

Yoga – Science de l’intégration I

# Un « cours » après le cours

Prashant S. Iyengar

*Interview réalisée par Christine Perre.\**

---

## 1. Objectivez l’esprit

**Aujourd’hui, vous nous avez demandé « objectivez l’esprit ! » Pouvez-vous nous expliquer cette étrange instruction ?**

Qu’est-ce qu’un objet ? Un objet est quelque chose que l’on peut connaître, quelque chose que l’on peut placer en face de soi pour le regarder. Cela devient ainsi un objet. Le yoga, vous en êtes tous conscients, est quelque chose qui permet de se connaître soi-même, et comment peut-on se connaître soi-même ? Il se trouve que, fondamentalement, nous nous identifions presque totalement à l’esprit. Quand l’esprit est heureux, nous sommes heureux. Quand l’esprit est triste, nous sommes tristes. Quand l’esprit est agité, nous sommes agités.

Or, la psychologie du yoga nous dit que c’est l’esprit qui est agité, que c’est l’esprit qui est triste. La philosophie indienne, et même *Patanjali*, croient que l’âme n’a rien qui soit de la nature de la douleur, du plaisir, du gain ou de la perte, du succès ou de l’échec, de la fortune ou de l’infortune. . . Toutes ces polarités, ces dualités ne sont pas pour le Soi, pas pour l’âme, mais pour l’esprit. Pourtant, dans la vie ordinaire, dans le cours normal de notre vie, nous nous identifions tellement avec l’esprit que nous devenons l’esprit. Or, la philosophie, la métaphysique nous disent que nous ne sommes pas l’esprit, que l’esprit n’est qu’un instrument pour nous. Vous n’êtes pas vos mains, vous n’êtes pas vos jambes. Vous dites « mes mains », « mes jambes », « mon corps », « mon cerveau » . . . Vous dites aussi « mon intelligence », « mon esprit », mais en même temps, vous vous identifiez complètement à l’esprit, comme l’amoureux à son aimée. S’il arrive quelque chose à l’aimée, si l’aimée souffre, l’amoureux est à l’agonie, à cause de l’identification de l’un à l’autre.

Ainsi, entre nous-même et l’esprit, entre le « je » et l’esprit, il y a tant d’attachement et d’identification au moi que tout ce qui arrive à l’esprit, en fait, nous arrive. Or, la philosophie, la métaphysique

---

\*Interview réalisée au RIMYI à Pune en août 1998, avec la participation de Cathy Boyer, Corine Biria et Jean-Marie Perre. Transcription et traduction par Christine Perre. Édition originale publiée sous le titre « A ‘Class’ after a Class, Yoga – An Integrated Science I » en supplément au *Yoga Rahasya* de janvier 2000 à l’occasion du Silver Jubilee.

La version anglaise de ce texte a été revue et corrigée par Christine Perre et Ivan Herger en décembre 2000. Disponible sur le site *Iyengar Yoga Resources* (www.iyengar-yoga.com). La présente traduction est basée sur cette nouvelle version.

nous disent que ce n'est pas vrai. C'est juste votre esprit, c'est à dire seulement un des instruments parmi les différentes parts de vous-même. De la même façon que vous dites que votre jambe, votre main ou votre cerveau sont une partie de vous, votre esprit est une partie de vous de la même façon que vos membres ou votre corps sont différents de vous. Et donc si vous voulez connaître votre esprit, le seul moyen est d'en faire un objet. Vous ne pouvez connaître que des objets. Le Sujet est le Connaisseur. Le Sujet ne peut pas être rendu connaissable. Vous ne pouvez pas connaître le Sujet. Le Sujet est le Connaisseur. L'objet est le connaissable. Et si vous voulez connaître l'esprit, vous devez l'objectiver et c'est pourquoi, selon la psychologie du yoga, vous devez porter votre attention sur le corps, sur le souffle et également sur l'esprit. Quand vous observez l'esprit, votre propre attention, il y a naturellement objectivation : l'esprit est objectivé et si vous objectivez l'esprit, le résultat de ce processus, c'est que vous développez un sujet supérieur à lui.

Supposez que l'esprit N° 1 est votre sujet et que par lui vous connaissez les choses qui vous entourent : le livre, la table, le tabouret, les montagnes et les rivières. À présent, cet esprit N° 1, qui était le sujet de l'enquête, devient lui-même un objet et un esprit plus subtil devient à son tour le sujet. Nous allons l'appeler l'esprit N° 2. C'est donc cet esprit N° 2 qui est maintenant le sujet. Et ainsi de suite, quand vous faites de l'esprit N° 2 un objet, l'esprit N° 3 apparaît. Evidemment, qu'arrive-t-il ? Il y a interpénétration, comme un oignon que vous épluchez. Il y a plusieurs pelures que vous retirez une à une jusqu'à ce que vous atteigniez son cœur. L'esprit est comme un bulbe d'oignon ou d'ail : vous devez enlever les membranes extérieures et les différentes couches pour pouvoir atteindre son cœur. C'est ainsi que l'esprit doit être objectivé, de sorte qu'un esprit plus subtil vienne à la surface. . . L'esprit N° 2 devient un objet puis l'esprit N° 3 devient un objet et ainsi de suite jusqu'au cœur. C'est de cette façon que vous pouvez avoir ce que l'on appelle l'étude ou la compréhension du Soi (*svadhyaya*) et c'est ainsi que vous vous rapprochez du corps intérieur. Donc, si vous voulez aller du corps périphérique vers le corps intérieur, mis à part le corps, l'esprit, et l'esprit de plus en plus subtil, c'est ainsi que s'opère le processus de raffinement dans votre conscience et que, finalement, vous pouvez atteindre le cœur de l'être. L'objectivation de l'esprit est spécifique de la psychologie du yoga.

## 2. Les trois aspects importants de notre système

**Vous avez dit que le fait de créer une séquence d'asanas nous permet, d'une certaine façon, d'observer l'esprit et de le manipuler.**

Vous étiez là pour *Guru Purnima* (1998). Ce jour-là, j'ai parlé des trois aspects importants de notre système :

- Le premier : les imbrications techniques,
- le second : la mise en séquence,
- le troisième : la durée.

Ces 3 aspects sont particuliers à notre système, au sens où il correspond à celui de Patanjali. Pour ce qui est de la mise en séquence, si vous faites une seule posture, un *asana*, quel que soit le degré de profondeur et de pénétration avec lequel vous l'exécutez, vous en obtiendrez un effet particulier. Si vous faites par exemple *Sirsasana*, avec toutes ces imbrications techniques, vous obtiendrez un certain effet. Mais si vous arrêtez votre pratique après *Sirsasana*, vous vous privez de la progression qui aurait résulté de l'effet conjoint de *Sarvangasana* faisant suite à *Sirsasana*. Par la mise en séquence, vous pouvez donc en augmenter les effets. La pratique des *asanas* peut construire des effets jusqu'à un

certain point, mais si vous désirez créer une structure particulière, il faut faire appel à une séquence d'*asanas*. En pratiquant seulement *Sarvangasana*, vous n'en aurez pas le bénéfice. Si vous faites *Sirsasana* aujourd'hui, *Sarvangasana* demain et après-demain des étirements vers l'avant, imaginez les effets que vous obtiendrez.

Mais supposez que vous suivez une séquence appropriée, vous pouvez construire l'effet de l'*asana*. Ainsi, le but de la mise en séquence est de construire ou d'élever une structure d'esprit serein et d'entrer dans un état yogique. Quand vous atteignez un état d'esprit serein, sublime après un bon cours, un bon travail, pouvez-vous dire que c'est grâce à une seule posture ? Non, car dans ce cas, juste après cette posture, vous devriez obtenir cet effet. Après *Sirsasana*, par exemple, vous devriez obtenir cet effet, mais vous ne l'obtenez pas. L'effet ne vient qu'après le cours. L'effet ne vient qu'après le cours parce que la structure a été amplifiée par une séquence correcte d'*asanas*. L'effet que vous obtenez, ce qu'on appelle « le bénéfice », peut être construit. Comme, par exemple, le bénéfice de *Sirsasana* est particulier quand il est suivi par *Sarvangasana*. A partir de là, vous construisez. Sinon, si vous pratiquez *Sirsasana* à partir d'ici, vous arriverez jusqu'ici ; vous arrêtez votre pratique et vous retombez. Le lendemain, à partir d'ici, vous faites *Sarvangasana*, de nouveau vous arrivez au même point, et de nouveau vous retombez. Mais supposez que vous faites *Sirsasana*, puis *Sarvangasana*, et ensuite des étirements vers l'avant, alors là, vous pouvez élaborer des effets.

C'est comme si vous déposiez de l'argent à la banque. Lorsque vous faites un dépôt, le montant continue d'augmenter. Mais, supposez que vous déposez cent livres le matin et que vous retirez cent livres le soir. Si vous faites cela tous les jours, déposer le matin et retirer le soir, que va-t-il arriver à votre compte en banque ?

En mettant les *asanas* en séquence, vous accumulez les bénéfices et le résultat global peut aussi être augmenté. Ce n'est pas seulement la séquence, ce n'est pas seulement *Sarvangasana* après *Sirsasana* ou *Sirsasana* avant *Sarvangasana* ; c'est *Sarvangasana*, fait d'une certaine façon, venant après avoir fait *Sirsasana* d'une certaine façon.

En ce qui concerne les imbrications techniques, vous vous rendrez compte que *Sirsasana* n'est pas le même tous les jours. Même si vous avez toutes vos notes ou si vous vous référez à *Lumière sur le yoga* qui indique, « *voici les techniques de Sirsasana* ». Si vous développez une certaine maturité, vous vous rendrez compte que les techniques changent, les techniques plus subtiles changent et qu'elles ne sont pas, et ne peuvent pas, être présentées dans un livre.

Supposons que vous lisez les techniques de *Sirsasana* dans *Lumière sur le Yoga* et que vous les suivez. Mais les effets de *Sirsasana* pratiqué après des étirements vers l'arrière seront différents de ceux du *Sirsasana* pratiqué après les étirements vers l'avant, même si vous avez appliqué les mêmes techniques. Donc, cela dépend de la façon dont vous avez exécuté la posture précédente et cela détermine la façon dont vous devriez exécuter la posture suivante. C'est ainsi que vous devez construire une séquence. Ce ne sont pas juste les postures debout, puis les torsions et ensuite les flexions avant, *Sirsasana*, puis *Sarvangasana* et *Setu Bandha, Viparita Karani*. Là, il n'y a pas de concept de séquence. La technique d'une posture va dépendre de ce qui l'a précédée et de la façon dont elle a été exécutée. Votre *Sarvangasana* va dépendre de la façon dont la posture précédente a été faite, quelle était cette posture et comment elle a été faite.

### 3. Développer un jugement subjectif

Comme je l'ai dit ce jour-là, dans la mise en séquence, trois choses sont impliquées : les points techniques, la séquence et la durée. Même si vous observez méticuleusement tous les points techniques, vous n'obtiendrez aucun effet. Vous devez pratiquer pendant une certaine durée. Si vous faites *Sirsasana* pendant une minute, très précisément, vous n'allez obtenir aucun effet. Vous devez rester pendant un certain laps de temps ; comme une période de gestation. Il doit s'écouler un certain temps entre le début d'une impulsion (*input*) et son résultat (*output*). Même dans votre four à micro-onde, la nourriture est cuite rapidement mais vous ne pouvez pas dire que cela ne prend aucun temps, une certaine durée est nécessaire. La durée est importante et doit être combinée à la mise en séquence. Vous ne pouvez pas non plus faire un *asana* en suivant simplement des durées, vous devez suivre aussi les points techniques les concernant : comment faire et que faire, comment ne pas faire et que ne pas faire.

Bien sûr, la séquence va dépendre de comment vous faites la posture. Des trois aspects, la séquence joue un rôle égal par rapport aux points techniques et à la durée. Mais sans la séquence, vous ne pourrez pas élaborer une structure appropriée. Vous faites *Sirsasana* le matin et vous obtenez un certain effet ; une ou deux heures plus tard, à partir de *Sarvangasana*, vous recommencez à la base. La structure doit être construite et pour cela, vous avez besoin d'une séquence et d'une succession rapide. Vous ne pouvez pas faire *Sirsasana*, puis flâner pendant dix minutes, vous promener, marcher, faire n'importe quoi et finalement faire *Sarvangasana* ou bavarder avec des gens et refaire *Sarvangasana* ; cela n'aurait aucun effet, parce que la structure doit être maintenue de façon continue. C'est pourquoi la séquence est si importante ; elle peut vous donner une structure.

Une seule posture ne peut pas vous donner une structure, même si vous la faites aussi bien que Guruji. Lui-même, ne va pas aimer exécuter juste *Sirsasana* ou juste *Sarvangasana* à la perfection. Il connaît parfaitement *Urdhva Dhanurasana*, *Setu Bandha*, mais ce n'est pas pour autant qu'il aura les effets qu'il aurait obtenus par la mise en séquence. Il n'en obtiendra pas l'effet global, à moins d'observer la séquence, et c'est pourquoi il a découvert la mise en séquence.

#### **Pouvez-vous donner un exemple de séquence ?**

Tous les jours, vous l'observez dans le cours ! La mise en séquence ne peut pas être une réglementation figée, comme dans *Lumière sur le Yoga* qui mentionne un ordre ou une pratique quotidienne. Mais on ne peut pas définir la mise en séquence ainsi : « voici les cycles de postures... d'abord, vous faites les postures debout, puis les torsions, ensuite *Sirsasana* et *Sarvangasana* ». Ce n'est pas si réglementé. *Sirsasana* va dépendre de la façon dont vous avez fait les postures debout et pourquoi vous les avez faites. Il y a différentes raisons de faire les postures debout, différents paradigmes sont possibles. Une fois que vous avez compris ceci, vous devez développer subjectivement la mise en séquence. Votre enseignant doit vous guider jusqu'à ce vous ayez développé cette intelligence : « après ceci, faites cela », « avant ceci, faites cela ». Mais lorsque vous aurez compris la psychologie du yoga, vous saurez comment vous avez pratiqué *Sirsasana* et donc ce qui devrait suivre ce *Sirsasana*. Il n'est pas toujours nécessaire que *Sarvangasana* suive immédiatement *Sirsasana*. Si vous avez pratiqué *Sirsasana* pour faire des étirements vers l'arrière juste après, il n'y a aucune raison de faire *Sarvangasana* après ce *Sirsasana* ; cela n'aurait pas tellement d'effets.

Supposons que vous êtes en train de pratiquer *Sirsasana* et qu'immédiatement après vous avez prévu de faire des étirements vers l'arrière. Juste après avoir terminé *Sirsasana*, vous recevez un coup de téléphone vous disant que vous devez rentrer dans une demi-heure. Vous vous dites : « pourquoi faire des étirements vers l'arrière ? Je vais faire *Sarvangasana* », mais vous n'en retirerez pas le

bénéfice, parce que ce *Sirsasana* avait été conditionné par les étirements arrière qui devaient suivre.

Pendant le cours, imaginez que nous faisons *Sirsasana* comme une préparation aux étirements vers l'arrière mais il se passe quelque chose, vous recevez un appel urgent et vous devez vous en aller quinze minutes plus tard ; naturellement, vous ne pouvez pas faire les étirements arrière. Le professeur vous dit : « faites *Sarvangasana* » et vous faites *Sarvangasana* – il n'y a rien d'incorrect, mais vous n'en retirerez pas l'effet que vous auriez eu en faisant *Sarvangasana* après les étirements vers l'arrière.

Ainsi, la séquence n'est pas si réglementée ; elle dépend de votre état d'esprit, de la façon dont vous venez de pratiquer et de la façon dont vous allez faire ensuite des étirements vers l'avant ou des torsions avant *Sarvangasana*. Ce sont des jugements très subjectifs. C'est seulement dans les cours que nous vous donnons plusieurs variétés de séquences qui ne conviennent pas forcément aux soixante-dix ou quatre-vingt participants du cours ; car cela dépend de l'état d'esprit qu'ils avaient en arrivant. Quelqu'un peut avoir un rendez-vous au tribunal après le cours et il éprouve une tension. Tant de choses sont là, tant de jugements subjectifs et je pense qu'il ne pourrait exister aucun livre mentionnant : « ce sont les séquences ». Il existe des généralités, comme celles que vous trouvez dans *Lumière sur le Yoga*, mais dès que vous abordez un aspect plus profond, il ne peut être question d'une science rigide. C'est une science, mais c'est une science très subjective. Cela dépend de votre état d'esprit particulier à un moment donné : si vous devez aller au tribunal ou si vous devez voyager. Toutes ces circonstances conditionnent votre état d'esprit. Si vous venez à un cours qui se termine à 9 heures et que vous devez prendre un train à 9h20, naturellement, toutes ces choses influencent votre état d'esprit. Même si le professeur vous dit « soyez paisible », « soyez serein », en fait, comparé à d'autres, vous ne serez pas serein. C'est donc quelque chose de très subjectif et qu'on ne peut pas généraliser. Mais vous devez en connaître les principes. Une fois que vous connaîtrez les principes, que vous connaîtrez la psychologie et la physiologie des *asanas*, alors vous serez capable de créer un plan approprié de séquences d'*asanas*. De tous ceux qui font *Sirsasana*, dans un cours, tous ne le font pas de façon identique, certains ne pourront même pas le faire, à cause d'un état d'esprit différent. Ainsi, dans un cours, jusqu'à un certain point, il y a une régimentation ; mais quand il s'agit de votre pratique, vous n'en avez pas besoin. Vous devriez savoir dans quel état d'esprit vous êtes et comment construire votre séquence en fonction de cet état d'esprit. C'est une science, mais ce n'est pas une science rigide, c'est une science fluide, parce qu'elle subjective. Elle implique un jugement subjectif.

### **Comme des lois internes que nous devrions comprendre et suivre ?**

Oui, c'est pourquoi vous devez connaître la physiologie et la psychologie de la posture. Une fois que vous connaissez ces aspects, vous pouvez avoir votre propre jugement par rapport à la séquence ; sinon vous devez dépendre de votre enseignant. Si vous avez un doute : « Que devrais-je faire après ceci ? Ceci ou cela ? », et que vous demandez à votre professeur « Qu'est-ce qui doit suivre et comment cela doit-il être fait ? », etc. Mais une fois que vous connaissez ces choses, vous avez votre jugement subjectif. Vous n'avez pas à penser : « Après ceci, est-ce que je devrais faire ceci ou cela ? ». Vous devez développer cette faculté de jugement subjectif et pour cela, vous devez comprendre la psychologie de la posture, la physiologie de la posture, ce qui arrive à la posture, ce qui arrive dans la posture.

### **Mais cela prend du temps.**

Bien sûr. En attendant, vous devez dépendre de votre professeur.

## 4. Mesures de sécurité

### Mais ne pouvons-nous pas avoir des jugements incorrects ?

C'est une question théorique, la question de savoir si je peux me tromper. Mais le système du yoga est tel, la technologie des *asanas* - ou n'importe quelle technologie yogique - est telle, qu'il existe d'innombrables mesures de sécurité. Vous n'êtes pas en train de jouer avec l'électricité, bien que vous craigniez de jouer avec votre *prana*. Le véritable système comporte énormément de mesures de sécurité, des centaines de mesures de sécurité qui vous donneront des indications et ne provoqueront aucune catastrophe, à moins que vous ne pervertissiez la science.

Comme si, par exemple, après avoir fait *Savasana*, vous vous mettiez à sauter en *Viparita Chakrasana*. Si vous essayez de vous lancer vous-même un défi - après être resté une demi-heure en *Savasana*, vous vous levez et aussitôt vous vous mettez à sauter, à faire l'équilibre sur les mains, à tomber en arrière et ainsi de suite -, ce serait de la folie. A moins que vous ne fassiez de telles idioties, il n'y a aucun danger. Il y a toujours des mesures de sécurité. La science est si évoluée qu'il y a très peu de danger. Elle est si évoluée qu'il y a énormément de mesures de sécurité et qu'il n'y a aucun danger, à moins que vous fassiez des choses incorrectes. Comme appliquer de mauvais principes, comme celui des contre-postures, et aucune mise en séquence : on peut faire n'importe quoi ! Par exemple vous commencez à pratiquer et vous avez envie de faire *Sirsasana*, vous faites *Sirsasana* ; après *Sirsasana*, vous avez envie de faire des jumpings, vous faites des jumpings ; après quoi, vous avez envie de faire *Viparita Karani*, vous faites *Viparita karani* et ensuite, vous revenez et vous faites rapidement un cycle de *Halasana/Paschimottanasana*. . . Seule une telle folie peut être dangereuse et préjudiciable pour le pratiquant. Mais si vous avez un professeur, qui vous a donné certaines séquences de pratique et que vous les suivez, il n'y a alors aucun danger. A mesure que vous progresserez, vous obtiendrez la sagesse, l'intelligence, la perception et vous aurez un jugement subjectif. De cette façon, vous ne risquez pas de vous faire du mal. La question, « Ne puis-je pas me tromper ? » est une question très théorique, mais elle n'est pas applicable, à moins que, délibérément, vous ne fassiez une erreur grossière et que vous pervertissiez la science.

## 5. Faire la posture, la maintenir et revenir de la posture

### Pouvez-vous nous parler de la technologie externe et interne (organique) des asanas et des techniques de faire, rester et de conclure l'asana ?

Vous connaissez les techniques de *Tadasana*, *Trikonasana*, par exemple : comment observer vos pieds, vos jambes, la colonne vertébrale, la poitrine, les bras, les mains, les doigts des mains et les pouces. Vous savez qu'il existe des techniques anatomiques, squelettiques, musculaires et comment votre corps squelettique, votre corps musculaire, vos articulations devraient être. Vous pouvez comprendre que, de même que vous connaissez la position du sternum et celle de la poitrine en *Tadasana*, vous pouvez simplement imaginer qu'il doit y avoir une position des intestins, du colon et du foie en *Tadasana*. Ou en *Trikonasana*, si vous savez que la colonne vertébrale, la poitrine, les jambes devraient être d'une certaine façon, cela signifie que de même que vous pensez à la position de vos jambes et de vos bras, vous devez savoir qu'il y a aussi un placement du corps interne, du corps organique et que

cela fait aussi partie des *asanas*. Et donc vous créez certaines actions pour faire la posture et vous faites certaines actions (vous êtes censé le faire) pour maintenir la posture. Parce qu'il ne s'agit pas d'un pur exercice physique, comme en aérobic où vous créez des mouvements, des mouvements successifs ou une succession de mouvements isométriques. Ici, il ne s'agit pas de simples mouvements, vous devez respirer et vous devez rester dans les postures. Et donc, certaines actions doivent être effectuées, non pas juste pour faire la posture, mais pour la maintenir, tandis que d'autres actions doivent être faites pour revenir de la posture.

Il y a donc trois aspects dans les *asanas* : faire, rester et maintenir, et revenir. De la même façon que vous êtes très scrupuleux dans votre entrée en *Trikonasana*, vous ajustez votre hanche, votre os de fessier, vos aines. Imaginez que vous êtes du côté droit ; maintenant, vous savez comment le fessier droit devrait bouger, comment l'aine droite devrait bouger. Mais quand vous revenez de la posture, est-ce que vous observez ces points ? Quand vous revenez de la posture, vous revenez, c'est tout. Vous avez été analytique, méticuleux et consciencieux en entrant dans la posture mais quand le professeur dit : « revenez et faites ceci », vous revenez d'un seul coup. Pourtant en descendant, vous avancez par étapes. A chaque étape vous observez les différents mouvements des différents segments, mais quand vous revenez, vous êtes moins vigilant. Les *asanas* sont des états et non juste des mouvements comme les autres sortes d'exercices. Les *asanas* sont des états. Vous devez rester dans les *asanas*. Si vous devez rester dans les *asanas*, cela implique que vous devez entrer dans la posture, vous devez entrer dans l'*asana* et ensuite vous devez sortir de l'*asana*. Donc, il y a le commencement, l'état d'*asana*, puis la conclusion de l'*asana*. A ces trois degrés correspond un ensemble de techniques. Bien sûr la technique de la descente a un champ d'action particulier, mais quand vous devez rester, il y a tant de choses à faire pour ajuster la posture parce qu'au moment où la main droite est descendue en *Trikonasana*, tout n'a pas été fait et ce n'est pas fini.

Après avoir descendu la main droite et levé la main gauche, vous faites tant d'autres choses, comme tourner la taille, le dos, étirer la colonne vertébrale, ouvrir la poitrine, rouler les épaules en arrière. Vous faites toutes ces choses après être descendu dans la posture. Après être descendu, vous continuez à faire quelque chose, à tourner, etc., à ouvrir, etc. Vous continuez à faire. Mais qu'est-ce qui arrive alors ? Vous revenez quand vous avez terminé de faire, quand vous ne pouvez plus trouver de point suivant, quand vous pensez que vous avez épuisé tous les points que vous connaissez - vous revenez d'un coup. Ce n'est pas correct. Vous n'êtes pas resté, vous n'avez pas fait (*done*). Vous étiez en train de faire (*doing*) et de faire, encore et encore... et pourtant, vous n'êtes pas resté !

Par conséquent, une fois que vous avez achevé l'aspect de « faire » (*doing*) de *Trikonasana*, vous devez rester. La posture commence à ce moment-là et non quand la main droite descend et que la main gauche monte. La posture commence lorsque vous avez fait tous les points que vous connaissez. Une fois que vous les avez mis en place, alors la posture commence et à partir de là vous êtes censés commencer à rester dans la posture.

Ainsi le concept de la durée de l'*asana* est aussi incorrect chez beaucoup d'entre vous qui utilisent un minuteur : *Trikonasana*, une minute sur le côté droit, vous descendez et vous regardez le minuteur. Pendant peut-être cinquante neuf secondes vous faites et faites encore et encore... et à la soixantième seconde, vous revenez : où êtes-vous resté ? Quand êtes-vous resté ? Vous avez mis cinquante neuf secondes pour entrer dans la posture et à la soixantième seconde vous êtes remonté ! Donc, quand vous restez dans une posture, vous continuez à faire quelque chose pour maintenir la posture. Parce que, maintenant, vous ne connaissez pas de point suivant, vous avez déjà achevé tous les points. Alors vous maintenez tous ces points dans l'*asana*, quels qu'ils soient. Une fois que vous avez fait la posture, vous devez la maintenir et le minutage de l'*asana* commence à ce moment-là. Ceci crée la circulation de la posture, la circulation pranique, la circulation psycho-mentale, la circulation de la conscience. Vous avez composé votre *Trikonasana* et vous devez rester dans la pose. Puis, méticuleusement, scru-

puleusement, soigneusement, au moment de revenir, vous devez observer certains points : comment revenir sans s'écrouler, ni pencher en avant ?

Par exemple, dans les étirements vers l'arrière, mettons, *Rajakapotasana*. Vous faites un beau *Rajakapotasana* ! Magnifiquement photographié ! Maintenant, c'est fini, la photo a été prise et qu'est-ce qui se passe ? Hops, les mains et les jambes brusquement se relâchent et retombent bruyamment sur le sol ! Imaginez la posture, *Rajakapotasana* ou *Padangustha Dhanurasana*. Comment revenez-vous ? Quand ils ont fait la posture, quand la posture est finie, qu'est-ce qui se passe ? Ils lâchent la jambe et retombent bruyamment sur les mains. Où est le contrôle ?

C'est pourquoi la façon dont vous revenez d'une posture est aussi très importante, cela vous aide à développer une étape de la posture. Voyez, vous avez fait *Padangustha Dhanurasana* et vous vous cognez en revenant, vous avez créé une perturbation totale dans votre conscience. L'état d'esprit qui s'était formé en vous, quel qu'il soit, a été totalement perturbé par le choc.

Vous devez donc faire attention à la façon dont vous terminez la posture : comment finir la posture sans perturber votre conscience ? En fait, vous devriez continuer à construire les effets de l'*asana* même quand vous revenez de la posture ou, au moins, maintenir les effets que vous avez créés et ne pas les perdre.

C'est ainsi que vous devez observer les trois aspects de notre système, qui font partie de la technique posturale. Comment entrer dans la posture ? Comment rester dans la posture, la maintenir ? Et comment sortir de la posture ? Ainsi il y a des actions pour faire, des actions pour rester et des actions pour revenir.

## **6. Action, Ré-action, Contre-action, Inter-action, Action que l'on cesse, Action complémentaire**

**Vous avez parlé d'action, de ré-action, de contre-action, d'inter-action, d'in-action, d'action complémentaire. Quel est ce jargon ?**

Maintenant, qu'est-ce que l'action ? L'action n'est pas un seul mouvement, parce qu'il y a d'autres choses comme la « contre-action », « l'inter-action », « l'action complémentaire » ...

Quand vous faites une action, certaines choses se produisent en conséquence. En *Trikonasana*, vous avez descendu votre main droite, vous pressez votre pouce droit sur votre cheville interne et vous tournez votre bassin. A présent, votre action est dans le pouce et à travers la pression du pouce, quelque chose se passe dans votre main droite, quelque chose se passe dans le bassin, qui en sont la réaction. Quand vous créez une action, il se produit une réaction. Vous devriez pouvoir identifier quelle est cette réaction. Les réactions peuvent être positives ou négatives. Il se peut que certaines réactions soient inexacts et que certaines réactions soient justes. Vous devez donc apprendre à identifier la réaction correcte et la réaction incorrecte. Maintenant, pour ouvrir la poitrine en *Trikonasana*, il se peut que vous poussiez vos fessiers en arrière – les débutants le font – ils s'ajustent pour ouvrir la poitrine et leurs fessiers sortent ; c'est une réaction, mais c'est une réaction négative. Ou quand nous leur demandons de tourner la taille en *Trikonasana*, à nouveau leurs fessiers se poussent en arrière. Ou bien quand vous leur demandez d'étirer leurs jambes, leur poitrine s'écroule. Ou encore, vous leur demandez d'ouvrir la poitrine et leurs jambes se plient. Ce sont des réactions négatives. Il y a donc des réactions positives ou négatives.

De la même façon, il existe des actions complémentaires qui ne sont pas des réactions. La réaction



appartient au domaine de la physique : vous faites quelque chose et il se produit une réaction égale. Toute action suscite une réaction. Mais l'action complémentaire est quelque chose qui vient aider. Il y a aussi des inter-actions : deux choses se produisent en même temps. Donc, dans l'action, il y a l'inter-action, la contre-action, la ré-action, l'action complémentaire et il y a aussi l'action<sup>1</sup> que l'on cesse de faire (*unaction*). Pendant que vous faites quelque chose quelquepart, il y a quelque chose que vous ne faites pas ailleurs. Vous faites quelque chose et en même temps, quelque chose n'est pas fait. Cette action que l'on cesse de faire (*unaction*) ne doit pas être confondue avec l'inaction (*inaction*) ou la non-action (*no-action*).

## 7. Faire, Dé-faire, Non-faire

### Pouvez-vous expliquer ces termes : faire (do), dé-faire (undo), non-faire (non-do) ?

Prenez par exemple, *Parsvakonasana*, vous allez plier la jambe droite. Elle n'est pas encore pliée. Votre jambe gauche est tendue, quand vous pliez votre jambe droite, vous défaites la tension dans la jambe gauche, et donc vous relâchez votre saisie de la jambe gauche. Ce qui se passe c'est que ce qui avait été fait est perdu et donc s'est « défait ».

Il y a aussi le « non-faire ». Pendant que vous faites quelque chose, il y a un « non-faire » quelquepart ailleurs. Et il doit y avoir un non-faire. Ainsi, l'action inclut toutes ces choses. Elle comporte de nombreux facteurs, comme en mathématiques. De même, l'action comporte de nombreux facteurs et l'action signifie toutes ces choses : non-action + action de dé-faire (*unaction*) + action complémentaire + ré-action. « L'action » est tout cela à la fois, car tous ces mots contiennent le mot « action ». C'est ainsi qu'il faut comprendre et analyser l'action. Quand vous « faites », vous ne faites pas que « faire » : vous dé-faites aussi, il y a aussi un non-faire et il doit y avoir un non-faire. En fait, vous devez ne pas faire.

Supposez qu'en *Trikonasana*, votre professeur crie « ouvrez la poitrine, ouvrez le sternum ». Vous êtes censés garder vos mâchoires et votre visage détendus. Comme je l'ai dit dans les torsions aujourd'hui, le professeur crie « tournez », et vous tournez le visage, vous tournez le cerveau, vous tournez la bouche. Or, vous devriez savoir qu'il devrait y avoir là un non-faire. Ensuite seulement, vous devriez faire à l'endroit correct. En réalité, sans non-faire, vous ne pouvez pas faire.

Prenons un exemple simple, si vous venez au cours : vous venez à neuf heures et vous suivez le cours. Comment faites-vous pour suivre le cours ? En ne faisant rien à la maison ! A moins de ne rien faire à votre bureau ou chez vous, vous ne pouvez pas être là. Le non-faire est partie intégrante du faire : sans non-faire, il ne peut y avoir aucun faire. Cependant, nous pensons toujours que « faire » signifie que nous devons faire, toujours faire, et encore faire. . .

Vous devez savoir qu'il y a une part de non-faire et qu'il doit y avoir une part de non-faire ; il se peut aussi qu'il y ait un non-faire incorrect. Il vous faut observer toutes ces choses. Quel non-faire est correct et lequel est incorrect dans votre action ? Cela doit être là. Il doit y avoir un non-faire qui soit juste, sinon votre action est incomplète. Si votre cerveau est tendu en *Urdhva Dhanurasana*, c'est signe que vous avez fait la posture partout, et donc aussi dans le cerveau, là-même où vous êtes censé ne pas faire. Par conséquent, votre posture n'est pas complète et elle est aussi incorrecte, parce que vous n'avez pas respecté le non-faire là où il devait l'être.

---

<sup>1</sup> « unaction » est un « prashantisme » intraduisible en français : il s'agit d'une action que l'on cesse de faire : l'action même de dé-faire – « undo » signifie « défaire », cesser de faire une certaine action -

Quand vous faites vos actions, vous ne devriez pas vous laisser emporter par l'action. J'ai dit ce matin : « vous vous laissez tous emporter par la tempête de l'action ! » Votre action est comme une tempête. Où est le contrôle dans la tempête ? Où est le contrôle dans la tornade ? Or c'est ce qui arrive dans votre enthousiasme, dans votre esprit, votre action est tellement forcée que vous vous retrouvez pris dans la tempête. C'est pourquoi, vous devriez savoir que l'action ne doit pas être juste une tempête, il doit y avoir quelque chose qui vous retienne, une résistance, Guruji l'a dit maintes fois, en s'adressant en particulier aux personnes très souples, il a insisté très souvent en disant que cette laxité n'est pas correcte ; il doit y avoir une résistance. Vous devez donc faire attention à toutes ces choses, sinon vous êtes emportés dans cette tempête.

C'est ce que nous devons comprendre, l'action de descendre en *Trikonasana*, par exemple. Quand nous descendons dans la posture, quel est le non-faire ? Qu'est-ce qui est défaire ? Quelle est la contre-action, l'action complémentaire, la réaction ? Et vous restez à nouveau pour observer : comment maintenez-vous la posture ? Pour maintenir la posture, vous devez ne pas faire, vous devez défaire, vous devez faire. Toutes ces choses devraient se dérouler selon une synchronisation et une coordination appropriées. Lorsque vous revenez, là encore, vous devez observer toutes ces choses : où est-ce que je devrais défaire ? Voyez, en *Utthita Parsvakonasana*, quand vous revenez, vous n'êtes pas censé tendre la jambe, là vous êtes censé défaire. Quand le professeur crie « étirez votre jambe » en *Trikonasana*, c'est pour défaire. A présent, en *Utthita Parsvakonasana*, quand vous revenez du côté droit, vous n'êtes pas censé tendre la jambe avant, vous êtes censé défaire (l'action de plier la jambe), et il n'est donc pas question d'étirer. Imaginez quel est l'étirement des quadriceps et des cartilages en *Trikonasana*. La jambe tourne vers l'extérieur. Ou avant d'entrer en *Utthita Parsvakonasana*, votre jambe est tendue et vous la pliez, à nouveau vous ne faites pas, vous défaites. Ainsi, plier la jambe pour faire *U.Parsvakonasana*, c'est défaire, et tendre les jambes pour revenir de *Parsvakonasana*, c'est aussi défaire.

Dans tous ces aspects, les dynamiques sont différentes. La « jambe tendue » avant *Parsvakonasana* est différente de la « jambe tendue » après *Parsvakonasana*. Ce n'est pas la même jambe. Si vous développez une observation fine, vous saurez ce que vous faites et comment vous le faites, vous devez aussi analyser. Ce sont les paradigmes, je les appelle des « karmascopies » – des images instantanées d'action. Vous devez analyser l'action. Quelle était l'action ? Quelle était l'inter-action ? Quelle était la contre-action ? Quelle était la réaction ? Quelle était l'action complémentaire ? Quel était l'action à défaire (*unaction*) ? Quelle était la non-action (*non-action*) ?

Ainsi, vous apprendrez que vous faites un peu et que l'effet est multiplié par cent. Vous faites une chose et plusieurs choses se produisent. Par exemple en *Trikonasana*, vous expirez, vous rentrez l'os de fessier et vous tournez le bassin : tant de choses se passent dans l'aîne - l'aîne de la jambe avant - et dans tant d'autres endroits. Vous avez fait une seule chose : rentré l'os de fessier de la jambe avant, mais quand vous rentrez l'os de fessier de la jambe avant, tant d'autres choses se produisent ... Ce n'est pas vous qui les avez « faites », elles se produisent ; vous pouvez prendre à votre crédit ce que vous avez fait, mais en aucune façon ce qui s'est produit.

Ainsi, en développant toute cette capacité d'analyse, vous allez peu à peu développer votre esprit, un esprit approprié. Vous ne tirerez aucune fierté de votre succès. Si vous faites *Vrchikasana*, vous n'allez pas tirer fierté de votre accomplissement, parce que vous saurez combien vous avez fait et combien s'est produit. Vous avez fait un tout petit peu et qu'est-ce qui s'est produit ? Le résultat est multiplié par cent, par mille.

Tout ce que vous faites, c'est de passer en équilibre sur les coudes, creuser votre dos, descendre vos pieds et toucher votre tête, c'est tout ce que vous faites. Mais tant de choses se produisent pendant que vous faites, que vous ne faites pas - toutes ces choses que vous ne faites pas, vous n'y avez pas accès.

## 8. La circulation de la conscience

**Vous avez parlé de la conscience, de la circulation de la conscience, de la circulation psycho-mentale. Que voulez-vous dire ? Y-a-t-il une différence ?**

Il n'y a pas de différence. Vous connaissez le concept de la circulation sanguine, de la circulation dans le corps dans les diverses postures, il y a aussi le concept de circulation de la conscience : c'est la circulation psycho-mentale. Votre esprit circule. C'est exactement la même chose, il n'y a pas de différence.

Vous avez donc un effet différent selon les postures : *Janu Sirshasana* par exemple, a un effet mental particulier, à cause de la circulation pranique, de la circulation mentale. Et *Kapotasana* aura un effet différent. Si vous faites *Janu Sirshasana* pendant deux minutes et *Kapotasana* pendant deux minutes, pourquoi avez-vous des effets différents ? Parce que la circulation de la conscience, la circulation de l'esprit, est différente. Dans *Janu Sirshasana*, l'esprit devient serein. *Kapotasana* vous donne d'autres effets, cela vous stimule, vous donne de l'énergie et cela vous rend actif.

C'est ce qu'on appelle la circulation mentale ou la circulation de la conscience et chaque posture a une circulation mentale différente, c'est pourquoi différents effets se manifestent.

## 9. Turbulence ou réflexion ? Un état réflexif

**Cela signifie-t-il que nous devons toujours garder le cerveau aussi calme que possible, quelle que soit la posture ?**

Bien sûr. Vous savez qu'un état réflexif est à rechercher. Qu'est-ce que la réflexion ? Quelle est la condition de la réflexion ? Comment pouvez-vous être réflexif dans votre cerveau ? Quelle est la différence entre « réfléchi » (*thoughtful*) et « réflexif » (*reflective*) ? Souvent, nous disons « je réfléchis à un problème », ce qui, en soi, est une ironie. Vous ne pouvez pas réfléchir à un problème parce qu'un problème implique une turbulence. Un problème implique toujours qu'il y ait une turbulence, une perturbation et une inquiétude. Nous ne sommes jamais tranquilles avec un problème. Pouvez-vous imaginer que vous avez des problèmes et que ces problèmes vont vous tranquilliser ? Vous ne pouvez pas être tranquille en ayant des problèmes et des problèmes ne peuvent pas vous tranquilliser ! Cela implique toujours qu'un problème correspond à une turbulence, à une inquiétude, à une perturbation. Et cependant vous dites « je réfléchis à un problème ». Vous ne pouvez pas réfléchir à un problème, parce que qu'est-ce que la réflexion ?

Quand un lac est serein, tranquille, non troublé, vous pouvez voir les réflexions. Si vous troublez la surface de l'eau, que va-t-il se passer ? Dans un étang ou un lac, le fond doit se déposer et l'eau se stabiliser, alors seulement on peut y voir à nouveau des réflexions. Donc pour la réflexion, votre esprit devrait être tranquille, comme un lac, et à ce moment-là, la réflexion est possible. La réflexion n'est pas un processus de pensée. A vrai dire, ce que vous faites quand vous dites « je réfléchis à un problème » c'est que vous pensez à ce problème. Vous pensez à ce problème, ce qui signifie que vous êtes en train de créer constamment des ondes dans votre esprit et si vous créez constamment des ondes et des vagues dans l'esprit, il n'y a aucune possibilité de réflexion : parce que si vous troublez l'eau et que vous créez des remous, il ne peut pas y avoir de réflexions. Si vous troublez l'eau, même s'il y a des réflexions, celles-ci seront distordues. Mais si la perturbation est totale, il n'y aura même plus du tout de réflexions. Tant que l'eau est turbulente, vous n'aurez aucune réflexion.

Ainsi, la réflexion est un état d'esprit paisible et si vous êtes censé être réflexif dans les *asanas*, naturellement, vous devez être tranquille. Il n'est dit nulle part que votre cerveau devrait être tendu dans l'*asana* ou turbulent dans l'*asana*. Avant tout, il est essentiel de garder votre cerveau calme.

## 10. Apprendre et consolider

**Vous avez dit : « Vous devriez pratiquer pour apprendre autant que pratiquer pour consolider ». Pouvez-vous nous donner des précisions à ce sujet ?**

J'ai dit qu'il y avait deux aspects dans la pratique : l'un est d'apprendre les postures et l'autre est de les consolider. Votre pratique doit se faire sur deux canaux, mais la plupart du temps, vous tous, nous tous, n'en pratiquons qu'un seul. Nous voulons apprendre. Nous voulons en faire plus. Nous voulons faire mieux la semaine prochaine que cette semaine, le mois prochain que ce mois-ci, l'année prochaine que cette année. Et c'est pourquoi nous voulons apprendre et apprendre encore, faire et faire encore et encore... Sans jamais consolider.

Car, pour consolider, vous n'êtes pas censé faire plus. Si, à chaque fois, vous faites de plus en plus et toujours du nouveau, où est-ce que vous consolidez ? Pour consolider, vous devez observer que vous ne faites rien de plus, que vous consolidez et assimilez, comme je l'ai dit en cours aujourd'hui. Vous devez assimiler ce que vous avez fait et ne pas avaler un morceau de plus. Quand vous abordez l'aspect de consolidation, la première chose à rechercher, c'est la tranquillité du cerveau. Si, en *Trikonasana*, vous ne posez pas la main au sol, ce n'est pas important. Si votre cerveau doit être tranquille, peut-être est-il nécessaire de laisser se rétrécir l'espace entre la jambe et la main levée. Ainsi quelquefois vous devez pratiquer en faisant en sorte de garder ce paramètre, que le cerveau soit tranquille et d'éviter qu'il ne se tende, ne se durcisse, en trouvant jusqu'où vous pouvez aller et quel est votre niveau optimal. Vous voulez toujours aller au maximum : « Quel est mon maximum ? Comment faire mon maximum ? », mais vous n'essayez pas d'atteindre votre niveau optimal. Le niveau optimal est celui où vous pouvez faire pratiquement sans effort, où vous ne mettez ni pression, ni force ni volonté etc. C'est ainsi que vous devez pratiquer de temps en temps pour consolider. Le principe de la consolidation est : « ne pas faire plus mais faire mieux ». Faire avec moins d'effort et plus de maîtrise. Si vous essayez de faire plus, vous faites pire, mais jamais mieux.

## 11. La liberté dans le corps

**Quand vous avez un corps difficile et raide, l'esprit lui-même peut se mettre à résister. Vous atteignez un point où même si vous voulez apprendre, le corps devient réactif et n'en veut pas plus. Qu'est-ce que cela signifie ? Comment faut-il pratiquer pour passer au-delà de cette résistance ?**

Voyez-vous, la raideur est dans le corps et si vous faites dans le corps, vous ressentirez la raideur. Mais vous n'êtes pas raide dans vos cellules, parce que chaque cellule est un corps indépendant. Et donc, si vous commencez à travailler au niveau cellulaire, vous ne ressentirez pas la raideur. Le problème, c'est que vous visualisez la posture finale comme étant la posture complète.

Supposons que quelqu'un fasse *Vrchikasana* et touche sa tête avec ses pieds tandis qu'une autre personne garde ses pieds à une distance de quinze centimètres. Qu'allez-vous en penser ? Vous dites « cette personne a mieux réussi », parce qu'elle a touché sa tête. Pas nécessairement ! Il se peut que ce soit l'autre personne qui ait mieux réussi. Parce que toucher sa tête avec ses pieds n'est pas essentiel en *Vrchikasana*. Par contre, ce qui est important c'est de créer l'action sur les reins, sur l'ensemble des organes, sur la colonne vertébrale et de créer l'accès à l'esprit. En fait, c'est simple : chez cette personne qui n'a pas touché sa tête avec ses pieds, il y a de l'humilité, ce qui est positif ; tandis que chez l'autre personne, qui a touché, se crée de la place pour l'orgueil. Car elle a fait *Vrchikasana* mais il n'a pas fait du yoga.

### **Si vous êtes raide ou si vous rencontrez des résistances, vous devez renforcer de plus en plus votre pouvoir de volonté.**

Tout a ses avantages et ses désavantages et vous ne devez pas nécessairement considérer qu'un corps raide n'est pas qualifié ou plein d'obstacles.

### **Quelquefois, vous avez envie de devenir fluide, comme un chewing gum.**

Ce n'est pas du yoga. Je l'ai dit tout à l'heure, être comme chewing gum ce n'est pas du yoga. Il n'est pas nécessaire que vous touchiez votre tête avec vos pieds en *Vrchikasana*.

### **Pourtant, la fluidité dans le corps, la liberté dans le corps n'est-elle pas idéale ?**

Et bien, la liberté dans le corps physique, au sens de flexibilité, n'est pas la liberté dans le corps mental. C'est pourquoi ne considérez pas que les *asanas* sont juste des postures physiques. Elles sont censées donner accès à l'esprit et si elles ont rempli leur rôle, il n'est plus question de votre raideur. Si *Janu Sirshasana* vous a procuré ce qu'il devrait vous procurer, peu importe que vous ayez amené votre tête jusqu'au genou, au tibia ou à la cheville. Cela n'a absolument aucune importance.

### **A un moment donné, nous pensons que si nous pouvons aller plus loin dans la posture nous aurons des effets différents.**

Oui. Vous pouvez aller plus loin pour rechercher ces effets, mais pas aller plus loin pour atteindre votre pied. En *Janu Sirshasana*, vous pouvez avoir pour but d'obtenir des effets plus puissants mais vous n'avez pas besoin d'aller plus loin pour ramener votre tête vers votre pied. Et du moment que vous recherchez un effet, peu importe que vous soyez au genou, au tibia ou au-dessus du genou. Vous devez savoir quels sont les effets dans cette posture et quels sont les effets que vous êtes censé obtenir. Supposons que votre géométrie interne s'améliore, vous allez obtenir de meilleurs effets, mais si vous ne les obtenez pas, ce n'est pas nécessairement parce que vous n'avez pas atteint le tibia en *Janu Sirshasana*. *Janu Sirshasana* vous donnera d'autres résultats si vous avez créé des dynamiques psychiques appropriées, un état d'esprit approprié et des dynamiques physiologiques appropriées. Mais le fait que vous soyez à la cuisse, au genou, au tibia ou à la cheville... ou même au-delà du pied, cela n'a aucune espèce d'importance !

Vous devez donc rechercher la géométrie intérieure de la posture, à travers votre géométrie extérieure. Tant de facteurs peuvent avoir une influence : peut-être que votre colonne vertébrale est courte ou très très longue... toutes ces choses comptent. La géométrie intérieure est très importante dans les *asanas*, et elle doit nous permettre d'atteindre l'état mental propre à la posture : c'est à travers la géométrie

intérieure que vous obtiendrez l'impulsion organique (*organic input*) et l'impulsion mentale (*mental input*). Et pour atteindre cette géométrie intérieure, la géométrie extérieure est un instrument. C'est pourquoi, je dis souvent que les *asanas* ne doivent pas être « photogéniques ». Il faut qu'elles soient « organo-géniques ».

## 12. Pratiquer et Apprendre

### Quelle est la différence entre « pratiquer » et « apprendre » ?

Voyez-vous, le plus souvent, quand nous pratiquons, nous continuons à apprendre. Nous ne « pratiquons » pas. C'est à dire que nous voulons en faire toujours plus, qualitativement et quantitativement. Notre concept de pratique n'est pas juste, car alors même que nous pratiquons, nous essayons d'apprendre pour voir si nous pouvons en faire toujours plus qualitativement et quantitativement. Si j'ai fait, ces derniers jours, *Janu Sirshasana* pendant deux minutes, est-ce que je peux faire trois minutes ? Je pratique *Sirshasana* dix minutes, est-ce que je peux passer à quinze minutes ? Et c'est ainsi que nous faisons nos soi-disant pratiques. Cela signifie que même dans nos pratiques, nous essayons d'en faire de plus en plus et d'aller toujours au-delà, en ce qui concerne le degré de la posture : plus de *Janu Sirshasana*, plus d'étirements vers l'avant, plus de « *back-arch* », en creusant de plus en plus le dos, en augmentant les étirements, la rotation ... C'est ainsi que nous essayons d'intensifier nos postures dans nos soi-disant pratiques.

La question est : qu'est-ce que la pratique ? La pratique c'est quelque chose que vous faites, d'après ce que vous avez appris et vous n'êtes pas censés apprendre pendant que vous pratiquez. Quand vous demandez à un enfant d'apprendre quelque chose, vous lui dites : « tu apprends ceci, c'est ce qui t'est enseigné ; cette leçon qu'on t'a enseignée, tu dois l'apprendre maintenant ! ». Qu'attendez-vous de lui ? Qu'il apprenne la leçon ou le poème par cœur. Lorsque nous pratiquons, c'est pareil, nous sommes censés pratiquer ce que nous connaissons et non pas explorer ou essayer d'en découvrir plus que ce que nous savons. C'est là le véritable sens de la pratique.

Pratiquer c'est faire quelque chose qui se rapporte à ce que vous connaissez et vous ne pouvez pas pratiquer quelque chose que vous ne connaissez pas. Si on ne vous enseigne pas un certain *asana*, par exemple *Viparita Shalabhasana*, vous ne pouvez pas le pratiquer. Vous pratiquez ce qu'on vous a enseigné. C'est ainsi que vous devriez comprendre ce concept de pratique. Vous devez faire en sorte de pratiquer de temps en temps sans rien faire de plus. Vous apprenez, comme on apprend par cœur, comme un enfant qui apprend par cœur une leçon, un poème. C'est ce que vous êtes censé faire. L'un des aspects de la pratique est que vous ne devriez pas apprendre pendant que vous pratiquez. Et donc vous devez essayer de faire cette posture, quoiqu'il vous ait été enseigné, de telle façon que vous réduisiez l'effort, l'excès de déploiement d'effort et d'énergie motrice. Supposons que votre professeur vous enseigne *Trikonasana*. Maintenant, quelle est la somme d'efforts qui a été investie ? Quelle impulsion (*input*) ? Combien a été mis en œuvre ? Quel effort physique ? Quel effort mental ? Quel effort de volonté ? Dans les cours, nous disons « tournez davantage, étirez davantage ! » et vous continuez à le faire. C'est ce que vous avez appris. Maintenant, quand vous pratiquez, vous devriez savoir : quelle impulsion (*input*) a été nécessaire hier ? A présent, est-ce que je peux exécuter la posture au même degré avec moins d'efforts ? Est-ce que je peux agir habilement de telle sorte que je n'aie pas besoin de mettre en œuvre autant de moyens ? Si j'ai transpiré abondamment hier dans ce *Trikonasana*, est-ce que je peux faire aujourd'hui en transpirant moins, demain sans transpirer du tout et après-demain dans une relaxation totale ? C'est la maturité dans la posture. Vous devez atteindre la

maturité dans la posture.

Patanjali dit : « *Prayatna saithilya ananta samapattibhyam* » (*Yoga Sutra, II,47*)

« *La perfection dans l'asana est accomplie lorsque l'effort d'exécution devient sans effort et que l'être infini qui est en nous est atteint* » (*B.K.S. Iyengar, Light on Yoga-Sutras of Patanjali*)

Ce qui signifie que l'effet des *asanas* devrait être tel qu'il y ait cessation de l'effort. Pourtant, quand vous pratiquez, vous n'introduisez pas cet aspect. Il n'est même pas question de cessation puisque, sans arrêt, vous lancez une impulsion d'action – vous essayez de faire plus, encore plus et toujours plus – jusqu'à ce que vous transpiriez, jusqu'à ce que vous soyez épuisé ou complètement à bout. C'est comme ça que vous faites. Et bien sûr, ce n'est pas pratiquer.

Car la chose la plus importante, dans la pratique, c'est ceci : « Est-ce que je peux faire avec moins d'effort, avec une coordination et une intégration appropriées ? » Quand vous avez une coordination et une intégration appropriées, naturellement l'effort est moindre. Si vous gagnez en maturité, l'effort est moindre. Tant que vous êtes immature, vous ne faites pas de gestion correcte de votre travail. Il n'y a aucune gestion de l'effort. Vous devriez pratiquer de façon à construire votre maturité de sorte que vous puissiez faire la même posture avec moins d'effort, de moins en moins d'effort, et finalement sans aucun effort.

Chaque degré de la posture devrait être mûri de cette façon. Et pour mûrir ne croyez pas que vous devriez attendre d'avoir atteint le point le plus élevé de la posture, ce que j'ai, très souvent, appelé le « point B.K.S. » de la posture. Vous ne pouvez pas visualiser une meilleure posture que celle-là : les photos qui sont sur les murs un peu partout ici et dans *Lumière sur le Yoga*. Par exemple, *Kapotasana*, quand vous voyez le *Kapotasana* de Guruji, c'est le but à atteindre pour vous. Mais vous ne devriez pas attendre d'être arrivé à ce niveau pour mûrir, parce qu'il se pourrait aussi que vous n'y arriviez pas. Pourquoi non ? Je ne suis pas pessimiste en disant que vous n'y arriverez pas. C'est la réalité.

Et donc, à chaque degré de la posture, vous devez consolider, vous devez mûrir. N'attendez pas pour mûrir d'avoir atteint le plus haut point de la posture. Chaque étape devrait être murie. L'autre jour, j'en ai parlé en cours – quand vous prenez un morceau, tant qu'il est dans la bouche, vous n'en prenez pas un second. Vous le laissez descendre dans votre gorge avant d'en prendre un autre. Vous ne vous étouffez pas, sauf si vous êtes fou ou si vous êtes pressé, que vous craignez que quelqu'un n'arrive et ne vous voie, alors vous essayez de manger comme les oiseaux qui avalent, avalent, pour manger plus tard. Mais ce n'est pas la bonne façon de faire. Tant que vous avez un morceau dans la bouche, vous n'êtes pas censé prendre un second morceau. Vous devez le mâcher, puis l'avaler avant de pouvoir en prendre un autre.

De même, à chaque fois que vous faites vos postures, vous prenez un morceau de la posture quand vous étudiez. Assimilez-le, digérez-le, laissez-le pénétrer dans votre système, dans votre sang et ensuite, améliorez votre *Trikonasana*.

Nous ne nous occupons pas de consolider chaque étape. Nous voulons toujours aller plus loin et de plus en plus loin. . . C'est ainsi que notre pratique n'est pas vraiment une pratique.

Mais il y a un autre aspect de la pratique, où vous êtes censé apprendre, essayer d'aller au-delà, d'essayer de vous surpasser encore et encore. . . parce que cela va améliorer votre niveau. Et à chaque fois vous devriez juste essayer de mûrir vos postures à un certain stade sans aller plus loin. Vous ne vous qualifiez pas. Vous n'allez pas plus loin.

Votre pratique devrait donc se diviser ainsi :

- une partie de la pratique, où vous consolidez, digérez la posture et la faites pénétrer dans votre sang et dans vos cellules,
- un deuxième aspect de la pratique, où vous devez travailler dur et lutter pour atteindre le degré suivant de la posture.

## 13. Apprendre

**Pouvez-vous nous en dire plus sur ces termes, « pratiquer pour apprendre », « pratiquer pour consolider et mûrir » ?**

Là, vous pouvez transpirer. Vous pouvez utiliser les supports pour obtenir davantage de tractions, de poussées ou de rotations. Vous pouvez demander à quelqu'un de vous tirer, de vous pousser, de vous tourner, de vous étirer. C'est là un autre aspect. Quand vous faites cela, vous ne pratiquez pas, vous apprenez. La pratique doit donc se diviser en deux parties. L'une est réellement la pratique, où vous faites ce que vous avez appris et rien d'autre. Ainsi, vous développez la discrétion, le discernement, de sorte que vous pouvez vous arrêter n'importe où et maintenir cet état, le consolider. Le second aspect de la pratique est de faire plus pour essayer d'atteindre la hiérarchie suivante et vous qualifier en *Trikonasana*, *Urdhva Dhanurasana* ou *Sirsasana*. . . Ceci n'est pas pratiquer, c'est apprendre.

Et vous devriez aussi le faire par vous-même, vous n'avez pas besoin d'étudier tout le temps avec un professeur. Vous pouvez étudier sous la direction de votre propre soi. Vous connaissez les techniques de la posture et ce que vous pouvez faire de plus, tout cela vous le connaissez. Le degré de *Janu Sirshasana*, par exemple, vous savez que vous pouvez descendre jusqu'au tibia ; si vous êtes aujourd'hui au genou ou au milieu du tibia, vous pouvez aller plus loin parce que vous savez que votre dos est arrondi, qu'il n'est pas encore plat et droit, et donc vous savez que vous pouvez aller au-delà et y travailler.

La pratique a donc deux aspects : l'apprentissage et la consolidation et tous deux doivent être observés. Quand vous apprenez, vous transpirez. Quand vous apprenez, vous vous épuisez. C'est ce qu'on attend de vous, parce que c'est seulement ainsi que vous progresserez, mais si vous voulez constamment progresser, vous ne pouvez pas suivre une courbe ascendante. A cause de divers facteurs (le vieillissement etc.), à un moment donné, vous serez entraîné sur une piste descendante.

Si vous progressez, vous pouvez progresser quand vous avez vingt, trente, quarante ou cinquante ans. . . Mais je suis désolé de vous le dire qu'après cinquante ans, vous commencerez à partir sur une piste descendante. Si ce n'est pas à cinquante ans, à cinquante cinq, si ce n'est pas à soixante ans, à soixante cinq ans, si ce n'est pas à soixante-dix ans, à soixante-quinze ou quatre-vingt. . . A un moment ou à un autre, vous passerez sur une piste descendante. Même si vous travaillez dur, vous n'obtiendrez jamais un progrès irréversible.

Ainsi, vous cherchez à progresser et vous pensez que le graphique du progrès est ascendant. À nouveau, vous vous trompez. Il n'est pas nécessaire que le graphique du progrès soit toujours ascendant. Par exemple, entre vingt et trente ans, si l'angle du progrès est très aigu, alors vers trente ou quarante ans, cet angle deviendra moins aigu. Cela peut être encore un progrès. Vers cinquante ou soixante ans, si vous faites un plateau, c'est à nouveau un progrès. À soixante ou soixante-dix ans, si vous maintenez votre pratique au même niveau, c'est toujours un progrès. Et si vous le maintenez à quatre-vingt ans, c'est un progrès incroyable. Aussi, ne croyez pas que le progrès suive nécessairement un schéma ascendant.

Vous devez développer cette habitude de « maintenir » à chaque étape, sinon vous serez frustré. À chaque étape, vous devez le faire pour pouvoir assimiler. Si cela passe dans votre système, alors vos perceptions s'améliorent dans la posture. Parce que, tout le temps où vous êtes dans une progression ascendante, vous ne regardez pas autour de vous. Quand vous grimpez sur une colline, à un moment donné, vous vous arrêtez et vous regardez autour de vous, parce que lorsque vous grimpez, vous devez regarder en bas, vers vos pieds. Comprenez cet aspect du progrès : lorsque vous êtes effectivement en train de progresser, vous regardez vers le bas ; si vous voulez regarder autour de vous et faire un tour d'horizon, vous devez vous arrêter pour regarder le ciel. Vous ne pouvez pas grimper en regardant le



ciel.

Ainsi, votre progrès n'est pas totalement un progrès si vous n'obtenez pas la circonspection. Quand vous faites, quand vous pratiquez ou quand vous apprenez, à chaque fois, vous devez faire une pause et rester sur un plateau. Vous apprendrez tant de choses en regardant autour de vous, vers le haut, sur les côtés, vers le bas. La plupart des étudiants de Yoga Iyengar, bien que très sincères, sont tout le temps dans une sorte de marche forcée ascendante. Ils ne regardent pas autour d'eux et c'est pourquoi ils passent à côté de leurs perceptions. Deuxièmement, aucune étape ne peut être assimilée sans l'aspect de consolidation. Par manque de ressource, l'intensité diminue un jour, pour diverses raisons (la maladie, la faiblesse, le vieillissement) et frustré, le pratiquant doit s'arrêter à ce stade.

Vous devriez comprendre que, même dans un statu quo, il y a un progrès. Si vous êtes capable de faire, à soixante-dix ans, ce que vous faisiez à quarante, c'est un grand progrès. Il est donc très important de consolider votre pratique, sinon vous n'aurez pas accès aux imbrications de la posture et donc vous ne pourrez pas apprendre. Puisque, tant que vous luttez, il ne peut se produire aucun processus de pensée. Vous ne pouvez pas penser, vous ne pouvez pas réfléchir ni atteindre un état réflexif. Et fondamentalement, vous n'assimilez pas la posture. Morceau après morceau, vous avalez, vous ingérez constamment des techniques. Vous voulez voir combien vous connaissez de points sur *Trikonasana* ; si vous en connaissez cent et que quelqu'un en connaît trois cents, vous vous dites je dois en avoir plus de trois cents. Vous voulez sans arrêt ingérer : « Combien est-ce que je peux avoir de techniques en *Trikonasana* ? Combien est-ce que je peux avoir de techniques en *Tadasana* ? Combien de techniques est-ce que je peux apprendre encore ? » C'est pourquoi, vous dites très souvent : « J'ai appris plusieurs points pendant le cours » ou votre enseignant dit « Je vais vous donner plusieurs points » ou vous dites « J'ai appris beaucoup de points ». Tout ce que vous voulez c'est acquérir de plus en plus de points, ce qui revient à continuer d'ingérer. Où y a-t-il de la place et du temps pour digérer ? Chaque fois, à chaque stade, votre pratique devrait vous permettre de digérer. Et même davantage, j'ai dit quelquefois que vous devriez « ruminer ». Pourquoi seulement digérer ? Parce que c'est tout ce que nous pouvons faire ; une fois que c'est digéré, nous ne faisons rien, nous ne pouvons rien faire. Mais les vaches, après avoir digéré, vont hiberner : elles régurgitent, remâchent, ruminent et avalent une nouvelle fois. Nous ne pouvons pas faire cela, mais nous devons apprendre à ruminer et pas seulement à digérer. Dans la pratique, veillez à intégrer également cette idée que vous devez digérer ce que vous avez appris, que vous ne pouvez pas constamment faire descendre des choses dans votre gorge. Vous ne pouvez pas avaler en permanence. Aussi, ne soyez pas fanatiques de techniques : « Combien de techniques supplémentaires puis-je acquérir ? » Mais à la place, dites : « Je vais assimiler ce qu'on m'a enseigné ».

## 14. Le professeur en vous

La pratique doit se diviser en deux : l'apprentissage et la consolidation. Quand vous étudiez, vous devez aller de l'avant, vous devez transpirer. Comprenez cet aspect de votre pratique, de sorte que votre calibre intellectuel se développe lui aussi dans la posture, quand vous reflétez et réfléchissez dans la posture parce que vous êtes en train d'objectiver votre corps et votre esprit, quand vous avez un état réflexif dans la posture. A ce moment-là, vous n'êtes pas en train de faire, mais d'observer. Et cela c'est « le professeur en vous », car qu'est-ce qu'un professeur après tout ? C'est quelqu'un qui vous observe et qui vous dit : « Ceci ne va pas. Ceci est très bien. Faites ici. Faites là. » Vous pouvez donc avoir votre propre professeur en vous-même lorsque vous avez un état réflexif, parce

que vous vous posez en observateur, en témoin. Quand vous êtes un témoin, vous savez que ce point n'est pas fait, que ce point est fait excessivement ou celui-ci, insuffisamment, et c'est ainsi que vous vous rendez compte de vos propres erreurs. C'est ainsi que vous commencez d'apprendre à apprendre (*learn to learn*) !

Le yoga est une voie heuristique où vous êtes vous-même votre propre enseignant et votre propre élève. Comme je l'ai dit l'autre jour en cours, vous attendez de votre enseignant qu'il vous comprenne le mieux possible. Vous n'appréciez pas un professeur qui ne vous comprend pas ou qui n'entend rien à vos problèmes, n'est-ce pas ? Vous laissez tomber immédiatement un professeur de ce genre ; vous tenez à ce que votre enseignant vous comprenne. Mais qui vous comprend le mieux au monde ? Vous savez bien que c'est vous-même. C'est d'ailleurs pourquoi vous accusez toujours les autres : « vous ne me comprenez pas ! » parce que c'est vous qui vous comprenez le mieux. Et donc, puisque c'est vous-même qui vous comprenez le mieux, vous pouvez avoir un meilleur professeur à l'intérieur de vous-même, qui est tout le temps avec vous, qui comprend aussitôt dans quel état vous êtes et quelles sont vos difficultés.

Par exemple, vous venez tous en cours, mais vous ne pouvez pas demander à l'enseignant de deviner dans quel état d'esprit chacun d'entre vous se trouve pendant le cours. Peut-être que quelqu'un est malade à la maison, que vous devez aller au tribunal après le cours ou que vous avez un rendez-vous important, que vous devez rencontrer quelqu'un ou quelque événement décisif doit arriver après le cours ou bien quelque événement crucial s'est produit avant le cours. Vous ne pouvez pas attendre de votre professeur qu'il devine toutes ces choses. Mais la plupart du temps, en arrivant au cours, vous essayez même de cacher ce genre de choses. Supposons que vous devez aller chez un homme de loi après le cours, vous ne venez pas dire « Je suis tendu, je dois aller chez le juge ». Vous vous dites « Allez, je prends le cours ! » Ou si quelqu'un est malade chez vous. Ainsi, vous venez tous avec un état d'esprit différent mais quand nous vous enseignons, nous essayons de vous traiter tous de la même façon. Mais lorsque vous êtes seul en vous-même, vous savez dans quel état intérieur vous êtes, et ce qui vous attend après la pratique. Donc, vous pouvez vous comprendre vous-même et donc être pour vous-même un meilleur enseignant qu'un enseignant extérieur. C'est ce qui se passe à ce stade.

Un débutant ne peut pas avoir ce bénéfice. Ce type d'avantage est seulement pour l'étudiant moyen ou avancé. Parce que vous connaissez tant de choses, vous connaissez *Trikonasana*, *Sirsasana*, *Sarvangasana*... Il n'est pas nécessaire que votre professeur vous donne à manger chaque fois à la petite cuillère, « Faites ceci. Faites cela » ... Lorsque vous savez, vous pouvez vous ajuster par vous-même en fonction des situations. Et donc vous avez besoin d'un professeur en vous-même. Lorsque vous enseignez aux autres, vous devriez être qualifié pour vous enseigner à vous-même et vous devez vous enseigner à vous-même. Le yoga est donc une voie heuristique où vous êtes à la fois votre propre enseignant et votre propre élève.

Souvent, nous faisons en sorte que pendant le cours vous appreniez à apprendre. Ce n'est pas obligé que vous soyez toujours en train d'apprendre et le professeur d'enseigner. Vous devriez aussi apprendre à apprendre (*learn to learn*). Vous devriez aussi apprendre à enseigner (*learn to teach*) parce que vous enseignez à votre propre corps. Vous devriez enseigner à enseigner (*teach to teach*). Et vous devriez aussi enseigner à apprendre (*teach to learn*). C'est une discipline heuristique. Selon le dictionnaire, « heuristique » signifie que « l'on est son propre élève et son propre professeur ». Mais qu'est-ce que cela implique ? Que vous devez apprendre à apprendre, apprendre à enseigner, enseigner à enseigner, enseigner à apprendre. Réfléchissez à ces quatre aspects.

« Apprendre à apprendre », c'est comment apprendre. Il y a aussi un processus pour apprendre. Comment apprend-on quelque chose ? Beaucoup lisent des livres, étudient, suivent des cours, vont dans des écoles mais ils ne parviennent pas à apprendre. Le professeur n'arrête pas d'enseigner mais ils ne peuvent pas apprendre parce qu'ils ne savent pas comment faire pour apprendre quelque chose.

C'est pourquoi vous devriez savoir comment apprendre : apprendre à apprendre.

Vous devriez aussi « apprendre à enseigner », parce que vous êtes des enseignants. Au moins, vous enseignez à vous-même. Vous devriez donc apprendre à enseigner, comment enseigner. Ensuite, « enseigner à enseigner ». Vous devriez aussi enseigner comment enseigner, ce que vous appelez un « programme de formation d'enseignants ». Qu'est-ce qu'on y enseigne ? On y enseigne à enseigner ; c'est « enseigner à enseigner ». Et puis, « enseigner à apprendre ». C'est ainsi que vous devez aborder votre pratique et vos cours, en tant qu'enseignant. Vous devriez rendre vos élèves conscients de tous ces aspects. Ne maintenez pas vos élèves dans la dépendance tout le temps. Vous dites, et ils font. Vous devez les amener à avoir des perceptions, ils doivent savoir ce qu'ils sont en train de faire.

## 15. Une pratique de « haute-technologie »

**Beaucoup de gens ont un métier très prenant et ils ne sont pas prêts à avoir une pratique. Ils veulent juste être nourris.**

Oui. Cela dépend du calibre des élèves. S'ils viennent juste pour faire quelques exercices, ils attendent de vous que vous tiriez, poussiez, tourniez et leviez. C'est tout ce qu'ils veulent. C'est leur calibre. Vous devriez faire juste ce qu'il faut et vous en aller. Mais si vous pensez que vous pouvez améliorer ces élèves, qu'ils peuvent se qualifier, alors rendez-les autonomes.

Et c'est ce que vous attendez, quand vous êtes habile à faire quelque chose, à quoi aspirez-vous ? À être capable de faire la même chose, d'obtenir le même résultat avec un investissement moindre. C'est cela qui est habile. Mais quand apprenons-nous à faire la posture avec moins d'effort ? Jamais. Nous nous laissons emporter. À chaque fois, nous nous laissons emporter dans nos postures. Nous ne nous demandons jamais : « Est-ce que je peux atteindre le même degré d'intensité avec un investissement moindre ? » C'est une pratique « de haute technologie ».

Vous avez souvent vu Guruji rester, par exemple, sur un tabouret ou en *Viparita Dandasana* dans l'espace, pendant quinze ou vingt minutes ou même une demi-heure. Pensez-vous qu'il soit en train de lutter pendant une demi-heure ? S'il lutte d'un bout à l'autre, il ne peut pas rester ainsi une demi-heure.

Vous lui demandez ou vous regardez son *Viparita Dandasana* d'une demi-heure, vous voyez comment il fait. Vous dites alors : « Je vais prendre une photo de vous en *Viparita Dandasana* ». Quel va être ce *Viparita Dandasana* qu'il fait pour un instantané, juste pour un soixantième de seconde ? Si vous avez observé Guruji, vous devriez avoir vu ces choses.

C'est pourquoi j'ai dit qu'il devrait avoir perception ; si la perception est différente, c'est que vous êtes en fait une personne complètement différente. Quand Guruji a pratiqué et est resté pendant une demi-heure dans une posture compliquée, comme *Viparita Dandasana*. Pensez-vous qu'il est sans arrêt en train de manipuler, de faire et de faire encore et encore ? Il le fera au début, pour prendre la posture, mais une fois que c'est fait, est-ce qu'il va rester quelques minutes avant le prochain ajustement ou est-ce qu'il va s'ajuster constamment pendant trente minutes ?

Imaginez, quand nous donnons *Viparita Dandasana* dans un cours pour quelques secondes ou une minute au plus, n'importe. Constamment nous vous disons : « faites ceci, faites cela, levez ici, tirez là... » etc.

C'est aussi ce que fait Guruji pour entrer dans la posture, la démarrer : levant ici, étirant là, ouvrant là, etc. Mais prétendez-vous que s'il reste une demi-heure, il va continuer à le faire ? Juste une chose, regardez comment il reste, comment il fait, alors que vous vous laissez complètement emporter. Vous

ne vous êtes jamais inquiété de savoir comment il faisait pour rester, en faisant ou peut-être aussi en ne faisant pas ? Vous l'êtes-vous jamais demandé ?

Il peut rester ainsi grâce au non-faire. S'il reste par le faire, sa bouche, ses mâchoires vont être épuisées et vous pouvez imaginer à quel point vous utilisez vos mâchoires en *Viparita Dandasana*. Vos dents, vos mâchoires, votre visage. Si vous essayez de rester une demi-heure dans le *Viparita Dandasana* que vous faites en cours, vous ne serez plus là pour le faire. Voyez, en une seconde, combien vous durcissez le visage, le cerveau, les mâchoires, les dents, les yeux, combien de choses vous faites.

Maintenant, supposez que vous faites cela pendant trente minutes. Est-ce que vous serez encore là pour le faire ? Est-ce que vous pourrez durer trente minutes ?

Vous n'avez jamais cherché à savoir quand Guruji reste ainsi, si plutôt que de faire, il n'était pas dans un état de non-faire.

### Quel était le sutra ?

C'est le sutra II,47. Il y a trois *sutras*<sup>2</sup> sur les *asanas* et celui-ci dit : « *Prayatna saithilya ananta samapattibhyam* ». « *Prayatna saithilya* » signifie la cessation des efforts exaltés pour la réflexion ou la méditation sur l'infini. Donc, si vous êtes censé avoir un état méditatif dans la posture, vous ne pouvez pas serrer vos mâchoires et vos dents. Votre cerveau ne peut pas être tendu et dur.

Chaque posture, quelle que soit sa complexité, possède son niveau de relaxation, que vous devez atteindre. Cela ne signifie pas que toutes les postures aient le même niveau de relaxation, parce que vous pouvez être plus détendu en *Halasana* qu'en *Viparita Shalabhasana*. Vous connaissez *Viparita Shalabhasana* ? C'est l'inverse de *Halasana*, vous êtes sur le ventre et vous ramenez vos jambes au-dessus de la tête. Cette posture a donc son propre niveau de relaxation. Mais vous ne pouvez pas dire que vous êtes aussi détendu qu'en *Sarvangasana* ou en *Halasana*. Ce n'est pas la même détente, mais chaque posture possède son niveau de détente. *Vrchikasana* a son propre niveau de détente. *Swastikasana* et *Vrchikasana*, prenez ces deux postures, vous devez pouvoir vous y détendre mais à un degré différent. Cela ne veut pas dire qu'en *Vrchikasana*, vous devriez serrer vos dents et crispier vos mâchoires parce que c'est une posture difficile.

Dans chaque posture, vous devez atteindre un certain degré d'aisance et ce n'est possible que lorsque vous avez une certaine maturité, et que vous n'êtes plus en train d'apprendre. Tant que vous apprenez, vous êtes maladroit et si vous êtes maladroit, il y a un excès de combustion. Le corps s'échauffe quand vous êtes en train d'apprendre. Par exemple lorsque vous apprenez à répéter les postures. Est-ce que vous vous rappelez ces jours où vous appreniez ces séries de postures, combien vous étiez tendus ? Maintenant, êtes-vous tendus dans ces cycles ? Non. Parce que vous avez mûri. Si on vous demandait : « Comment faites-vous pour garder l'équilibre ? », vous ne pourriez pas répondre. Mais lorsque vous appreniez, dix fois de suite vous perdiez l'équilibre. C'est cela la maturité. Si vous pratiquez constamment comme lorsque vous apprenez à répéter, vous êtes tout le temps en train de tomber, de vous faire mal ici et là et vous êtes complètement tendu.

---

<sup>2</sup>Yoga Sutra II, 46 : « *Sthira sukham asanam*. » — « *L'asana* est la parfaite fermeté du corps, la stabilité de l'intelligence et la bienveillance de l'esprit. »

Yoga Sutra II, 47 : « *Prayatna saithilya ananta samapattibhyam*. » — « La perfection dans l'asana est accomplie lorsque l'effort d'exécution devient sans effort et que l'être infini qui est en nous est atteint . »

Yoga Sutra II, 48 : « *Tatah dvandvah anabhigatah*. » — « De ce fait, le *saddhaka* cesse d'être perturbé par les dualités. » B.K.S. Iyengar, *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*.

## 16. Faire en pensant, *thinkingly doing* — Faire en réfléchissant, *thoughtfully doing*

**Vous avez fait la distinction entre « faire en pensant » (*thinkingly doing*) et « faire en réfléchissant » (*thoughtfully doing*). Pouvez-vous nous l'expliquer ?**

Le processus de l'apprentissage contient un mode de pensée mais il est différent : « Comment pourrais-je faire plus ? Où pourrais-je faire plus ? Quand pourrais-je faire plus ? Comment faire plus ? » Vous êtes en train de penser même en apprenant. Et c'est pour cette raison que je dis qu'il existe deux processus différents : « faire en pensant » (*thinkingly doing*) et « faire en réfléchissant » (*thoughtfully doing*).

Quand vous faites *Trikonasana* en pensant, vous vous tracassez sans arrêt au sujet de ce pied, de l'autre pied, de cet orteil, de cet autre orteil, de cette cheville, de l'autre cheville, de ce bas de jambe, de l'autre bas de jambe. Vous êtes sans arrêt en train de penser : « est-ce que j'ai fait ce qu'il fallait ici, est-ce que j'ai fait ce qu'il fallait là ? », des orteils au bout des doigts des mains. Il existe des millions de points et vous continuez à interroger ces millions de points : vous êtes constamment en train de sauter d'une articulation à l'autre, d'un muscle à l'autre, d'un os à l'autre, et cela, c'est faire en pensant. Vous mentalisez, mais vous ne faites pas de façon réfléchie. « Faire en réfléchissant » c'est un état réflexif, « faire en pensant » c'est un état mental. Ce n'est pas un état réflexif.

Donc, quand vous apprenez, vous devez penser : il ne s'agit pas de faire de façon irréfléchie. Vous devez penser quand vous apprenez. J'ai aussi expliqué que lorsqu'on vous enseigne, dans un cours, vous devriez penser à ce qui est dit et à la façon dont vous pouvez l'exécuter. Si le professeur vous dit « ouvrez le sternum », vous devriez savoir comment ouvrir le sternum, ce qu'il faut faire pour ouvrir le sternum. Là aussi, vous devez penser. Mais c'est un processus de pensée différent ; c'est un processus de pensée axé davantage sur la transmission motrice, lié à l'activité motrice.

Tandis qu'ici, dans la réflexion, lorsque vous agissez de façon réfléchie, il est relié à l'activité psychique. De toute façon, votre pratique devrait, fondamentalement, se diviser en deux : apprendre et consolider. Quand vous apprenez, quand vous pratiquez pour consolider, c'est pour développer la maturité et pour obtenir la crème de la posture. Et chaque degré de la posture a quelque chose à vous offrir. Ne croyez pas que vous deviez attendre d'avoir atteint le point ultime de la posture pour en recueillir le fruit. Non.

À chaque niveau, l'*asana* a quelque chose à offrir. Même si vous êtes en *Janu Sirshasana* et que vous n'arrivez pas à amener votre tête sur votre jambe, la posture vous offre quand même quelque chose. Ne croyez pas que tout votre corps devrait être aplati sur votre jambe, et que vous devriez attraper vos avant-bras ici ou là, pour obtenir les effets de *Janu Sirshasana*. Car chaque degré de la posture vous offre quelque chose. N'attendez pas d'avoir atteint le « degré B.K.S. » de la posture pour en recueillir le fruit, parce qu'à chaque degré vous pouvez atteindre le fruit. Vous n'avez pas besoin d'attendre d'avoir atteint le niveau de la perfection de l'*asana*, comme dans *Lumière sur le Yoga*, pour en recueillir le fruit. A chaque niveau, le fruit était mûr. Essayez donc plutôt de goûter le fruit de chaque posture, à chaque degré de la posture.

## 17. La gestion de l'effort

**Quand vous parlez, c'est très facile de comprendre, mais quand nous pratiquons, cet état réflexif est comme une grâce qui vient ou quelquefois ne vient pas. Quand elle ne vient pas, il y a une sorte de lutte en nous : comment la faire advenir ?**

Oui, bien sûr, c'est quelque chose qui doit venir. J'ai expliqué le fonctionnement mathématique, la mathématique de l'état sans effort à travers lequel vous vous qualifiez pour la réflexion. A moins que vous n'atteigniez un état sans effort, vous ne pouvez pas vous qualifier pour la réflexion. Vous ne pouvez pas avoir un état réflexif sans avoir atteint un état sans effort, c'est une chose que vous devez comprendre.

Parce que, tant que l'effort n'a pas cessé, le lac de l'esprit n'est pas tranquille et s'il n'est pas tranquille, il ne peut y avoir de réflexions sans distorsion. Si l'eau est troublée sans arrêt, vous ne pouvez pas y voir de réflexions. Prenons un exemple simple, que j'ai donné souvent en cours. Quand vous faites *Janu Sirshasana*, en étudiant sincère, vous vous laissez emporter, vous allez au maximum de la position, avec tous vos efforts. Et ensuite, qu'êtes-vous censé faire après ? « Puis-je maintenir ce *Janu Sirshasana* en diminuant la force motrice des biceps, des triceps et des épaules ? » Parce que *Janu Sirshasana* n'est pas une posture spécifique des biceps, des triceps et des deltoïdes. Il y a des centaines de postures pour développer les deltoïdes, les biceps et les triceps, mais ce n'est pas le cas de *Janu Sirshasana* ; pourtant quand vous faites cette posture, vous utilisez les biceps et les triceps.

Mesurez donc l'effort investi pour obtenir ce *Janu Sirshasana* qui est votre « meilleur » *Janu Sirshasana* du moment. A présent, est-ce que je peux diminuer mes efforts tout en maintenant *Janu Sirshasana* ? Quelquefois, vous serez capable de mener à bien ce processus de sorte que, même si l'effort diminue et que le voltage du corps physique baisse lentement, la posture n'est pas perdue. Cela arrive seulement à un moment particulier. Qu'arrive-t-il alors ? Votre posture commence à régresser, mais ne vous y arrêtez pas. De nouveau, vous devez marchander : j'ai diminué mon effort de 10% mais je n'ai perdu que 8% de la posture. Vous êtes toujours gagnant. De nouveau, je baisse encore mon effort de 10% et je ne perds que 7% de la posture, c'est toujours une bonne affaire. Mais s'il arrive que vous baissiez de 10% tout en perdant 10% de la posture, arrêtez-vous là et ne retirez pas davantage d'effort ensuite.

À mesure que vous gagnerez en maturité dans la posture, vous atteindrez la hiérarchie suivante où vous pourrez toujours retirer de l'effort sans perdre la posture. C'est une des façons de faire. Vous allez à fond, puis vous commencez à retirer les forces musculaires superflues - il se peut que vous mobilisiez vos mâchoires, vos dents dans plusieurs postures. Peut-être s'agit-il d'efforts superflus ; vous pouvez faire sans crisper vos mâchoires et sans tendre ni durcir vos tempes. Apprenez à analyser, allez à fond, sincèrement et commencez à retirer de l'effort, c'est un des moyens.

L'autre moyen est de commencer la posture au niveau le plus faible de *Janu Sirshasana* et d'observer. Si j'induis, disons 10 unités d'effort supplémentaire, est-ce que ma posture peut gagner plus de 10 unités. C'est mathématique. C'est comme ces personnes paresseuses ou celles qui ne veulent pas travailler, elles essaient d'éviter les responsabilités, d'éviter de travailler, elles s'échappent le plus loin possible. Elles donnent le travail à quelqu'un d'autre ou s'échappent. De la même façon, vous devriez voir : « Est-ce que je peux faire ça ? Me qualifier pour *Janu Sirshasana* en utilisant moins d'efforts que je ne l'ai fait ces derniers jours ? » C'est aussi du marchandage. Comme vous marchandez dans les boutiques – peut-être pas dans votre pays ; même ici, nous avons perdu toutes ces choses : les étiquettes sont là et vous ne pouvez pas marchander.

Mais vous marchandez. De toute façon, le fait est que vous pouvez marchander, vous commencez à un degré faible et petit à petit vous allez vers un degré moyen en conservant tout votre effort.

Quelquefois, vous devez faire toute votre pratique ainsi. C'est la façon de consolider : « Est-ce que je peux mobiliser moins d'effort tout en améliorant la posture ? Ou est-ce que je peux, sans utiliser aucun effort, intensifier la posture ? » Quelquefois c'est possible.

Vous tirez et poussez sans nécessité là où cela ne sert à rien. Ne croyez pas vous justifier en allant à fond dans la posture, parce que si vous allez à fond en *Janu Sirsasana*, vous ne pourrez jamais réussir les étirements vers l'avant difficiles, puisque vous vous êtes donné à fond en *Janu Sirsasana*. Et comme vous vous êtes donné à fond, vous avez obtenu la posture. A présent, si *Paschimottanasana* demande dix fois plus d'énergie, vous n'en avez plus. Vous n'en avez plus parce que vous l'avez toute utilisée en *Janu Sirsasana*, or c'était, disons, 100% de votre énergie. Maintenant, supposons qu'en *Paschimottanasana* vous ayez besoin de deux ou trois fois plus d'énergie qu'en *Janu Sirsasana*, vous n'en avez plus et vous ne pourrez jamais réussir *Paschimottanasana*. Et donc, vous devriez comprendre que le concept selon lequel *Janu Sirsasana* demande 100% de votre énergie est faux. Vous n'avez peut-être pas besoin d'autant.

Ne croyez pas que c'est de la sincérité, c'est de la sottise. Utiliser à fond votre énergie pour toutes les postures, ce n'est pas de la sincérité, parce que certaines postures sont compliquées, d'autres moins. Il y a une énorme différence entre les efforts requis pour *Trikonasana*, *U. Parsvakonasana*, *Sirsasana*, *Trikonasana*, *Parivrtta Parsvakonasana*. Si vous allez à fond en *Trikonasana*, vous ne pourrez pas aller à fond en *Parivrtta Parsvakonasana*. Ce n'est pas de la sincérité que d'aller à fond en *Trikonasana*. Vous devriez savoir exactement combien d'énergie est nécessaire, sinon, tout le reste sera superflu.

Comme je l'ai dit souvent, supposons que vous alliez au marché pour acheter quelque chose – juste dix ou quinze kilos de légumes. Est-ce sage de votre part d'utiliser un camion à remorque pour transporter seulement quinze kilos de légumes ? Ou est-ce que vos deux mains suffisent ? Il n'est pas avisé de faire transporter quinze kilos de légumes par un camion-remorque de dix, vingt ou trente roues. Pourquoi est-ce que vous ne vous demandez pas si, dans ma pratique, est-ce que je ne suis pas en train de faire le semi-remorque pour transporter dix ou quinze kilos ?

C'est cela la gestion de l'effort, ce qui est réellement essentiel et qui vous aidera à atteindre la cessation de l'effort. Autrement, vous ne pourrez jamais atteindre la posture. Donc, quand vous pratiquez, par exemple *Janu Sirsasana*, voici la façon d'apprendre : « De quel effort ai-je besoin ? Quel est celui que j'utilise effectivement ? Quel est celui que je peux utiliser ? » Lorsque vous vous êtes assuré de toutes ces propositions, vous devriez plutôt opter pour : « Combien d'effort devrais-je utiliser ? » et non pour « Combien d'effort puis-je utiliser ? »

Imaginons un altérophile qui soulève 300 kilos au championnat du monde, qui fait un essai pour 300 kilos. Maintenant, si vous lui donnez seulement 5 kilos à lever, va-t-il soulever les poids de la même façon ? Et s'il s'y prend de la même façon, est-il stupide ou intelligent ?

C'est ainsi que la gestion de l'effort doit intervenir. Vous devez déterminer le degré d'effort qui est nécessaire pour faire une posture et s'il faut faire appel à une force supplémentaire ou non. Parce qu'en *Janu Sirshasana*, si vous êtes au milieu du tibia, même en augmentant votre effort, vous ne pourrez pas aller au-delà de votre pied ! Pourquoi vous fatiguer autant ? Pourquoi investir autant d'effort ? C'est pourquoi, je dis souvent : « En allant à fond, vous vous perdez », ce que personne ne vous demande.

Lorsque vous aurez intégré cette mathématique, vous développerez réellement une faculté réflexive. Cette mathématique étant : « Je n'ai pas besoin d'autant, ceci est disponible, ceci est nécessaire, ceci est utilisé », et « Combien puis-je encore employer en plus ou en moins ? Comment est-ce que tout cela peut aboutir ? » ...

Cette mathématique pénètre dans votre système lui-même, dans votre corps ; alors vous réalisez : « Je n'ai pas besoin de tant d'effort, est-ce que je l'utilise en excès ou insuffisamment ? » Parce qu'à un moment donné, vous ne pouvez pas faire un énorme progrès d'un coup. Vous ne pouvez pas améliorer votre *Janu Sirshasana* tout d'un coup en un seul jour – cela prendra peut-être six mois ou un an ?

Alors pourquoi devriez-vous y aller si fort en une seule fois ? Apprenez à économiser vos efforts.

« *Prayatna shaithilyam* » est le plus important des *sutras* sur les *asanas*. À chaque stade de la posture, vous devez essayer : « Est-ce que je peux diminuer mon effort ? » C'est l'habitude que vous devez développer dans la pratique des *asanas*. C'est le concept le plus important de Patanjali lui-même. Et vous avez vu Guruji pratiquer ; vous l'avez vu rester, sur de longues durées, avec aisance. Cela vient en s'appliquant à pratiquer en investissant de moins en moins d'effort.

## 18. Voler les ajustements

**Vous avez dit : « vous devez voler les ajustements ». Pouvez-vous nous expliquer ce vice ou cette vertu ?**

Oui. Il y a plusieurs choses. « Voler les ajustements », parce que vous avez entendu Guruji dire : « Pour bouger une partie, vous devez mobiliser la totalité. Pour bouger une partie vous devez garder en place la totalité ». Et vous ne pouvez faire cela que si vous êtes en train de voler. Si vous faites quelque chose, de façon très manifeste – ouvrir le sternum – et en ouvrant le sternum, vous avez perturbé tant d'autres parties. Voyez-vous la différence entre ouvrir le sternum en *Tadasana* et ouvrir le sternum en *Ujjayi Pranayama* ? En *Tadasana*, vous pouvez vous permettre de donner une secousse pour ouvrir votre sternum, mais pas en *Ujjayi pranayama* assis. Pourquoi ? Comment effectuez-vous la levée du sternum dans votre *pranayama* assis ? Vous le faites délicatement, vous volez, vous volez l'ajustement. Vous le volez, de sorte que les autres parties du corps ne s'en aperçoivent même pas. Non seulement elles ne sont pas perturbées, mais elles ne savent même pas que le sternum s'est redressé. Pourquoi ? Quand vous essayez de faire quelque chose sans que les autres ne vous voient, c'est un vol. Et c'est ce que vous devez développer dans votre pratique. Quand vous faites les *asanas*, l'ajustement ne doit pas être un geste brusque mais un processus constant, car tant de choses y sont impliquées. Votre corps est comme un système « en lacet de chaussure ». Vous savez ce qu'est un système en lacet de chaussure ! Si vous bougez le lacet dans un trou, il bouge dans tous les autres trous. Vous ne pouvez pas bouger le lacet uniquement dans un des trous. Même si vous le bougez très légèrement dans un trou, il va bouger d'autant dans tous les autres trous.

De même dans le corps, si vous faites quelque chose quelque part, vous créez un mouvement partout ailleurs. Le corps est un système « en lacet de chaussure ». Dans les *asanas*, si vous travaillez sur le système respiratoire ou sur le système digestif, tous les autres systèmes sont influencés. Vous ne pouvez pas dire : « Je travaille seulement sur le système respiratoire ou sur le système osseux ou sur le système musculaire ». Vous ne pouvez pas faire cela. Vous travaillez sur tous les systèmes à la fois. Et donc, lorsque vous faites un ajustement, vous devriez le savoir. D'une certaine façon, vous n'êtes pas censé perturber d'autres parties, tout en bougeant chaque partie. Vous devez être circonspect.

L'ajustement ne devrait pas être un Big-Bang. L'ajustement est un processus et vous devriez le voler, comme un cambrioleur. Vous savez ce qu'est voler ? Le voleur est circonspect. Comme je l'ai dit en cours, si vous avez dix mille roupies dans votre poche droite, vous y faites constamment attention. Vous y pensez sans arrêt. Et pourtant, vous vous les faites voler. Et le pickpocket ne s'occupe pas que de vos poches en vous volant, il fait aussi attention à ce que personne ne le voie et ne sache qu'il est en train de voler. C'est ainsi que vous devriez faire vos ajustements. C'est cela, voler les ajustements.



## 19. Une dernière chose !

Comment faites-vous pour ouvrir la poitrine ? Vous l'êtes-vous jamais demandé ? Vous ne pouvez pas ouvrir la poitrine en mobilisant la poitrine. L'action n'est pas dans la poitrine. Quand le professeur dit : « Ouvrez la poitrine », vous ne devriez pas agir dans la poitrine, mais dans le dos. Allez-y, sortez vos côtes dorsales. Maintenant, sans les perturber, ouvrez votre poitrine ! Pouvez-vous le faire ? Non ? Pourquoi non ? Voilà le dos. Et ici la poitrine. Maintenant, rentrez vos côtes dorsales et effondrez votre poitrine ! Pouvez-vous le faire ? Et pourquoi non ? Maintenant le professeur vous dit : « N'effondrez pas votre poitrine », vous devriez juste vous occuper de la poitrine. Vous voyez donc que certaines techniques sont causales, d'autres en sont les effets. Il y a un processus, quand vous ouvrez la poitrine, quand vous n'ouvrez pas la poitrine. Cela commence ailleurs et finalement, la poitrine s'ouvre, comme une conséquence. Ce n'est pas la cause. Quand le professeur dit : « Ouvrez votre poitrine », vous n'êtes pas censé ouvrir la poitrine. Vous êtes censé agir dans votre dos. Toutes ces perceptions viendront quand vous aurez cette réflexion dans vos pratiques. Tous les professeurs disent « ouvrez la poitrine ». Vous ne pouvez pas ouvrir la poitrine. Vous n'ouvrez pas la poitrine. Jamais, vous ne pouvez ouvrir la poitrine. Vous devez travailler seulement avec votre dos.

L'ajustement est donc un processus et vous ne connaîtrez ce processus que si vous pratiquez avec discernement. Quand vous ne comprenez pas quelque chose, vous devez parfois faire passer le film au ralenti. Pourquoi ? Pour voir clairement ce qui s'est passé. Pourquoi ne pas comprendre le processus de l'ajustement au ralenti ? Comment vous ajustez-vous ? L'ajustement n'est pas un Big-Bang, ne devrait pas être un Big-Bang, mais un processus. Si c'est un processus, voyez combien de stades il comporte et combien de choses y sont impliquées ? Dans quel ordre séquentiel le processus dans son ensemble se produit-il ?

Toutes ces choses viendront, comme je l'ai dit, l'intelligence viendra certainement, dans vos postures, dans vos pratiques. Cette réflexion et ce discernement viendront nécessairement par la gestion de l'effort.

Nous pensons tous que le Yoga Iyengar consiste à travailler dur, travailler dur, très dur. . . Malheureusement, c'est une fausse piste. Le Yoga Iyengar ne consiste pas à casser des cailloux ! Votre concept de « travailler dur » est en soi erroné. Vous pensez que vous devez transpirer. Vous devez transpirer, mais ne pensez pas que le yoga Iyengar n'est que cela. Vous transpirerez, pendant le processus, au cours des étapes de l'apprentissage, dans ce processus de « faire pour apprendre ». Mais ne croyez pas que transpirer, c'est le Yoga Iyengar.

Quand vous avez observé Guruji, ses démonstrations, sa grâce ; est-ce que vous prétendez qu'il s'y épuise ? Vous l'avez-vu, après une démonstration, il peut parler et il est détendu. Après une démonstration, il ne s'en va pas comme un boxeur après un combat. Pourquoi n'observez-vous pas sa pratique en partant de cette observation, en essayant ensuite de définir ce qu'est le système. Ainsi vous comprendrez que toutes ces choses dont je vous parle font partie du système et que vous devez les retrouver. En fait, elles sont toutes visibles mais vous suivez de fausses pistes, et vous vous laissez emporter par ses postures.

« Comment fait-il *Trikonasana*, *Vrchikasana* ou *Kandasana* ? Comment fait-il ceci ou cela ? » Vous vous laissez emporter et vous ne voyez pas comment il fait ? Dans les postures difficiles, comme *Viparita Dandasana*, fait-il comme vous pendant le cours ? Votre visage, vos mâchoires, vos dents, vos yeux ? Et s'il ne le fait pas, comment cela se fait-il qu'il ne le fasse pas ? Pourquoi ne le fait-il pas ? Il peut montrer et dire : « voyez quelle posture difficile je suis en train de faire ! » Il peut aussi crispier ses mâchoires et ses yeux pour montrer aux gens que c'est une posture très très difficile et leur faire comprendre que ce n'est pas si simple. Il peut le faire ! Les gens diront alors : « c'est vraiment quelque

chose de très très difficile » et ils applaudiront très fort. Il ne le fait pas pour vous montrer que c'est simple mais il le fait simplement. Il est simple dans sa pratique. Il est simple dans ses démonstrations. C'est ce que vous voyez sur son visage.

C'est ainsi que la grâce viendra. La grâce ne vient pas quand on s'y prend comme pour casser des cailloux. Sinon nous devrions tous avoir la grâce : nous travaillons très très dur et nous cassons des cailloux huit à dix heures par jour, mais nous n'avons pas la grâce. Prétendez-vous que travailler dur suffit pour avoir la grâce ? Ce n'est pas le fait de travailler dur. Travailler dur est un travail d'intégration. Vous devez travailler dur parce que dans votre processus d'apprentissage vous devez, comme je l'ai dit, passer d'une hiérarchie à l'autre. Vous devez lutter. La lutte est là, mais pas seulement. Votre pratique doit donc se partager en deux : d'un côté la piste de la lutte et de l'autre celle de la réflexion, et les deux devraient se rejoindre et être pratiquées côte à côte.

Et en intégrant ceci, vous deviendrez tous des B.K.S. Iyengar et vous ne viendrez plus à moi ! Une fois que vous aurez intégré tout ceci, vous n'aurez plus de doutes. Mais d'ici là, vous devez donc faire en sorte que ces deux pistes soient présentes dans votre pratique. L'aspect d'effort et l'aspect de conservation. L'action et la réflexion.

A mesure que vous évoluerez, elles se rapprocheront de plus en plus l'une de l'autre ; par endroits, elles se fondront l'une dans l'autre, et vous obtiendrez la crème de l'*asana*. Vous découvrirez que la grâce est là. A chaque stade la grâce est présente. N'attendez pas de devenir des B.K.S. Iyengar pour avoir la grâce. Vous pouvez trouver la grâce à chaque étape.

## 20. Les mesures de sécurité dans le système du yoga

**Il est traditionnellement admis que le yoga est dangereux. L'autre jour, vous avez dit, de façon énigmatique, que le yoga était dangereux mais sûr. Pouvez-vous nous éclairer sur ce point ?**

Ce que j'essayais de dire c'est que le yoga crée un accès ésotérique formidable à nos zones subtiles, à nos systèmes subtils complexes. En contrepartie de cet accès, les mesures de sécurité sont vraiment incroyables, et dans la mesure où vous suivez les principes du yoga, vous êtes totalement en sécurité. Mais il arrive souvent que les gens ne pratiquent pas ces principes ou seulement certains d'entre eux. C'est là qu'est le danger. C'est pourquoi, même si nous mettons énormément l'accent sur les *asanas* et le *pranayama*, nous devons veiller à ce que les autres principes du yoga deviennent partie intégrante de notre pratique. Ainsi, vous ne serez pas imprudent, malavisé, fou ou délirant dans votre pratique.

Mais prenons l'exemple de quelqu'un qui aborde les *asanas* comme un gymnaste, ses exercices. Dans ce cas, il a un désir forcené d'atteindre quelque chose et si *Asana* et *Pranayama* sont pratiqués de cette façon, les principes du yoga sont complètement mis de côté, et vous devenez un fanatique d'exercice. Tout ce que vous voulez alors, comme un gymnaste, c'est seulement obtenir des résultats pour tel ou tel niveau d'exercice. C'est tout ce que vous voulez. Vous êtes fou, en délire, et vous vous efforcez par tous les moyens d'atteindre ce but. Parce que ce que vous voulez, en fin de compte, c'est gagner la médaille d'or ! Alors vous allez à fond, sans aucune prudence ni mesure. Votre unique but est d'atteindre ce niveau et de gagner la médaille d'or. Dans ce processus, vous perdez tant de choses, dont vous ne vous préoccupez même pas. Si quelqu'un est fou à ce point et obtient des résultats par

une folie d'exercice, cela renforcera davantage cette manie, cette folie d'exercice. En ne suivant pas les principes du yoga, vous vous prédisposez donc à toutes sortes de problèmes, qui ne tarderont pas à se manifester et à vous achever.

Mais si vous pratiquez les principes du yoga, vous serez modéré, vous serez tempéré, vous serez sage et prudent, et dans ce cas les pratiques sont absolument sans danger. En dépit du fait que ces pratiques vous donnent un accès profond à l'esprit, aux mécanismes mentaux, aux fonctionnements mentaux, aux constitutions mentales, la sécurité sera totale. Parce que les principes yogiques sont comme des protections. Si vous suivez les principes yogiques, les *Yama*, *Niyama* etc. et les autres principes moraux, éthiques, dans votre pratique, si vos pratiques sont conditionnées, guidées et structurées par ces principes, il n'y a dans ce cas absolument aucun danger.

Prenons un exemple très concret : si quelqu'un observe Guruji et dit : « Il fait 108 *Viparita Chakrasana*, et moi aussi je vais le faire, puisqu'il le fait. » Et « c'est vraiment mon idéal de le faire et je devrais y arriver ». Dans ce cas, il ouvre la voie au danger, parce qu'il devrait se rendre compte de sa propre position et de ce pour quoi il est qualifié. Vous pouvez faire les 108 *Viparita Chakrasana* mais après, vous ne serez pas comme lui après ses 108 *Viparita Chakrasana*. C'est la grande différence, que personne ne remarque. Certains de ses élèves pratiquaient avec lui. Si Guruji en faisait 108, ils en faisaient aussi 108, mais ils ne s'occupaient pas de savoir dans quel état était Guruji et dans quel état ils étaient eux, après ces 108. Ils ne s'en sont jamais occupé, ils avaient juste la satisfaction d'avoir fait comme lui : « Il en a fait 108 et moi aussi j'en ai fait 108 ! ». C'est cet aspect qui crée le danger dans vos pratiques - si vous êtes fou, en délire, et que vous vous énervez après quelque chose. Mais en mettant en pratique les autres principes du yoga, vous réaliserez certainement ce pour quoi vous vous qualifiez et jusqu'où vous devriez aller. J'ai souvent dit dans mes cours, voici les propositions qui s'offrent à moi : « Combien suis-je en train de faire ? Combien puis-je faire ? Combien devrais-je faire ? » Une fois que ces principes guident votre pratique, il ne devrait y avoir aucun danger. Mais si vous êtes en train de penser à « Combien est-ce que je peux ? » ou « combien puis-je faire ? », vous ouvrez alors la porte à tous les problèmes. Mais si vous vous dites « Combien devrais-je faire ? », la porte est absolument fermée et aucun problème ne peut pénétrer. Ceci est l'aspect de prudence, de sagesse dans la pratique. Si vous suivez Guruji pour 108 *Viparita Chakrasana*, vous devriez le suivre en tout. Mais personne ne se soucie de ce qu'il mange, de ce qu'il voit, le reste de la journée, combien de *pranayama* il pratique ou de ce qu'il fait d'autre. Personne ne cherche à le savoir.

Ainsi donc, il est très important d'assimiler les principes de la pratique. C'est ce qui nous donnera un élan suffisant, ni plus ni moins. C'est très important. Si vous avez un élan formidable, ne croyez pas que c'est un avantage. Ce devrait être un élan optimal. Vous savez ce qu'est cet « élan » (*impellent*) ? C'est la force qui vous fait pratiquer, la force qui vous porte : « *impel* » signifie « pousser ». Et donc l'élan qui guide votre pratique doit être gouverné par d'autres facteurs, sinon vous deviendrez fou, dérangé.

Comme le gymnaste dont je vous parlais tout à l'heure, qui travaille sans faire attention à son corps ni à son propre calibre, et veut juste atteindre un certain niveau pour gagner la médaille d'or. Vous pouvez imaginer ce qui leur arrive après ça. Leur vie de gymnaste dure seulement quinze ou vingt ans. La vie d'un gymnaste est très courte. La vie des athlètes est à peine plus longue. Et lorsque leur carrière est terminée, leur vie entière est vide et ils invitent divers problèmes mentaux parce qu'à partir de là, il n'y aura plus aucune réalisation pour eux, plus de lauriers, ni d'ovations. Plus personne ne les applaudira. Plus de publicité dans la presse. Et ils en souffriront. Une fois qu'ils s'y sont habitués, ces personnes veulent une reconnaissance, être applaudis, appréciés, entourés d'admirateurs qui leur font plaisir ; une fois que tout cela a disparu, ils ressentent un grand vide.

Les mesures de sécurité sont donc là si vous comprenez les principes du yoga. Si vous les suivez, il n'y a pas du tout de danger, parce que le système est terriblement sûr, même si cela dépasse vos

facultés, vos perceptions, vos pouvoirs, votre sensibilité, vos pouvoirs mentaux. Cela vous emmène au-delà de ces pouvoirs. Voyez-vous, quand vous pénétrez dans l'aspect mystique du yoga, vous tâtonnez dans le noir, mais vous n'êtes pas sans guide. Et lorsque vous avez un guide, même si vous vous trouvez dans un lieu étranger, vous n'avez aucune difficulté. Si une personne de confiance vous guide, vous n'aurez pas d'ennuis. Si vous suivez ces principes, vous aurez en vous une force pour vous guider, même si vous vous déplacez dans le noir, dans quelque chose de non-manifesté, quelque chose d'inconcevable.

### **A un certain moment, un yogi n'est-il pas censé se trouver face à l'inconnu ?**

Oui. Vous avez donc un guide et si ces principes vous ont été inculqués correctement. Alors vous serez totalement en confiance, sans aucune appréhension, sans aucune crainte ni hésitation, sinon vous tâtonnerez. Si vous ne vous appliquez pas à un yoga intégral, un tel danger peut apparaître, en *pranayama* en particulier. C'est pourquoi les textes disent que le *pranayama* est très dangereux.

### **Cela peut vous tuer : « De même qu'un lion, un éléphant ou un tigre ne sont domptés que progressivement, de même, le souffle doit être contrôlé par degrés, lentement, autrement il tue le sadhaka lui-même. » Hatha-Yoga-Pradipika, II,15**

Cela peut vous tuer si vous ne pratiquez pas les principes du yoga. Si vous suivez ces principes, vous ne serez pas en opposition avec la science. Si vous êtes en opposition avec la science, la science est dangereuse, et donc, comme je l'ai souvent dit, la théorie de notre pratique est très importante. Vous devez comprendre la théorie de notre pratique. La rationalisation scientifique (« *scientification* ») de notre pratique est très importante. Une pratique n'est scientifique que si elle est sous-tendue par une théorie. Il n'y a aucune science possible sans théorie. Même dans un domaine pratique, la théorie est là, doit être là, et être comprise de sorte qu'il n'y ait aucune confusion, aucun doute, aucune crainte ni appréhension. Sinon, il subsiste toujours un doute : « Est-ce que j'ai raison ? Est-ce que c'est correct ? »

Ces choses n'arrivent que si vous ignorez la théorie de la pratique, et une fois que vous connaissez la théorie de la pratique, vous avez un évaluateur tout prêt en vous-même. S'il vous vient le moindre doute, vous pouvez immédiatement trouver la réponse et le résoudre.

### **Ne pensez-vous pas que l'esprit puisse devenir très rusé envers nous, même plus que nous ?**

Rusé en quel sens ?

### **Au point de pouvoir nous mystifier.**

Vous mystifier ou vous tromper ? Cela n'arrive que lorsque les principes du yoga ne sont pas suivis. Si vous mettez en pratique *ahimsa*, la non-violence, *satya*, la vérité, *brahmacharya*, la modération, *asteya*, le fait de ne pas voler, *aparigraha*, l'absence de convoitise, *sauca*, la pureté, *santosha*, le contentement, *tapas*, l'ascèse, *svadyaya*, la connaissance de soi, *Isvara Pranidhana*, l'abandon à la Grâce divine, cela n'arrivera pas. Si vous connaissez ces principes et que vous les mettez en pratique, il n'y a aucun danger. C'est parce que la plupart d'entre nous pratiquent un yoga « tronqué » que les difficultés surviennent. Mais si vous connaissez les préceptes moraux, éthiques, comme je l'ai dit très

souvent, ce sont les « psychodynamiques<sup>3</sup> » de la pratique. Quel devrait être votre état mental ? Que devriez-vous faire mentalement dans une certaine posture ou dans un cycle particulier de postures ? Vous devriez le savoir, de la même façon que vous connaissez les techniques physiques sur le tibia, le sternum, la colonne vertébrale, les articulations ou les muscles, etc. Vous devez aussi connaître l'état dans lequel votre esprit devrait être dans la posture et ce qu'il devrait faire dans la posture.

Ce sont là tous les aspects techniques du yoga, nos aspects techniques ne se limitent pas aux articulations, aux muscles, aux os et aux cartilages. Parce qu'il existe d'autres aspects techniques : l'état dans lequel devraient se trouver vos organes sensoriels, votre mental, vos yeux, vos oreilles. Toutes ces choses font partie des aspects techniques et donc, si vous connaissez la théorie qui s'y rapporte, vous prêterez attention à chacun de ses aspects et vous prendrez soin de chacun d'entre eux et vous n'aurez pas ce genre de difficulté, telle que votre intelligence devienne artificieuse ou trompeuse. Cela ne se produira pas. Au contraire, si vous ne faites rien pour le dompter, votre esprit deviendra retors. Un tel danger ne peut survenir que si vous ne faites rien pour lui.

### **Pouvez-vous donner un exemple de l'état dans lequel devrait être l'esprit dans une posture donnée ?**

Bien. Lorsque vous faites, par exemple, *Trikonasana*, pourquoi faites-vous *Trikonasana* ? C'est ce que l'esprit devrait se demander : « Est-ce que je fais cela seulement pour tonifier les muscles de mes jambes, de ma colonne vertébrale et de mon dos ? » Et naturellement la réponse sera : « Non, ce n'est pas seulement pour cette raison ». Ces choses devraient se produire, de même que d'autres. La « psychodynamique » commence avec cette question :

« Pourquoi est-ce que je fais cela ? » Et la réponse qui vient est que vous faites cela pour la totalité de l'être. On pratique les asanas pour *citta*, l'ensemble du champ de conscience, car l'effet de l'*asana* ne concerne pas que le corps. Il concerne le corps, l'esprit, l'ensemble du corps grossier et aussi le corps subtil.

Patanjali mentionne ainsi l'effet des *asanas* : « *tatah dvanvah anabhihatah* » (*Yoga Sutra II, 48*), il vous libère des dualités. Prétendez-vous que les dualités sont seulement physiques ? Comme le chaud et le froid ? Les dualités sont aussi mentales. L'effet des *asanas* est donc en premier lieu mental et comme ils ont un effet mental, dans le processus, le corps en subit lui-même l'influence, ce qui est tout à fait souhaitable et favorable. Les postures ne font pas que tonifier les muscles du dos et des jambes. Ces muscles seront tonifiés, mais il se passe d'autres choses.

Si vous avez cent roupies, cela suppose que vous avez dix roupies, n'est-ce pas ? Si vous avez cent roupies en poche, vous ne pouvez pas dire « Je n'ai pas dix roupies ». Puisque dix est une partie de cent. De même, si l'effet des *asanas* est dans la conscience, c'est comme cent roupies et si vous tonifiez les muscles de votre dos et de vos jambes, c'est comme dix roupies. Si vous avez cent roupies, vous avez forcément dix roupies.

Pourquoi est-ce que je pratique les *asanas* ? Quel doit-être l'effet des *asanas* sur l'esprit ? Guruji l'a dit des milliers de fois : les *asanas* sont pour « *citta pari karma* ». Le but des *asanas*, c'est la purification de l'esprit. On emploie le mot « cosmétique ». De la même façon qu'il existe des cosmétiques pour le corps ou le visage, il y a des cosmétiques pour l'esprit. Ils devraient apporter à l'esprit cet état tranquille, serein, sublime, calme, passif, apaisé. C'est dans ce seul but que l'on doit pratiquer les *asanas*.

Vous devez savoir qu'à travers *Trikonasana*, vous devez atteindre ce genre d'état et donc vous devriez faire quelque chose dans cette direction. En dehors de ce que vous faites à partir des chevilles

---

<sup>3</sup> « psycho-dynamique » : dynamique psychique, mentale

vers les articulations des hanches, des hanches vers épaules et jusqu'au bout des doigts des mains, vous devriez faire quelque chose d'autre pour obtenir l'effet mental du yoga, après *Trikonasana*. Et donc, il existe un autre type d'actions que vous devez faire en *Trikonasana*.

Vous savez que les *asanas* ont un effet psychosomatique, Guruji l'a dit maintes fois : « Si parfois vous vous sentez abattu, engourdi, vous devez vous exalter. » Maintenant, comment allez-vous faire pour créer cet état d'exaltation ? Vous allez stimuler le cerveau et en faisant cela, en travaillant sur le système glandulaire à travers les *asanas*, vous obtiendrez l'exaltation. Ou bien, vous voulez créer une circulation, pour le cerveau, et pour cela vous pouvez faire des jumpings, des équilibres sur les mains ou des enchaînements dynamiques rapides pour créer cette circulation.

Là encore, ce n'est pas seulement physique. Supposons que vous vous sentez lourd, déprimé et en faisant cinquante fois *Halasana/Paschimottanasana* ou bien dix fois l'équilibre sur les mains vous vous êtes tout rafraîchi. Comment pouvez-vous dire que c'est purement « physique » ? C'est parce que vous vouliez surmonter un état mental – la mélancolie et la dépression sont des états mentaux – que vous avez pratiqué quelques *asanas*. Les *asanas* sont donc réellement psychosomatiques et de ce fait, vous ne pouvez pas juste travailler sur le *soma* et à travers le *soma*, pour le *soma*, mais vous devez aussi travailler à travers la *psychè*, pour la *psychè*, et aussi à travers le *soma* sur la *psychè*.

Ainsi, les aspects psychologiques sont vraiment très explicites dans notre système. Quand vous êtes abattu émotionnellement, on vous donne un cycle de postures particulier. Pourquoi ? Si les postures sont seulement physiques, elles ne devraient avoir aucun effet sur vos émotions. Mais si vous êtes émotionnellement perturbé, on vous donne *Viparita Karani*, *Viparita Dandasana* et *Setu Bandha*. Si ces postures physiques sont purement physiques, elles ne devraient rien changer à vos émotions. Pourquoi le font-elles alors ? Tous les *asanas* ont une portée considérable, sur le plan psychologique, sur le plan mental. Il n'y a là rien de nouveau pour des pratiquants de Yoga Iyengar.

### **En occident, nous voyons beaucoup de personnes qui se présentent parfois comme des débutants alors qu'elles ont peut-être pratiqué la méditation isolément pendant des années et même déjà eu des problèmes ou des expériences étranges.**

Oui. C'est simple, quand elles ont fait de la méditation, elles n'ont pas ce que vous faites et elles ont fait de la méditation. Elles ont transgressé ces principes de *l'Astanga Yoga*. C'est une infiltration dans les aspects les plus élevés du yoga, une entrée non autorisée dans la méditation, une infiltration dans la méditation. C'est un tabou - elles ne sont pas censées faire de la méditation. Mais elles l'ont fait et elles le payent. C'est pourquoi j'ai dit tout à l'heure qu'une pratique « tronquée » peut avoir des effets pervers. Parce que vous avez manifestement commis une faute, une erreur.

Il ne s'agit pas ici d'ignorance. Supposons que vous pénétrez dans un laboratoire pour faire quelque chose et que vous vous blessiez. C'est entièrement de votre faute, parce qu'étant ignorant, vous n'êtes pas censé entrer dans ce laboratoire pour jouer avec ce qui s'y trouve. Si vous prenez un liquide d'une bouteille – un acide – que vous le versiez dans vos mains et qu'il vous brûle, ce n'est pas la faute de l'acide, mais de votre ignorance. C'est votre faute. Vous n'étiez pas censé entrer dans le laboratoire et tout manipuler.

De la même façon, que se passe-t-il ? Vous allez contre la science et vous voulez que la science soit sûre ! Tant que vous suivez les principes de la science, il n'est pas question d'insécurité. Mais si vous allez contre la science, vous risquez d'inviter les problèmes. Avec un peu de chance, vous y échapperez. C'est pour cette raison qu'il existe des mesures de sécurité, en relation avec les innombrables accès qu'elles nous donnent aux aspects subtils qui sont en nous. Les mesures de sécurité sont incroyables dans le système.

## 21. Des pratiquants faibles, moyens, intenses Des pratiques faibles, moyennes, intenses

La dernière fois, je vous ai parlé de la pratique et des trois degrés qu'elle comporte : faible, moyen, et intense. Il se trouve que nous ne nous préoccupons jamais de savoir s'il y a des degrés dans les pratiques et chez les pratiquants. Habituellement, lorsque nous disons, « c'est une pratique faible », nous nous référons au pratiquant en disant qu'il ou elle est faible ou intense, dans ses pratiques. Il ne s'agit pas ici des pratiques, nous nous référons, en fait, au pratiquant, faible ou intense. Il y a là deux aspects : les pratiques et les pratiquants. Ceci est magnifiquement exprimé dans le commentaire de *Vyasa*. Et comme vous parliez de la pratique, la fois dernière, il est important de noter qu'il y existe deux aspects différents : des pratiques faibles, moyennes ou intenses et des pratiquants faibles, moyens ou intenses.

Par exemple, si vous lisez un livre du niveau de l'école primaire, huit ou dix heures par jour, vous travaillez intensément. Vous connaissez tout le livre par cœur et vous continuez à l'étudier encore et encore. Vous le faites intensément huit à dix heures par jour ou même peut-être quatorze heures par jour. Mais c'est seulement le pratiquant qui est intense ici, tandis que les pratiques sont faibles, puisqu'il ne fait qu'étudier un livre du niveau primaire. Donc, quand nous parlons de la pratique, nous devons comprendre ces deux aspects : quelles sont nos pratiques et comment pratiquons-nous ? Ce n'est pas seulement nous qui devrions être intense. Si vous êtes intense dans un domaine très élémentaire, vous ne pouvez pas espérer une promotion.

En lisant votre livre d'école primaire pendant vingt ans, vous ne pouvez pas espérer obtenir un diplôme en disant : « J'ai étudié pendant vingt ans et je mérite un diplôme. » Pour avoir un diplôme, vous étudiez ce qu'on étudie la vingtième année, pas la première année. Supposons que vous soyez étudiant en Anglais et que vous étudiez le même livre pendant vingt ans, vous ne pouvez pas espérer obtenir un certificat de fin d'études. Mais si vous étudiez un texte du niveau de la vingtième année et que vous le possédez entièrement, là vous avez droit à un diplôme.

Ainsi, il n'est pas seulement important que vous soyez intense, il est aussi important de voir où vous êtes intense. Êtes-vous intense dans des pratiques faibles ? Alors vos résultats seront en rapport. Vous ne pouvez pas avoir des résultats au-delà d'une certaine limite. Que vous étudiez votre livre quinze, huit ou quatre heures par jour. Au-delà d'un certain seuil, vous n'obtiendrez rien de plus. En étudiant un livre d'Anglais du niveau primaire pendant quatre heures, vous ne pouvez pas vous attendre à ce que le résultat obtenu soit dans la même proportion que si vous l'étudiez pendant vingt ans, parce qu'il ne contient pas tant que ça. Ce livre ne contient pas de quoi vous donner cinq ou six fois plus.

En fait, dans vos pratiques, vous devez savoir : « Quelles sont les pratiques que j'entreprends ? » Comprenez comment faire des gradations dans votre pratique selon ces deux aspects, les pratiques et les pratiquants. Les pratiques - quels sont les principes que vous suivez et quel est le niveau de ces principes ? - et votre intensité est-elle faible, moyenne ou intense ? Dans le 1<sup>er</sup> chapitre des *Yoga Sutra* de *Patanjali*, il y a ce beau *sutra* que *Vyasa* a commenté : « *mrdu madhya adhimatratvat tatah api viseshah* » *Yoga Sutra I, 22*.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup>*mrdu* : faible, doux, léger, inconstant  
*madhya* : modéré, moyen, intermédiaire  
*adhimatratvat* : ardent, au mental stable vif et pénétrant

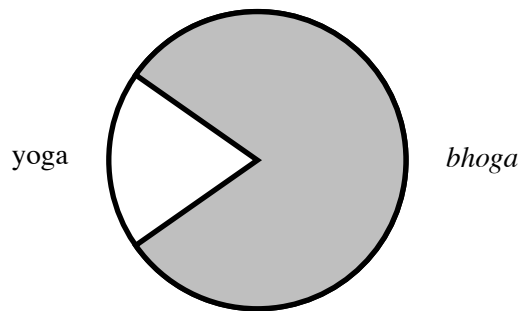
Traduction : « Il y a des différences selon que l'on est faible, moyen ou intense dans ses pratiques », sous-entendu : « même parmi les intenses » car il fait suite au *Sutra I, 21* : « Le but est proche pour ceux qui sont extrêmement vigoureux et intenses dans leur pratique ». Commentaire : « Ils (les pratiquants extrêmement intenses) peuvent être faibles, moyens ou intenses »

Ce *sutra* de *Patanjali* mentionne des pratiques et des pratiquants faibles, modérés et intenses. Il dit que le pratiquant intense de pratiques intenses obtient le *samadhi* ou le yoga rapidement. C'est ce qu'il dit. Les deux sont mentionnés. Vos pratiques doivent être intenses et vous devez aussi être intense. Je l'explique dans un diagramme (voir ci-dessous).

Savez-vous ce que sont les pratiques faibles ? Nous sommes tous des pratiquants de yoga faibles, même si nous pratiquons huit ou dix heures par jour en transpirant, nous sommes des pratiquants faibles, parce que les pratiques que nous faisons sont faibles. Maintenant, vous pouvez voir la différence entre votre pratique des principes du yoga et celle de Guruji : est-ce que ce sont les mêmes ?

Supposons que vous vous disiez que si Guruji pratique les *asanas* quatre heures par jour, vous allez pratiquer huit heures par jour. Prétendez-vous que votre intensité est plus grande parce que vous pratiquez huit heures par jour ? Parce qu'il y a une énorme différence entre les principes qui sous-tendent sa pratique et les vôtres ! Nous sommes tous des pratiquants faibles parce que notre yoga est partie intégrante de *bhoga*.<sup>5</sup> Notre vie et notre yoga sont totalement mêlés à *bhoga*. Nos pratiques faibles sont représentées dans ce diagramme (Fig. 1).

Tracez un cercle ici et faites une part de vingt pour cent qui représente notre yoga, tandis que le reste représente *bhoga*.



**Fig. 1a**

La proportion de l'aspect yoga peut varier ; par exemple, de six à sept le matin, il peut croître en intensité jusqu'à huit ou neuf, en faisant toutes sortes de compromis, si vous vous êtes couché tard la nuit précédente ou si vous avez fait des repas lourds à digérer : « Je ne vais pas pratiquer maintenant, j'essaierai ce soir. Je vais pratiquer juste un petit peu, j'ai trop mangé, je ne vais pas dormir cette nuit, je ne vais pas en faire trop. » Tant de compromis sont là dans nos pratiques yogiques, qui dépendent de ce qui a précédé et de ce qui va suivre. Si vous allez partir en voyage, vous vous dites : « Je vais faire juste *Sirsasana*, *Sarvangasana*, des postures de détente ; je vais faire un long voyage de quatorze heures en avion pour rentrer chez moi » ou « J'arrive d'un vol de quatorze heures, je vais faire juste un petit peu de yoga. »

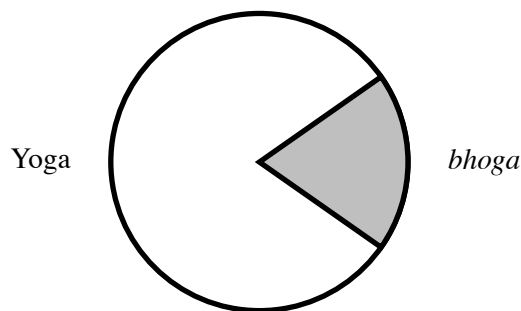
---

dans leur énergie ardente. Pour le faiblement intense, il est proche, pour le modérément intense, il est plus proche, et pour le yogi extrêmement intense qui pratique les méthodes intenses, le *samadhi* et ses fruits sont plus proches que tout ».

<sup>5</sup>*bhoga* : le plaisir, la jouissance, l'attachement aux expériences qui les procurent  
*yoga* : voie de déconditionnement, de détachement à l'égard de ces expériences



Si ceci est *bhoga* et cela votre yoga, c'est toujours un pratiquant ayant une pratique de faible intensité :



**Fig. 1b**

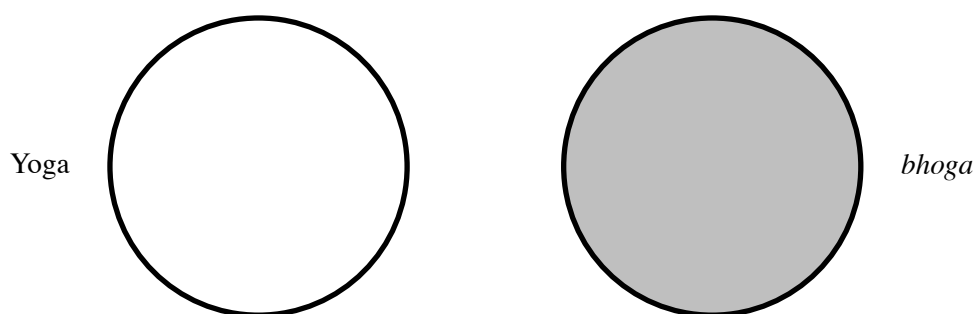
Si vous inversez la position : *bhoga* (20%) et yoga (80%), c'est toujours la catégorie faible, parce que les deux font partie intégrante du même cercle. Votre yoga est influencé par *bhoga* et *bhoga* influencé par votre yoga, tous deux étant dans un seul compartiment. Même si cela augmente de 60%, 80%, c'est toujours un yoga faible.

### **Ce n'est donc pas une question de durée de pratique, huit, douze ou quatorze heures par jour ?**

Non. Parce que votre yoga est tellement influencé par votre vie et vos expériences qu'il en reçoit constamment la teinte. Les bonheurs de la vie influencent votre yoga. L'excitation de la vie influence notre yoga. Les frustrations et les peines influencent votre yoga.

### **A moins de partir dans les Himalaya pour faire du yoga à plein temps.**

Non. Il n'est pas nécessaire de partir dans les Himalayas, vous pouvez créer les Himalayas chez vous. Supposons que nous ayons des pratiques moyennes, nous pouvons voir les changements qui se produisent dans ce diagramme :



**Fig. 2a**

Ici, ils ne sont pas entremêlés. Le yoga est séparé de votre vie. C'est possible pour les *madhya-madhikari*, les yogis d'intensité moyenne. Ici, le yoga n'est pas influencé par la vie, ni teinté par *bhoga*, parce qu'il y a deux cercles. Le yoga est séparé, isolé et ne reçoit aucun impact, ni aucune

teinte de la vie. Cela tient au fait que ce yogi de la hiérarchie intermédiaire est qualifié pour le *samadhi*. Je suis désolé de vous dire que ce yogi (*Fig. 1a* ou *Fig. 1b*) n'est pas qualifié pour le *samadhi*, même si son yoga représente 99% et *bhoga* 1% , parce qu'il n'y a qu'un seul cercle.

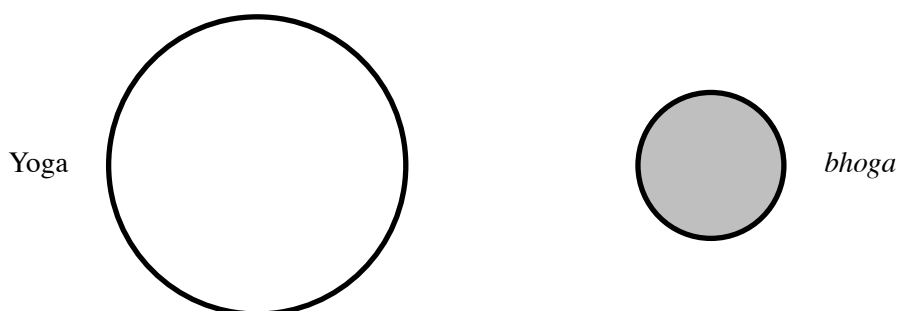
**(Montrant la Fig. 2a) Cette configuration peut-elle mener au *samadhi* ?**

Oui. Celui-ci est qualifié pour le *samadhi*. Cette personne (*Fig. 1a* ou *Fig. 1b*) n'est pas qualifiée pour le *samadhi*.

**Pouvez-vous nous expliquer davantage la différence entre ces deux diagrammes ?**

Oui. Par exemple, des ascètes comme *Shankaracharya* pratiquaient le yoga sans qu'il puisse être influencé ou contaminé par leur vie. Alors que le nôtre est contaminé. Si je suis malheureux, mon yoga en est affecté. Si je suis agité, mon yoga en est affecté. Lorsque je réussis, je suis affecté. Lorsque j'échoue, je suis affecté. Toutes ces choses nous affectent mais ici, quelqu'un comme *Shankaracharya* ou les grands saints ne reçoivent aucune influence, aucune contamination et c'est pourquoi j'ai représenté l'aspect yoga et l'aspect *bhoga* comme séparés. Ils ne sont pas en contact. Ils n'entrent nulle part en contact.

Maintenant, lorsque le cercle du yoga est le plus petit et celui de *bhoga* le plus grand, la pratique devient « faible ». Lorsque les deux ont la même taille, elle est « moyenne ». Lorsque le cercle du yoga est le plus grand, celui de *bhoga* le plus petit, elle devient « intense », comme dans la Fig. 2b.



**Fig. 2b**

Les calamités n'ont pas de prise sur ces yogis. Voyez-vous, nous avons notre lot de catastrophes et eux aussi. Tout comme nous, ils perdent leurs parents ou des êtres chers. Mais il y a une énorme différence entre le traumatisme que nous subissons et le traumatisme qu'ils subissent. Ils ne subissent aucun traumatisme, parce qu'ils comprennent la réalité de la vie. Ils savent que les êtres viennent, puis s'en vont, comme les vagues de l'océan. Ils savent que la vague qui arrive devra repartir et que tout ce qui vient vers le rivage devra s'en retourner. Ils comprennent la philosophie de la vie et leur vie n'influence pas leur spiritualité car ils savent que c'est la réalité de la vie ordinaire et non la réalité ultime.

Vous êtes mère par la relation à votre enfant. Mais, essentiellement vous n'êtes pas mère, vous n'êtes la fille de personne, la mère de personne, la sœur de personne. C'est seulement dans le cours de la vie ordinaire que vous êtes la sœur, la mère, la fille ou l'épouse de quelqu'un. Ce n'est pas la réalité. C'est une réalité transitoire, c'est le champ de la vie ordinaire. Et donc, leur vie n'influence

donc pas leur yoga. C'est ainsi qu'ils sont capables de maintenir une pratique absolument intacte. Les principes yogiques sont là et leur pratique ne subit aucune influence de leur vie.

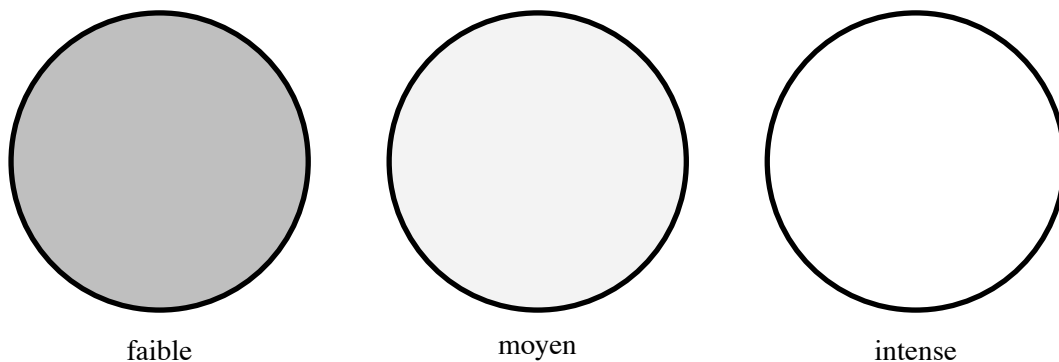
### **D'où leur vient cette capacité ?**

C'est leur évolution. Voyez-vous, si je vous offense, vous vous sentez insultée. Non ? Si quelqu'un m'offense, je me sens insulté. Si je fais votre éloge, vous êtes transportée de joie. Mais eux, toutes ces choses, ces dualités ne les affectent en rien. Les saints ont souffert, la société leur a été hostile, bien plus qu'envers vous ou moi. Ils semblent avoir souffert davantage. Mais ils n'ont pas réellement souffert. Nous pensons qu'ils ont souffert. Mais ils n'ont pas souffert, parce qu'ils avaient la compréhension de la réalité. C'est l'évolution : cela se produit à cause de leur évolution. Donc, à partir d'ici, vous devez vous qualifier là. Vous ne pouvez pas, à partir de demain, dire que vous allez pratiquer comme ci ou comme ça. Ce n'est pas possible. C'est l'évolution : vous devez passer par le processus de l'évolution. Et alors, vous vous qualifiez pour la deuxième hiérarchie. C'est pourquoi j'ai dit – vous devez le savoir et en tenir compte – que si Guruji fait cent huit *Viparita Chakrasana*, vous n'êtes pas qualifié pour en faire autant.

Maintenant, que vous vous demandiez si vous devez le faire ou non, c'est tout autre chose. Vous ne pouvez pas dire « Je dois atteindre cette hiérarchie », si ce n'est pas celle qui vous correspond, parce que si vous essayez, vous n'y arriverez pas. Vous ne serez pas capable de tenir votre vie totalement isolée du yoga et votre yoga isolé de votre vie. Les deux seront entremêlés, parce que vous n'êtes pas qualifié.

Nous devons donc évoluer pour atteindre cet état où le cours de la vie ordinaire va cesser d'influencer notre yoga. C'est l'état du *madhyamadhikari*, du pratiquant intermédiaire. De grands *acharyas*, de grands saints ont aussi souffert d'intimidation. La société les a menacés, leur a été hostile. Toutes sortes de mauvais traitements leur ont été infligés. Ils ont été torturés et pourtant, ils n'ont pas été torturés. Ils n'ont subi aucune torture. Nous pensons qu'ils ont été torturés, mais eux gardaient intacte leur tranquillité intérieure. Et s'ils ont souffert, c'est qu'ils n'étaient pas des saints. Comprenez-le, ceux qui ont dit : « Oh ! J'ai eu tant de souffrances et d'épreuves », n'étaient pas des saints.

C'est la deuxième hiérarchie. Qu'est-ce que la troisième hiérarchie ? Dans la troisième hiérarchie, il n'y a qu'un seul cercle, comme ceci :



**Fig. 3**

Ici, il n'y a plus que le yoga. Cela arrive à ceux qui sont comme *Shuka Mahamuni*, *Patanjali* ou *Mahadeva*, qui se sont libérés au cours de la même existence. Il n'y a qu'un seul cercle. Ici, tout est

yoga, et s'il y a le moindre *bhoga*, cela rendra le cercle gris, il sera légèrement grisé. A cause de la contamination de la vie, des *karmas*, il y aura seulement une légère teinte grise pour le « faible ». Pour le « moyen », la teinte sera moindre, presque blanche. Et pour les *adhimatras*, les pratiquants intenses dans leurs pratiques intenses, dans leur intense *sadhana*, elle sera d'un blanc immaculé, comme neige. Les *karmas* ne créeront plus aucune affliction en eux. Ils n'auront donc qu'un seul cercle, c'est la « pratique intense ».

### **Voulez-vous dire qu'il n'y a pas de vie pour eux après la mort ?**

Oui. Pas de nouvelle vie après la mort. Voyez la différence. Ici, dans le premier diagramme (*Fig. 1a, Fig. 1b*), notre yoga est entremêlé avec notre *bhoga*. Et donc vous pouvez comprendre quelle est l'intensité de cette contamination. Mais là (*Fig. 3*), tout est yoga et il y a très peu de contamination. Nous sommes tous exposés aux mêmes bactéries, parce que nous sommes tous soumis aux mêmes conditions. Mais, l'un d'entre nous peut tomber malade demain, parce son immunité est faible. Nous consommons tous la même eau, mais nous ne souffrirons pas tous du choléra. Seuls en souffriront ceux d'entre nous qui avons un système immunitaire plus faible. Nous allons tous manger dans le même hôtel le même jour et l'un d'entre nous en souffre, un autre est moins atteint, tandis qu'un autre n'a rien du tout, en fonction de l'immunité de chacun.

Les yogis en train d'accomplir l'ultime réalisation font des expériences : ils se couchent, se lèvent et vivent toutes les situations naturelles. Ils ont faim, ils ont soif. Et donc, ils mangent et boivent pour étancher leur soif et calmer leur faim. Puis l'emprise du *karma* commence à se déserrer. Le cercle devient presque blanc. Et lorsque cette emprise disparaît, il devient d'un blanc étincelant.

### **Pouvez-vous expliciter un petit peu la deuxième et la troisième étape ?**

Dans la deuxième, la vie est associée aux deux aspects ; en même temps que la pratique du yoga, l'expérience continue, avec ses peines et ses plaisirs. Mais, comme les saints, ils peuvent maintenir leur état d'esprit, leur tranquillité d'esprit sans se laisser affecter ni intimider. Ils vont donc aspirer à un état plus élevé parce que *bhoga* est toujours présent, côte à côte avec le yoga. Ils ne sont pas déchirés, mais les facteurs de déchirement sont présents, les éléments de contagion sont présents. Mais lorsqu'on atteint ce niveau supérieur, ces facteurs de contamination deviennent négligeables et n'ont pratiquement plus d'influence. Ce n'est plus qu'une teinte brunâtre, blanchâtre. C'est ainsi que sera leur vie. Mais ici, il y aura définitivement les deux choses dans leur vie. Ils diront : « voici mon yoga et ma spiritualité, et voilà ma vie ordinaire dans ma famille et dans la société », sans s'identifier au rôle qu'ils jouent dans leur famille ou dans leur vie sociale.

Si vous lisez la vie de *Toukaram*, il avait une femme horrible qui le harcelait et faisait de sa vie un enfer. Qu'il en ait été ou non perturbé n'est pas la question, mais cela faisait de toute façon partie de sa vie. S'il s'asseyait pour un chant (*bhajan*), faire ses dévotions ou pour une récitation rythmée (*japa*), elle lui trouvait un travail à faire ; cependant il n'était pas au supplice. Il ne rechignait pas. S'il s'asseyait pour *japa*, elle lui disait : « l'enfant pleure, occupe-t-en ! » Il n'était pas à l'agonie mais ces *bhogas* avaient une influence sur l'ensemble de sa vie. Il n'était pas affecté mais ces choses co-existaient. Yoga et *bhoga* co-existaient.

Ici dans la *Fig. 3*, ils ne coexistent plus comme lorsque *bhoga* est faible, parce qu'il sera toujours là - comme je l'ai dit, il y a peu de contamination, comme lorsque nous sommes soumis aux bactéries mais sans en souffrir.

## Comme vous l'avez fait pour le deuxième, pouvez-vous donner un exemple pour le troisième ?

*Shuka Mahamuni* et *Vamadeva*. Avez-vous lu leur vie ? Tout en étant dans ce monde, ils étaient totalement en dehors de ce monde, parce qu'ils étaient sur le point d'être libérés à la fin de cette existence ou à un moment donné de cette vie. Leur libération était imminente, c'est pourquoi ils avaient ce mode de vie unique. *Shankaracharya* a eu des succès et des échecs mais, en fait, il n'était pas question, pour lui, de succès ou d'échec. Les Himalaya n'étaient pas autour d'eux, mais ils les recréaient partout où ils allaient. *Shankaracharya* allait d'un endroit à l'autre, menant à des débats, des rencontres, des combats. Les saints aussi étaient en conflit avec les gens qui les entouraient, ils se déplaçaient et voyageaient avec des individus qui ne les respectaient pas toujours et même parfois les méprisaient. Ils faisaient toutes ces expériences, mais, comme ils étaient des saints, sans que leur yoga n'en soit influencé. Ce sont les exemples de ceux qui sont sur le point d'être libérés. Pour eux, cela se produit, cela arrive.

Donc, ceci, c'est le yoga intense (*Fig. 3*), ceci le yoga moyen (*Fig. 2*) et c'est pourquoi je dis (*montrant la Fig. 1*), nous pratiquons tous le plus faible des yogas faibles. Pour nous, le yoga fait partie de notre vie comme n'importe quelle autre chose. Lorsque nous sommes capables de l'isoler, nous atteignons le niveau intermédiaire avec ses deux aspects bien distincts (*Fig. 2*) et lorsque nous atteignons ce niveau (*Fig. 3*), il n'y a plus qu'un seul aspect.

À nouveau, les niveaux faible, moyen et intense sont présents. Et nous devons encore, dans l'intense, faire une nouvelle classification : intense, plus intense et suprêmement intense. Pour le suprêmement intense, le *samadhi*, la libération sont instantanés. Comme *Vamadeva* qui, à peine sorti du ventre de sa mère, fut immédiatement libéré. Pas un seul instant il n'a été un être humain : au moment même où il est né, il s'est élancé au-delà de l'univers, totalement libéré. Ainsi, lorsqu'on devient intensément intense dans les pratiques intenses, cela signifie que la libération survient dans l'instant.

Or, lorsque nous parlons d'intensité, nous nous référons à un seul aspect – au pratiquant – et non aux pratiques. Nous pratiquons tous un yoga faible. Même si nous pratiquons intensément, nous pratiquons toujours un yoga faible. À cause de tous ces compromis, tous les compromis de la vie ordinaire affectent notre yoga, « Aujourd'hui je n'ai pas pu, demain je ne pourrais pas, demain je voyage, j'ai d'autres engagements » ... Tant de choses nous interrompent. Et même si vous pratiquez dix ou quatorze heures par jour ce ne sera rien de plus qu'une pratique faible. Le pratiquant est intense mais les pratiques sont faibles. C'est ainsi que cette mathématique est mise en évidence de façon si belle dans la théorie du yoga. Nous parlons d'intensité, mais en intellectuels, sans nous occuper de savoir ce qu'est l'intensité, de ce qu'est la faiblesse. Il y a donc deux aspects.