/moi/ego*, insistent Richard Freeman et Michael Stone, s'appuyant sur les textes cardinaux des traditions yogiques et bouddhiques.

À commencer par accepter que tout est passager, transitoire: le monde vivant, plus généralement tous les phénomènes, océans, étoiles, etc., énumère Richard Freeman dans *Les fondements du Yoga, chapitre IV du The Mirror of Yoga*. Nous sommes mortels et ce

constat peut être libérateur, apporter stabilité et sérénité. Non sans provocation il poursuit: « Quand nous échangeons un regard nous sentons bien que nous regardons les yeux de quelqu'un qui va mourir ». Phrase à rapprocher de la réflexion sur l'oeil par Hervé Clerc (*Les Choses comme elles sont, Une initiation au bouddhisme ordinaire*) que lui a inspiré une sculpture de Giacometti, *Tête de Diego* (son frère): *« la différence entre un homme et le mort qu'il sera bientôt, c'est son regard, (mi)lieu où brille la vie...C'est pourquoi nous ne nous connaissons jamais aussi bien que dans le regard d'un autre,...comme si la « vraie vie » s'allumait dans cet échange, dans cette éclaircie du regard et nulle part ailleurs... »* Cette idée a été formulée par Socrate dans *L'Alcibiade majeur* (Platon), rappelle Hervé Clerc : *« Si l'oeil veut se voir lui-même, c'est sur un oeil qu'il doit porter son regard (...) L'âme à son tour si elle veut se connaître elle-même, n'est-ce pas vers une âme qu'elle doit regarder? ».*

Dans une interview à France Inter, Marie Cardinal (*Les Mots pour le dire*, roman autobiographique paru en 1975), avait déclaré que ce serait insoutenable si nous vivions indéfiniment. La romancière m'avait fait subitement réaliser que l'échéance de la mort conditionne et donne un sens à l'existence. En revanche, je refusais de dire, sauf à des proches dans un but de prévention, que j'avais un cancer de la prostate, pensant qu'autrui ne manquerait pas de me considérer comme *un mort ambulant*.

Pendant un cours de yoga, écrit Richard Freeman, *« il arrive d'éprouver de la crainte et de la répulsion quand nous sommes confrontés la première fois au changement - à l'impermanence ».* Richard F., toujours dans la maîtrise (prestance, élocution soignée, distant - je ne l'ai jamais vu ajuster une posture), est porté à l'emphasis:

« *cette découverte nous remplit de joie* », ou encore « *à mesure que l'on progresse en s'efforçant de se concentrer sur ce qu'il se passe ici et maintenant, alors c'est comme si le yogin buvait du nectar* » (*un elixir de bonté et de compassion. Cf. The Art of Vinyāsa p.59, Richard Freeman*).

« *Je ne suis pas souple* », entend-on souvent, laissant entendre : « *le yoga, ce n'est pas pour moi* ». Mes amis septuagénaires acceptent comme normal le déclin de leurs forces. Ils se précipitent à la pharmacie pour acheter un remède dès la moindre indisposition (mal à l'épaule, digestion, etc.). Quand je leur dis que je fais du yoga, ils s'exclament: « *Fais attention à ton dos!* ». De même que la plasticité du cerveau à la suite d'un accident a été démontrée par les neurosciences depuis les travaux de recherche de Antonio Damasio, de même on constate que les *āsana* ont un effet sur les muscles, la souplesse des articulations, développent la proprioception. Elles aident à essayer d'être dans l'instant présent. Je me suis surpris d'appliquer plus consciencieusement et parfois spontanément les *yama* (*réfrènements*) et les *nyama* (*observances*). Il m'est devenu naturel de saluer en inclinant la tête les mains jointes.

B. K. S. Iyengar énumère les bienfaits du yoga de *Acidity* à *Varicose veins* dans l'appendice de son livre de référence sur les postures *Light on Yoga*. Cependant peu d'études scientifiques, ont été effectuées pour valider de telles assertions, et les études statistiques publiées portent souvent sur un petit nombre d'individus.

Encore faut-il ne pas rester cantonné dans sa *zone de confort*. Il m'est arrivé d'être soudain envahi par une vive émotion, au bord des larmes, quand à la suite d'un ajustement de la posture *Ardha Badda Padma Paschimottanāsana* par une professeure qui, prenant fermement le bras droit passé derrière le dos, me permit de saisir le pied droit en lotus,

avec une aisance qui me surprit, après des années de vains efforts. Preuve qu'*il ne faut pas vivre son corps et son esprit comme statiques et immuables* (Richard Freeman) et que *ce qui est ressenti dans le corps est conditionné par la façon dont on le perçoit* (Michael Stone).

Corps et corporéité

Ce travail de traduction, accompagné d'un commentaire, a conduit à la suite d'une recherche sur le sens du mot *corporéité*, à lire des études sur le corps (et dans son rapport au langage et à la perception) au centre de la réflexion philosophique en Occident depuis Platon, en passant par Descartes et Spinoza, Kant et Hegel, jusqu'à Merleau-Ponty entre autres. Pour Platon qui inaugure le grand déni du corps, il y a deux ordres de réalité - la réalité sensible et la réalité intelligible, avec son cortège de dualités - l'opposition fondamentale de l'être et du paraître, de l'âme et du corps. Le corps émetteur de sensations plus trompeuses les unes que les autres, est un obstacle à la recherche de la vérité et ne fait qu'abuser l'âme. Seul l'acte de raisonner permet à l'âme d'obtenir « la claire vision d'une réalité ». (Cf. article *Corps et corporéité*, sur le site de la Médiathèque du Centre national de la danse). En effet le corps « *trouble l'âme et l'empêche, chaque fois qu'elle commerce avec lui, d'acquiescer à la vérité et à la pensée* ».

Le problème du corps est avant tout celui de sa destinée, rappelle Jean Lacroix, dans sa revue de la *Philosophie du corps*, par Claude Bruaire (Le Seuil) publiée dans le journal Le Monde, le 19 août 1968. Les phénoménologies du corps dépendent toujours d'une philosophie explicite ou implicite, d'une pensée sur l'absolu. Le corps apparaît comme une multitude de pouvoirs capables de jouer contradictoirement dans notre pensée ou notre vouloir. « *C'est lui-*

même qui secrète le pouvoir de se désaisir de lui », souligne Lacroix.

Selon le philosophe, la vie humaine naît de la vie naturelle du corps et l'utilise tout en s'y opposant. Il n'y a pas deux corps, un corps intérieur ou propre et un corps extérieur ou objet, et de poursuivre: « *la prétendue intériorité ou immanence de mon corps propre ne signifie rien d'autre que la distinction ontologique entre moi et mon corps, distinction par laquelle il est mien sans être moi* ».

Avec les premières dissections à la Renaissance, la conception chrétienne du corps, à la fois mystère de la Création et objet de tentation, est concurrencée par l'émergence du modèle mécanique, d'un agencement de parties (Descartes, Leibnitz - le premier à employer le mot "organisme"). La médecine sera chargée de produire des savoirs à son sujet. L'anatomie qui s'est constituée sur l'image du cadavre, évacué du corps son aura « subjective et imaginaire ».

Enfin c'est sous l'angle de l'outil que le corps est envisagé par le sociologue Mauss dans son article « *Les techniques du corps* » daté de 1936. La société fabrique les individus qui la composent. Il n'y aurait donc ni corps naturel ni geste universel. Pour le sociologue il y a irrémédiablement une empreinte de la société sur le corps de l'individu.

Pour conclure, et en forme de synthèse de ces différentes approches sur la notion du corps, Michel Bernard résume bien à mon sens les multiples champs de la recherche sur ce sujet: « *Notre corps ne se confond ni avec sa réalité biologique, en tant qu'organisme vivant, ni avec sa réalité imaginaire, en tant que fantasme, ni avec sa réalité sociale, en tant que configuration et pratique culturelles. Il est en quelque sorte plus et moins les trois à la fois, dans la mesure où il est processus de constitution, de formation symbolique, c'est-à-dire fournissant à la fois à la société un moyen de se représenter, de se*

comprendre et d'agir sur elle-même et à l'individu un moyen de dépasser la simple vie organique par l'objet fantasmé de son désir ». (Le pouvoir du sentir, interview de Michel Bernard, dans *Enfances & Psy* 2002/4 n°20, pages 42-49).

Les Upaniṣad du Yoga ne déniaient pas la réalité du corps: transitoire, il relève du monde des phénomènes. « *C'est par le corps que vient le salut puisque ce sont les disciplines corporelles qui assurent la Délivrance. ...Le corps est instrument de salut dans la mesure même où il est cause de perdition* », explique Jean Varenne dans l'introduction à la traduction de neuf Upaniṣad. Gallimard/Unesco

But de la pratique

Richard Freeman et Michael Stone labourent le même terrain de la tradition du Yoga et de la pratique: le premier embrasse le corpus immense des textes anciens, se livrant à des démonstrations éblouissantes que l'étudiant pense sur le moment saisir, comme par exemple, lorsqu'il expose la relation entre le *Puruṣa* et la *Prakṛti* ou le jeu des interactions entre les 3 *guṇa* (les qualités constitutives de la Nature primordiale) pendant un atelier de yoga. Pour conclure que l'une des meilleures définitions du Yoga est l'approfondissement de la nature fondamentale de la relation à soi, autrui et au monde dans le moment présent. Michael Stone qui a suivi les cours de Richard Freeman, partage cette conception du Yoga comme *moyen d'aller au coeur de la réalité*. Mais question de génération, semble-t-il, il insiste sur l'importance d'associer développement personnel et prise de conscience sociale (de la participation aux tâches ménagères à l'engagement à une cause - dans son quartier, pour le changement climatique, pour la justice sociale...).

« *Apprendre à faire l'expérience de la véritable nature des choses dans l'instant présent* », en associant mouvement, respiration et concentration, est l'un des principaux préceptes de la tradition yogique. C'est un moyen, explique Michael Stone, d'éveil à *l'inhérente interconnexion de la réalité, pas pour se demander si telle posture est bonne ou mauvaise, s'interroger sur l'opposition dedans-dehors*. Psalmodier Om/AUM au début d'un cours ou de sa pratique et les salutations au soleil permettent de se recentrer, se reconnecter, de replacer au plus profond de soi ce qui est vraiment important (i.e *les humains, les animaux, et même les formes de vie imaginaire R. Fr.*).

Cette expression de gratitude envers autrui et le monde qui nous entoure, dont parle Richard Freeman, me rappelle un passage dans le *Traité des Vertus* du philosophe Vladimir Jankélévitch, selon lequel *l'idée d'une naissance de la personne ne peut advenir que par un ressourcement aux eaux vives de l'amour, origine de toute vraie vie en tant que seule énergie capable d'excentrer le sujet hors de lui-même et de l'ouvrir à la joie d'une communion*. (dans *La philosophie de Vladimir Jankélévitch* de Isabelle de Montmollin).

Pratique

Michael Stone rappelle que le mot *āsana* dérive de la racine *Ās* (être), qui signifie s'asseoir, qu'il propose d'entendre dans le sens de s'asseoir avec ce qui se présente, « *dans une attitude d'acceptation, de patience et de contentement* ». Il compare les instructions pour exécuter une posture à l'étiquette d'un produit constituant un cadre de référence, mais il faut, conseille-t-il, veiller à ne pas oublier de considérer la posture comme un mouvement continu, préparation comprise. Richard Freeman affirme la même chose: la préparation de la posture reste

secondaire à ce qu'elle est supposée conduire le yogin vers. On doit se défaire de l'obsession de se représenter mentalement les gestes préparatoires afin de transformer la pratique physique en expérience intériorisée, c'est-à-dire, précise Michael Stone, *fendre l'armure* des attachements et des aversions (*rāga et dveṣa*) accumulés dans l'historique de notre configuration physico-psychologique. Aux limites physiques s'ajoute l'erreur d'identifier le Soi, pure conscience (*ātman*) avec les instruments de cognition, dont *buddhi* (de la racine BUDH, s'éveiller), faculté supérieure de l'homme faite à la fois d'intelligence et de volonté. Étant un produit de la *Prakṛti*, la Substance Primordiale, l'intelligence, l'intellect ne saurait en aucun cas connaître le Soi. Le *buddhi* ne peut entretenir des relations de connaissance qu'avec d'autres phénomènes (faisant partie comme lui de la série infinie des créations de la Substance Primordiale). Les états de conscience ne peuvent entretenir aucune espèce de rapports avec l'esprit (l'âme), celui-ci se situant de part son essence même, au-dessus de toute expérience (1).

Cela se traduit par les histoires que l'on se raconte sur soi : *je suis gros, ...aujourd'hui je vais mal, ... je suis vieux, ...je n'y arriverai jamais*, etc. Ruminer : « je souffre », « je hais », « je sais » et penser que ce « je » se rapporte à l'esprit, c'est vivre dans l'illusion et la prolonger; car tous nos actes ou intentions, par le simple fait qu'ils sont justifiables de la *Prakṛti*, de la « matière », sont conditionnés et dirigés par le karma (M.Eliade). « Nous nous transformons en théories désincarnées sur nous-mêmes, évacuant l'expérience immédiate », déplore Richard Freeman. L'attention portée au souffle pendant une posture permet de faire la distinction entre l'être dans le corps et persister dans nos idées

1Ndt: cf. Patañjali et le Yoga de Mircea Eliade, pp 23-27 Le Seuil

sur le corps, abonde Michael Stone. Une démarche qui mène à prendre conscience des stratégies de l'ego (*asmitā*), le sentiment d'individuation (cf. « persona » le masque que portaient les acteurs de théâtre dans l'Antiquité), la croyance que « *c'est moi qui pense* », « *moi qui vois* », etc. Il faut, écrit-il, *sortir de l'exil du corps* qui dispose de sa propre intelligence, rendre au corps ce qui relève naturellement de son domaine. Il se souvient, quand il s'apprêtait à faire la posture *Kapotāsana*, que la professeure accourait soudain de l'autre côté du *shala* et lui lançait: « *ton corps est dans ta tête, Michael!* », ce qu'il trouvait de prime abord ridicule mais cette remarque lui a fait progressivement comprendre qu'il n'était pas présent dans le moment. Puis dans sa pratique personnelle, afin de s'abstraire du flux de pensées et d'images importunes, il a eu recours à cette technique : se poser la question « *qui fait ce mouvement? qui respire?* » pour se recentrer sur la posture. La question *qui suis-je* n'est pas une invitation à s'analyser. C'est un moyen de détourner l'attention des objets de la pensée et de la perception vers celui qui pense ou perçoit. Selon le sage Sri Ramana Maharshi la seule vraie réponse est d'éprouver le "Moi" hors de tout processus mental et intellectuel.

La pratique des *āsana* d'un point de vue psychologique conduit droit au coeur des sensations et à la façon dont le mental traite ces sensations, explique Michael Stone, précisant qu'elles apprennent à dépasser préférences et aversions. Nous sommes amenés à apprendre par nous-mêmes et à suivre notre propre voie, injonction qui fait partie de la tradition du Yoga jusqu'à aujourd'hui, rappelle Richard Freeman. Tous les obstacles tant physiques et mentaux qui entravent l'exécution d'une posture - souffle court, tensions musculaire ou articulaires - émanent de *ce que l'on se raconte sur soi*.

Le **lâcher-prise** apparaît comme *la seule option* quand un attachement à l'ego (*ahaṃkāra*, le principe du Je), qui a pour effet d'individualiser le principe intellectuel. Il empêche de se dégager du flux narratif intérieur. Il faut s'interroger sur ce qui fait résister au changement, à *quoi nous tenons*, conseille Michael Stone.

En l'occurrence parvenir dans mon cas à enfin saisir le poignet gauche avec la main droite après avoir enroulé le bras droit autour de la jambe gauche pliée dans *Marichyāsana C* (deuxième côté). En commençant par ne plus formuler intérieurement: « *je n'y arriverai pas - comme d'habitude - ça fait des années* ». Avec le rappel des instructions de la professeure (rentre l'abdomen, allonge la colonne vertébrale, ouvre l'épaule pour permettre d'enrouler le bras gauche autour du genou, respire en gonflant le haut de la cage thoracique, etc,), je réussis enfin à me servir de l'index et du majeur des mains comme crochet. Petit progrès à consolider. En attendant qu'il me soit possible de se laisser guider par l'intelligence du corps primant sur l'intellect, sans crispation pour faire *Marichyāsana C*, deuxième côté. Dans la mesure où le corps s'adapte constamment, nous le faisons bouger à l'intérieur de son enveloppe, explique Michael Stone, dans le but de cultiver une immédiateté - qui ne soit pas une répétition - une pure action. Sensation de plénitude que je puis maintenant éprouver.

Les postures aident à développer la proprioception ou sensibilité profonde (la perception que chacun d'entre nous a, de manière consciente ou non, de la position dans l'espace des différents segments de son corps), puis à faire le contraire, remarque Michael Stone: apprendre à observer le corps et l'esprit indépendamment l'un de l'autre, et acquérir la capacité d'arrêter et de supprimer toutes les modalités de la fonction psychique (*citta-vṛtti-nirodha*, *Yoga-Sūtra* I,2),

état qui laisse brièvement *entrevoir ce qu'est une conscience non conditionnée*, c'est-à-dire vivre dans le moment présent.

Car on ne doit pas imaginer *nirodha* comme une non- existence, rappelle M. Eliade. Selon TKV Desikachar, *nirodha* signifie avoir l'esprit entièrement occupé vers un seul but (l'entase qui n'est pas le vide absolu), et que le contrôle des états de conscience en sont un sous-produit. (<https://markwhitwell.medium.com/what-does-yogaś-citta-vṛtti-nirodhah-mean-mark-whitwell-on-patanjali-yoga-sutra-1-2-cf2555dd6331>)

Richard Freeman, observe pour sa part que « *quand il se sent en sécurité, pas menacé, l'esprit est aussi désireux de lâcher prise, de suspendre ce besoin d'utiliser des mots et des formes pour organiser, classer chaque instant de l'existence.., et de poursuivre, « le véritable amour, comme dans beaucoup de situations dans la vie, dépend totalement de notre capacité à renoncer à théoriser et philosopher pour se laisser entraîner vers l'inconnu* ». Le yoga pratiqué dans une perspective de quête de spiritualité passe par le lâcher-prise.

Réalité et perception

Les blocages, physiques, mentaux et psychologiques s'expliquent par une perception erronée de la Réalité que nous ne pouvons saisir qu'intuitivement par la pratique de la méditation. Il en résulte un stockage incessant d'images, et d'échafaudages linguistiques et conceptuels que l'on plaque sur ce que les sens captent et qui conduisent à l'accumulation de *saṁskārā*, ces empreintes mémorielles, latences, prédispositions (*patterns* - *schémas*, *grooves* - sillons d'un disque au sens propre) dans la psychologie occidentale. On s'enferme dans des habitudes, sentiment de faire du surplace dans la vie personnelle et professionnelle, telle posture nécessite toujours un

ajustement du professeur. Le plus souvent nous ignorons être prisonniers de ces letences ou empreintes mémorielles (Michael Stone).

L'été en vacances au bord de mer en Bretagne la famille se presse après dîner d'aller « *admirer* » le coucher de soleil. « *Il est moins beau que celui de la semaine dernière* », observe ma cousine. Nous choisissons le cadre de références qui préexistent à l'expérience, souligne Michael Stone. Mais regarder un tableau sans que surgisse une association à une autre oeuvre, à un souvenir reste une gageure pour un Européen? De même faire une posture, j'allais écrire *réussir*, totalement absorbé dans le ressenti de l'énergie qui nous envahit entièrement, demeure le plus souvent une intention de tendre vers.

De façon compulsive on classe « *le phénomène dans la catégorie des couchers de soleil, puis on transforme l'expérience avec des mots* », tranche Michael Stone. Il cite l'Américain Joseph Campbell, un professeur d'université, comparatiste spécialiste des mythes dans les anciennes civilisations dont l'ouvrage le plus connu est *The Hero with a Thousand Faces* : « *n'essayons pas de trouver un sens à la vie, mais plutôt d'en avoir une expérience profonde* ». Nous sommes incapables d'appréhender la vie immédiate, assène Richard Freeman, parce que nous nous laissons porter par nos pensées, cause de souffrance. Cela est dû à l'ignorance métaphysique (*avidyā*) (Y .S, II,24) c'est-à-dire la confusion que l'on fait entre l'immobile et éternel *Puruṣa* et le flux de la vie psycho-mentale qui relève de la *Prakṛti*. L'esprit (l'âme, le Soi), de par son essence même, se trouve au-delà de toute expérience. L'emprise de cette illusion voue l'homme à des pensées et comportements qui le rivent au *saṃsāra*, la vie conditionnée, c'est-à-

dire « *la série sans commencement ni fin des morts et des renaissances à laquelle participe tous les êtres de l'univers, pour autant que, n'ayant pas surmonté l'ignorance métaphysique, il demeure soumis à l'emprise du désir et de la crainte* ». (Michel Hulin) jusqu'à éventuellement la délivrance finale (*mukti*).

La traduction de chapitres des livres de Richard Freeman et de Michael Stone sur le Yoga, puis le commentaire se sont révélés un exercice d'humilité mettant en lumière mes faibles connaissances sur la philosophie et les religions indiennes. C'est un domaine immense vers lequel on ne se lasse pas de revenir, une relecture conduisant à la découverte d'un auteur. Humilité salutaire à la fois lorsque l'esprit essaie de comprendre cette philosophie et conduite de vie et aussi chaque fois que l'on se place sur le tapis avant de commencer une séance de yoga. Cette incursion/excursion dans la civilisation indienne a été aussi l'occasion d'un réexamen des idées et des valeurs de l'Occident et donne envie d'en savoir davantage sur de possibles influences bouddhiques sur la philosophie grecque. Les mentions des cultes de dévotion (*bhakti*) incitent à découvrir l'*unio mystica*, dans les courants spirituels des trois religions monothéistes. Pour terminer je retiendrai l'injonction que chacun doit suivre sa propre voie. On n'est pas obligé de croire en bloc à un système, exhorte Hervé Clerc dans *Une initiation à un bouddhisme ordinaire*. Cela me convient car il m'est difficile de concevoir la transmigration des âmes ou des re-naissances et d'adhérer au système de castes (*varṇa*) qui découle de l'interaction des *guṇa*, les trois modalités de la Substance Primordiale, le manifesté. Il m'est revenu ce passage de Montaigne dans les Essais: « *Les abeilles pillotent deçà delà les fleurs ; mais elles en font après le miel, qui est*

tout leur ; ce n'est plus thym, ni marjolaine... Le gain de notre étude, c'est en être devenu meilleur et plus sage ».

Post-Scriptum :

Je tiens à conserver et partager un échange de courriels. avec ma professeure Philippa Gendal. Lorsque le cancérologue m'a annoncé que j'avais un cancer de la prostate avancé localisé en novembre 2015, il m'apparut évident de lui en faire part à la fin d'un cours de Mysore. Mais saisi d'une vive émotion au bord des larmes j'en fus incapable et décidais de correspondre par mails.

16 Jan 2016: Dear Philippa.

Last Sunday I just wanted to thank for your class has been instrumental in carrying on practicing Ashtanga, making some progress, enjoying it and benefiting from.

Then I was overwhelmed with emotion because I have learnt in September that an intermediate localised advanced prostate cancer has been diagnosed and not one that is growing slowly.

It was my intention to tell you anyway at some point. I hope to be able to come on Sunday classes throughout the treatment but I do not yet realized how much I shall be weakened by the hormone therapy and I shall suffer from lack of will and energy. Regards.

Hi Jean,

I was thinking about you this week and expecting a mail from you...I had already guessed last Sunday of what you were going to tell me (but hoped I was wrong). After you were so emotional I knew it was linked to bad news about your health....

I know a few men who have had this and have gained full health after treatment, I know it is easy to say but keeping positive is the biggest part of the treatment, and I think this is where all your past years of practice will come to fruition and may be the physical side will be less strong, but you will benefit from the mind shift that occurs after you practice.

I really hope you carry on coming with no expectations of your practice and just respect what your body is going through and support it with a light practice and maybe with more breathing and relaxation to help your body through this process. I look forward to see you tomorrow. Philippa.

11 February 2018

Dear Phillipa.

I have been minded for some time, actually for a long time, to write to thank you for having given me the opportunity to regularly attend Sunday Ashtanga classes.

Walking down Holland Avenue back home I feel « bien », at peace with myself, so much so that I usually do not achieve much afterwards...

But to make sure the cancer will not reoccur (no certainty) the duration of the androgene deprivation therapy has to be prescribed three years i.e until december.

So far I can manage with the side-effects : hot flushes, loss of muscles mass, mood swings, lack of energy....

Thank you again for your patience and helping me not to regress to much in my practice of yoga.

Regards

Hello Jean,

Thank you for your mail and your words. It all sounds very positive now.

I am happy that the practice is of so much benefit to at least one person. It can see us through what life can throw at us good and bad. ... If we keep the dedication to just turn up on the mat with no agenda, no attachment, just to be... We find a sense of peace and acceptance.

There can only be regression in practice if we purely look at the physical practice. If we look at the whole practice there is always a deepening wisdom with each stage of life and the experience we go through and we all have many transitions.

Regards

Phillipa.

Mise à jour : 24 janvier 2023

Publications et videos de Richard Freeman et Mary Turner

The Art of Vinyāsa by Richard Freeman and Mary Taylor, Shambala publications.

What Are You Hungry For? by Lynn Ginsburg and Mary Taylor

The Yoga Matrix. CD

The Body as a Gateway to Freedom (audio)

The Ashtanga Yoga Collection (Primary series and intermediate series) (video)

Michael Stone

The Inner Tradition of Yoga, Foreword by Richard Freeman, Shambhala

Freeing the Body _ Writings on the connections between Yoga and Buddhism. Edited by Michael Stone, Foreword by Robert Thurman Shambala.

Website: michaelstoneteaching.com

Bibliographie:

Yoga, Tara Michaël, coll. Points Sagesse. Seuil

Upanishads du yoga, traduites et présentées par Jean Varenne, Connaissance de l'Orient/ Gallimard / Unesco

L'Hindouisme, Louis Renou, PUF

Patanjali et le Yoga, Mircéa Eliade. Maîtres spirituels, Le Seuil

La Bhagavad Gîtâ Traduit du sanskrit par A-M Esnoul et Olivier Lacombe. Points Sagesse. Seuil.

Yoga-Sutras of Patanjali, as interpreted by Mukunda Stiles. Weiser Books

Yoga Mala The original teaching of ashtanga yoga. Sri K. Pattabhi Jois. North Point Press.

Dictionnaire de la Sagesse orientale. Bouquins. Robert Laffont

Lectures:

Histoire des Religions. tome I, Encyclopédie de la Pléiade, Gallimard
chap. : la religion védique, Hindouisme, Bouddhisme indien.

Qu'est-ce que l'ignorance métaphysique (dans la pensée hindoue)?

Sankara, Michel Hulin, coll. Pré-textes, J.Vrin éditeur.

Light on Yoga The classic guide to yoga from the world's foremost authority. B.S.K. Iyengar, Thorsons.

Yoga of the Subtle Body, a guide to Physical and Energetic Anatomy of Yoga, by Tias Little, Shambala.

Timeless Yoga Wisdom for your Daily Life, BSK Iyengar, Harpers Collins.

Religioness in Yoga: Lectures on Theory and Practice

with TKV Desikachar, by the University Press of America 1980.

Be As You Are The Teachings of Sri Ramana Maharshi Penguin Books

Mieux vivre avec le Yoga. Docteur Lionel Coudron

la Bhagavad Gîtâ ou l'art d'agir, Colette Poggi. Equateurs.

Yoga mental. André van Lysebeth. Aux éditions Almora

Les choses comme elles sont (Une initiation au bouddhisme ordinaire)
Hervé Clerc. Folio Essais.

Ramanuja et la mystique vishnouïte, A-M Esnoul, "Maîtres spirituels"

Henri Le Saux Le passeur entre deux rives, Marie-Madeleine Davy
Espaces libres Albin Michel.

Le pèlerinage aux sources, Lanza del Vasto, Folio, Gallimard

The Snow Leopard. Peter Matthiessen. Penguin

De l'autre côté du désespoir Introduction à la pensée de Svami
Prajnânpad, André Comte-Sponville. Éditions Accarias L'Originel.

L'Art de voir. Lettres à ses disciples. Tome 1 Editions Accarias L'Originel

Qui suis-je? La quête du sacrée Jean Klein Le Relié poche

Il suffit d'un geste, François Roustang (sur l'hypnose) Odile Jacob

Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc, É. Herrigel, Dervy Editions

Le Livre du Thé, Okakura Kakuzo. Picquier Poche

Qu'est-ce que la philosophie indienne? V. Eltschinger, I Ratié folio

GLOSSAIRE / GLOSSARY des mots Sanskrit

<i>abhiniveśa</i>	: l'amour de la vie, la volonté de vivre
<i>ahaṃkāra</i>	: la présomption d'être séparé. Le moi qui fait. <i>is related to the ego and egoism- that is, the identifying with or attachment to one's ego. Ahaṃ is the "I" and kāra is "any created thing" or "to do".</i>
<i>ālambana</i>	: support, soutien, aide à la concentration.
<i>āsana</i>	: postures.
<i>ahiṃsā</i>	: non-violence.
<i>asmitā</i>	: sentiment de l'individualité, processus d'individuation
Aṣṭāṅga-Yoga	: Yoga qui comprend huit parties (membres)
<i>ātman</i>	: ce terme a le sens de pure conscience d'être ou de pur « je suis », et désigne le vrai Soi par opposition à l'ego (ahaṃkāra), le principe du Je.
<i>avidyā</i>	: <i>refers to ignorance or misconceptions about the nature of metaphysical reality, in particular about the impermanence. Root cause of dukkha.</i>
<i>a-vidyā</i>	
<i>Bhagavad-Gītā</i>	: <i>Chant du Bienheureux Seigneur, inséré dans le Mahābhārata.</i>
Brahman	: état de transcendance pure. Il ne peut être formulé ni par la parole ni par la pensée. À la fois Être absolu, Conscience absolue, et Félicité absolue.
<i>bhujāṅgāsana</i>	: Cobra pose

<i>cakra</i>	: litt. cercles, disques. points de rencontres et d'interpénétration du physique et du psychique
<i>cittavṛtti</i>	: états psycho-mentaux, états de conscience.
Chāndogya Upaniṣad	: expose les fondements du Vedānta, en particulier l'essence du « Soi véritable de l'Homme ».
<i>darśana</i>	: vision, système.
<i>dhanurāsana</i>	: back bending pont, roue.
<i>dhāraṇā</i>	: <i>concentration</i> .
<i>dr̥ṣṭi</i> .	: oeil, vision, conception du monde. <i>in Buddhist thought, a charged interpretation experience which intensely shapes and affects thought, sensation, and action.</i>
<i>duḥkha</i>	: souffrance, insatisfaction, douleur, l'une des trois caractéristiques de l'existence (Bouddhisme).
<i>dveṣa</i>	: aversion, aspect de l'ignorance qui consiste à se complaire dans des états misérables.
<i>dhyāna</i>	: méditation.
<i>garuḍa</i>	: posture de l'Aigle.
<i>guṇa</i>	: les trois qualités primordiales dont le jeu et l'interaction constante se retrouvent dans tous les phénomènes (l'univers manifesté, la Prakṛti).
<i>kaivalya</i>	: le but ultime de l'Ashtanga Yoga. Signifie "solitude", "detachment" ou « isolement". <i>It is the isolation of purusha from prakṛti and liberation from rebirth.</i>

<i>kapotāsana</i>	: posture du Pigeon.
<i>kārikā</i>	: sorte de textes mnémotechniques en vers, généralement postérieurs aux Sūtra.
<i>karma</i>	: une action physique ou psychique. La somme de toutes les conséquences des actes commis par un individu dans cette vie ou une autre vie antérieure.
<i>kleśa</i>	: les cinq fléaux, poisons sur la voie de la Réalisation du Samādhi (ignorance, égoïsme, amour, haine, soif de vivre).
<i>kośa</i>	: au nombre de 5, qui enveloppent l'ātman, de la première qui part de l'extérieur, à la quatrième, celle de l'intelligence en passant par <i>prāṇāyāma-kośa</i> , l'enveloppe vitale ou subtile, celle qui unit le corps et l'esprit et la 3 ^{ème} , celle qui reçoit toutes les impressions enregistrées par les sens.
<i>krauñca</i>	: posture du Héron.
Kṛṣṇa	: Krishna est la huitième incarnation de Vishnou (is worshipped as the eighth avatar of Vishnu and also as the supreme God in his own right. He is the god of protection, compassion, tenderness, and love.
Mahāyāna	: le Grand Véhicule (one of the two major traditions of Buddhism. It emerged around the 1st century CE and is concerned with personal spiritual practice and the ideal of the bodhisattva.
<i>Mūlaprakṛti</i>	: la Nature Primordiale. À l'origine de toutes les manifestations.
<i>nāḍī</i>	: (<i>littér. tube</i> , vaisseau) Ce sont les canaux subtils, qui véhiculent les souffles vitaux.

<i>neti neti</i>	: « <i>ni ceci ni cela</i> », processus de discrimination négatif; comprends l'unité du soi individuel et du Soi suprême.
<i>nirodah</i>	: état de concentration intense caractérisé par l'abolition, l'anéantissement) de toute différence entre sujet et objet.
<i>nyagrodha</i>	: ficus bengalensis.
<i>nyama.</i>	: disciplines corporelles et psychiques.
<i>padmāsana</i>	: posture du Lotus.
Patañjali	: sage supposé être l'auteur des <i>Yoga-Sūtra</i> .
<i>Haṭha Yoga Pradīpikā.</i>	: l'un des trois textes anciens sur le Hatha Yoga.
<i>Prakṛti</i>	: substance primordial. It is a key concept, formulated by the Sāṅkhya school, where it does not refer only to matter or nature, but "includes all the cognitive, moral, psychological, emotional, sensorial and physical aspects of reality," stressing « prakṛti's cognitive, mental, psychological and sensorial activities."
<i>prāṇāyāma</i>	: techniques de contrôle du souffle, divisé en trois phases: Pūraka (inspiration), Rechā (expiration) et Kumbhaka (retenue du souffle).
<i>pratyāhāra</i>	: le retrait des sens. 5 ième membre de l' Aṣṭāṅga-Yoga.
<i>pṛthivī</i>	: la Terre. Dans les Védas la mère de tous les êtres.

<i>Puruṣa</i>	: (littér. L'Homme), Le Soi Universel, les Upaniṣad l'assimilent au <i>Brahman</i> , l'Être absolu.
<i>rāga</i>	: s'identifier à une expérience agréable, attachement.
<i>rajas</i>	: le deuxième des <i>guṇa</i> se manifeste sous forme d'activité, d'aspiration et de désir, d'agitation. Il est la force qui permet de vaincre le <i>guṇa tamas</i> .
<i>Ṛṣi</i>	: prophètes, saints, poètes auxquels furent révélés les hymnes des Védas.
<i>Sabda-jñānupāti-vastu-sūnyo vilkāpaḥ</i> Y S 1,9	: L'erreur (l'imagination) est une connaissance qui s'appuie sur les mots seuls dépourvus de vérité objective.
<i>samādhi</i>	: Enstase, union, concentration totale de l'esprit.
<i>saṃsāra</i>	: le cycle des morts et des renaissances.
<i>saṃskārā</i>	: impressions latentes (<i>destinées</i> à s'actualiser tôt ou tard dans cette vie ou dans d'autres).
<i>Sāṃkhya</i>	: un des six systèmes, visions (<i>darśana</i>).
<i>Samskṛt</i>	: Sanskrit.
<i>saṃyoga</i> .	: consistant à plaquer des références à toute expérience neuve.
<i>saty</i>	: vérité, obligation non seulement vis-à-vis d'autrui mais aussi vis-à-vis de soi-même. Faire correspondre sa parole et sa pensée à la Vérité.

<i>sattva</i>	: un des trois guṇa /modes d'existence. Equilibre, droiture.
<i>smṛti</i>	: mémoire, souvenir. Dans le bouddhisme désigne l'attention, la vigilance à tous les phénomènes physiques et psychiques.
<i>śruti</i>	: (étym. entendre, inspiration), textes sacrés.
<i>śubhâśraya</i>	: support dans la méditation.
<i>sukha</i>	: bonheur, plaisir.
<i>Suṣumnā nāḍī</i>	: le canal central subtil à l'intérieur de l'axe cérébro-spinal qui représente la descente de la Conscience dans la matière, et de son éventuelle remontée ou libération.
<i>śūnya śūnyatā</i>	: vide, vacuité.
<i>Yoga-Sūtra</i>	: recueil d'aphorismes de Patañjali.
<i>svadharma</i>	: loi intérieure qui détermine la pensée et l'action de chacun en harmonie avec la volonté divine.
<i>svarūpa,</i>	: nature tempérament, forme naturelle, essence.
<i>tamas</i>	: le troisième constituant (<i>guṇa</i>) de la Nature initiale <i>Prakṛti</i> . De la racine TAM = engourdissement, inertie.
Upaniṣad	: textes védiques.
<i>vāsanā</i>	: latentes subliminales, empreintes karmiques.

<i>Yoga-Vāsiṣṭha</i>	: https://en.wikipedia.org/wiki/Yoga_Vasistha
<i>Veda</i>	: de la racine VID connaître. Textes sacrés. Somme des connaissances, nécessaires en tant que liées à l'activité essentielle, le sacrifice.
<i>Vedānta</i>	: fin ou culmination des Veda, considérations d'abord contenues dans les Upaniṣad. A donné naissance à l'Advaita-Vedānta (non-dualisme) dont les principaux maîtres furent Gaudapāda et Śaṅkara.
<i>vinyāsa</i>	: mouvements entre les poses, rythmés par la respiration.
<i>vipassana</i> .	: (Pali) <i>literally "inward vision, insight"</i> ; la vision en profondeur fait graduellement disparaître la distinction entre l'observateur et le sujet de l'observation.
<i>virāsana</i>	: posture du Héros
Viṣṇu	: Vishnu is known as "The Preserver" within the Trimurti, the triple deity of supreme divinity that includes Brahma and Shiva.
<i>yama</i>	: réfrènement.
<i>yogini yoginī</i>	: féminin de yogin

SOMMAIRE

_ Notices biographiques de Richard Freeman et Michael Stone	2
_ PREMIÈRE PARTIE: traduction du chapitre 4 <i>The roots of the practice</i> dans <i>The Mirror of Yoga</i> par Richard Freeman	4
_ DEUXIÈME PARTIE: traduction des chapitres 13. <i>Samskara</i> , 15. <i>Body and Mind</i> , 16. <i>Letting Go</i> de <i>The Inner Tradition of Yoga</i> par Michael Stone	29
_ Commentaire.	54
_ Bibliographie	72
_ Glossaire/Glossary	74
-	
- Formation, stages	82
- Diplôme	83

Yoga practice and workshops

Anastassiades Michael, trained by R. Freeman, from 1998 at City gym
I began Mysore class in 2004 at his house.

M. Anastassiades and Kristina Ireland Karitinos One week workshop
Greece, Limeni (Mani) in 2005/2006

Richard Freeman workshop for teachers's training 1 week
(Life Centre in 2008 London). "The Middle Path
of Love: the Bhagavad Gita" Certificate.

Jean-Claude Garnier Ashtangayoga teacher Brussels, training course
4 weeks (practice/theory)
Mamallipuram, Tamil Nadu, Janvier 2011

Hamish Hendry One week workshop at Ecoyoga, Scotland 2012

Jean-Claude Garnier One week workshop teachers' training
in Andros, Greece April 2014/2017

John Scott Mysore classes / one week Triyoga London

Philippa Gendal weekly Mysore class 2010-2017

Louise Newton Mysore classes 2/3 times a week since 2018
Hamish Hendry Ashantaga Yogal London

Caroline Barranco Weekly Mysore intermediate series since 2019

Lilli Millar My Hatha Yoga teacher for 17 years to whom I
am deeply indebted for her professionalism,

knowledge, adjustments, and support.

Diplôme de Professeur de Yoga décerné à

Monsieur Jean JAFFRÉ

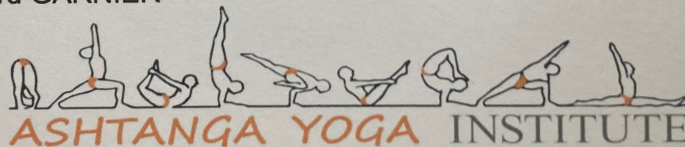
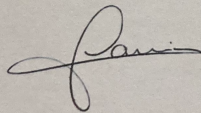
Il a réussi avec succès les examens pratiques et théoriques en conformité avec le programme établi par l'Union Européenne de Yoga (UEY), après 4 années de formation sur les matières suivantes : **Pratique** et technique posturale, technique et pratique respiratoire posturale et du pranayama, philosophie et psychologie du Yoga, anatomie & physiologie technique de **relaxation** et de méditation, histoire du Yoga, etc.

Au terme de ce cursus, le candidat a présenté un mémoire ayant pour titre :

Mémoire De Fin De Formation : Traduction de «**The roots of the parctice**», «**The Mirror of Yoga**», and «**The Inner tradition of Yoga**»

Le Responsable de la Formation
Jean Claude Bernard GARNIER

Fait à Bruxelles,
Le 27 avril 2022



Formation 2012 / 2016

610, chaussée d'Alsemberg - 1180 Brussels - Belgium - www.yoga-ashtanga.net

Michael Stone et Richard Freeman



