

La créativité

1. Le yoga de l'action ...

Le sutra 1 du Chapitre II (Sadhana Pada) indique ce qu'est le yoga de l'action (k r i y a y o g a)

les moyens les instruments pratiques au niveau de ce que nous sommes
la condition humaine dans laquelle nous vivons

Ce sutra dit que (**Ishvara pranidhana**) c'est l'état de paix intérieure
dans le même temps passif et conscient la connaissance de soi
qui permet (**svadhyaya**)
au moyen d'une pratique intense (**tapas**)
à travers l'expérience du corps la respiration et l'état qui en résulte

C'est cela L'aspect génial du Yoga utiliser les instruments qui sont en nous

Mais la connaissance de soi est une étape un moyen vers la conscience

On peut dire que la connaissance de soi peut conduire au nombrilisme
et que ceci est un obstacle

Il faut donc le dépasser pour rejoindre un état de conscience de tout à chaque moment

La pratique est le champ d'expérience de la conscience de soi

C'est durant la pratique qu'advient le bouleversement de la situation de dispersion
dans laquelle nous sommes continuellement vers un état de concentration intérieure spontanée
une situation de non-dispersion de notre énergie vitale

Ce qui fait qu'à la fin d'une pratique nous sommes si bien

Tout cela est clair et simple à partir de l'expérience et non du raisonnement

L'espace intérieur qui est paix intérieure est un état « passif / conscient »
pas passif - et - conscient mais une situation unique

Ce n'est pas un état de désir qui a en soi une intention d'obtenir de prendre
c'est un état dans lequel nous devons déjà déposer l'ego dans lequel l'ego n'intervient plus
(**Ishvara pranidhana** : voir l'explication du Char)

Il est compréhensible qu'il ne soit pas facile de le réaliser avant la pratique

2. Maintenant voici un sutra pratique et utile pour tous les jours :

Le sutra II.15 affirme : « **Samskara dukha parinama** »

kha : signifie espace

dukha : signifie souffrance

dukha est le contraire de sukha

indique au contraire une condition sans espace

sukha : est un espace heureux

Les samskaras

les mécanismes des pensées et de l'action

parce que nous sommes insérés dans les répétitions

ce sont les forces de l'habitude
tout ce qui se répète sans arrêt

C'est enfin l'énergie de la force de l'habitude qui conduit à l'ignorance de la condition humaine

Le seul moyen d'échapper à ces mécanismes dans lesquels nous sommes limités
est **parinama le changement**

3. La pratique du changement en toute conscience...

Nous devons donc dans notre pratique de asana et pranayama fuir les automatismes
développer la conscience de soi dans une attitude de disponibilité au changement
toujours au point zéro (qui est l'équilibre entre deux opposés p 174) ouvert

Les pensées devraient être mouvement mobilité liberté

Tout est mouvement (l'impermanence)

Nous ne devons pas nous opposer nous devons accepter les mouvements

les changements parce que c'est le principe fondamental de la vie
Nous devons être conscients de cette situation disponibles passifs/conscients

Dans le Zen il y a une phrase très belle qui dit
Il faut regarder les choses changer

4. L'état de témoin ...

Être le témoin conscient des changements

ne pas s'y opposer

ne pas arrêter les choses

le mouvement de l'ego

Il est nécessaire de retirer la chaise sur laquelle l'ego s'est assis

les accompagner

ne pas les enfermer parce que cela est

l'intérêt de l'ego

Alors seulement on est dans la conscience
on vit dans le présent

la fluidité la liberté
on pratique dans le présent

En fait la pratique est le reflet de la vie la vie est le reflet de la pratique

5. Alors comment se préparer effectivement ...

Si avant de pratiquer de méditer on est dans un état de paix intérieure
la pratique se déroulera facilement

Si on vient d'une discussion d'une spéculation
la pratique qui résultera sera difficile pour ne pas dire impossible

Donc ce qui se passe en premier est important

On peut aussi se promener ailleurs simplement et méditer

se préparer à ce qui va suivre

C'est une façon d'abandonner ce qui a été déjà fait pour aller vers ce qui va se faire

Il n'est pas indispensable de rester assis les jambes croisées

La vie l'amour la créativité l'intelligence
prennent le départ dans **un espace**
Si cela manque nous sommes dans la répétition l'énergie de la force de l'habitude

Dans la pratique ces espaces sont plus importants que la pratique elle-même
parce que ce sont ces espaces qui en conditionnent la qualité

En fait c'est seulement à partir de la condition **d' espace**
que l'on peut porter attention à la position du corps à la mémoire
sans se référer aux pensées

6. La mémoire et l'espace ... la pratique est le reflet de la vie la vie est le reflet de la pratique

Nous avons étudié beaucoup de choses en yoga Si vous deviez penser à toutes ces choses
la pratique serait impossible il y aurait trop d'informations

Mais si vous êtes dans une condition d' **espace** sans vouloir obtenir quelque chose
sans ego alors tout ce que nous avons étudié vient naturellement de soi

La pratique n'est pas une technique c'est un état naturel

+++++

7. Savoir se rendre disponible ...

Il est bon de créer une situation un préalable un espace
dans lequel tout ce que vous avez appris vient spontanément
sans l'intervention du mental

Il faut passer de l'étude à la prise de conscience
de la réflexion à l'intuition

C'est cela le saut dans le Yoga

Il est toujours dit de laisser faire de suivre votre corps
pas de pré-voir pas de pré-céder pas de pré-établir

Laissez les événements avoir leurs possibilités laissez parler votre corps
Laissez la possibilité à l'expérience la possibilité à la vie

Tout cela ne naît pas de la rationalité

Ne nous cachons pas derrière les mots et leur signification toujours approximative
cherchons à « com-prendre » ce qui est non-dit

Il faut cueillir la vie au moment où elle se déroule ni avant ni après
Il faut faire l'expérience de vivre le présent

Cela passe à travers la conscience de soi l'unité la liberté intérieure

Samskara dukkha est la prison la limite de la condition humaine de ses mécanismes

Notre réaction est de vouloir sortir de ces mécanismes
Cela crée le phénomène de la religion mais il est peut-être possible de chercher à en sortir
à travers sa propre expérience sans se mettre entre les mains des autres

Cela est le Yoga

8. Quelle est la juste attitude dans la pratique ?

L'essentiel est l' attitude dans la pratique

Comme par exemple pour une musique que nous écoutons
ce n'est pas la musique qui est Zen c'est la façon de la recevoir
dans sa totalité et en même temps dans chaque détail

Avec la juste attitude toutes les choses viennent d'elles-mêmes

Il n'y a qu'à laisser faire sa respiration naturelle
laisser parler son propre corps
et tout se coordonne se régule parfaitement

9. L'enseignement qui vient de l'intuition des Rishis découle de la neurophysiologie

Ce qui compte c'est faire l'expérience directement
Et quand le maître Zen montre la bouteille avec un liquide clair
et demande si c'est de l'eau de la vodka de l'essence de térébenthine
Comment savoir ?

Ce n'est pas le moment de discuter d'utiliser la parole
Il est nécessaire de goûter

La pratique est ainsi
Vous apprendrez des millions de choses Qu'allez-vous en faire ?

Ce n'est pas la pratique en soi qui est importante mais bien l'attitude dans laquelle on se trouve

SL : SII : S.66

Pour ceux capables de discrimination tout est douloureux, parce qu'ils sont conscients que les souffrances résultent de leur instabilité, de l'impermanence de toutes choses, des tendances de leur personnalité, de leurs contradictions.

Iyengar Sadhana Pada : S.15

L'homme sage sait que les fluctuations, les qualités de la nature et les empreintes inconscientes teintent même les expériences agréables de tristesse, et s'en tient à l'écart.