



La transmission se fait à travers la présence plus  
d'un individu à un autre individu

que par la parole  
quand l'occasion se présente

C'est pour cela que pendant longtemps les disciples en Inde  
pour recevoir à travers une vie commune  
direction

ont vécu avec un maître  
et ne recevoir que la grande

ne recevoir rien d'autre

Et écoutez bien ...

nous recevons

Il n'est pas question de prendre

ni question d'apprendre

ni question de comprendre

Ils devaient être eux les disciples  
parce que s'ils n'étaient pas dans de telles conditions  
transmettre

dans les conditions de recevoir  
le maître ne pouvait pas

Il existe dans le Yoga trois fils conducteurs intimement liés

Le premier celui des textes inspire montre la voie l'essentiel

Le deuxième celui de la pratique suit cette direction et  
transforme

Le troisième celui de l'enseignement tire les conclusions des deux premiers et initie

### III. L'élève et la relation de l'enseignant

L'usage de la parole semble difficile pour transmettre ce qui est avant tout une expérience.

Toutefois, il est possible de développer la conscience,  
car dans la pratique il existe des moyens concrets au-delà de la parole  
qui permettent de franchir cette étape de façon absolument sûre

A deux conditions :

La première est qu'il y ait une grande intensité de demande que la motivation soit très forte

La seconde est que se constitue entre deux personnes une relation  
de confiance chez l'élève

d'amour chez celui qui transmet (si la motivation n'est pas forte il ne peut pas transmettre)

C'est une relation superbe de tout autre qualité que dans nos rapports quotidiens formels

Quelques uns pensent que l'on peut apprendre le Yoga

ils courent de toutes parts pour accumuler le plus de savoir possible

ils lisent une quantité de livres

ils suivent de nombreux enseignants

Ils pensent ainsi obtenir des résultats

mais c'est une erreur

**On se perd dans un mélange de ce genre**

### IV. Le bon enseignant

Un jour vous rencontrerez celui ou celle  
est prêt à la partager avec vous

qui ayant fait l'expérience  
Vous le ou la reconnaîtrez sûrement

Sa capacité de transmettre dépendra de la confiance que vous témoignerez

de votre disponibilité à son enseignement

Les progrès que vous pourrez faire

Précisons qu'elle ne se situe

mais essentiellement dans un échange

dépendront uniquement de cette juste relation

en aucune façon

dans la dépendance

Quand il y a la demande et cette relation

tous les deux donnent

alors la transmission est simple

tous les deux reçoivent

Cela est surprenant pour nous

et pensons que nous devons faire de grands efforts

Nous pensons que l'on doit agir avec force

Nous n'arrivons pas à comprendre

chose

pour recevoir quelque chose

L'énergie de prendre est enracinée en nous de façon ancestrale

Une fois que l'expérience est faite

on reste stupéfait

qui avons une attitude contraire

pour obtenir quelque chose

pour prendre quelque chose

que nous devons abandonner quelque

**C'est l'obstacle**

de la simplicité

...comme le guerrier de la fable qui a passé toute sa vie en voyage à la recherche d'une pierre précieuse ... qui se trouvait sur son front

Alors soyons en paix

C'est la recommandation

Soyons en paix parce qu'il n'y a aucune raison de ne pas l'être

L'essentiel est la rencontre

avoir l'occasion de se rencontrer

Et quand la motivation existe alors la transmission advient

Nous rencontrerons les personnes

qui à certains moments de notre vie

nous apporteront en propre ce dont nous avons besoin

Mais ne cherchons pas à l'extérieur

cherchons à l'intérieur de nous

A l'extérieur nous pouvons seulement rencontrer quelqu'un

qui a fait une expérience

et qui est prêt à la mettre à notre disposition

Ne nous dispersons pas

Le vrai guru

n'est jamais hors de nous

Le grand ennemi de la recherche est la dispersion

n'est pas hors de nous

il est intérieur il est « Sat-guru »

La conclusion est de Swami Satchidananda

« L'essentiel dans le Yoga

n'est pas d'apprendre à rester sur sa tête

mais d'apprendre à rester sur ses propres pieds »

**V. Avec la pratique du yoga se révèle : La Conscience Energie**

Dans notre époque de dispersion de mécanisation d'accélération de délégation ...

**l'essentiel** qui émerge de la pratique du Yoga  
qui agit surtout sur le plan préventif et thérapeutique au niveau psychosomatique  
**est** que **cette conscience-énergie**  
se reflète aussi dans notre relation sociale dans notre réalité culturelle

### **Cette conscience est le présent**

Vivre dans le présent ne pas vivre dans la mémoire dans le passé pour  
le projeter en avant pour décider du futur  
mais vivre pleinement chaque moment présent

**Cette conscience est aussi liberté créativité amour**

Donc le Yoga apporte providentiellement à nous Occidentaux  
ce qui correspond exactement aujourd'hui à nos besoins les plus profonds (les 4 nobles vérités du Bouddha)  
à la condition de le considérer comme un élément qui sert à corriger nos excès  
les effets de notre civilisation même

Le Yoga a un caractère positif qui aide à mieux comprendre la vie

mais la pratique de la vie n'est pas asana et pranayama

Asana et pranayama sont des moyens leur conséquence est un état une expérience concrète  
C'est à partir de cette expérience que la véritable pratique du Yoga commence  
Parce que l'expérience de cet état nous pouvons la transférer dans chaque moment de la vie  
La pratique du Yoga a dit Patanjali un état de « éveil »  
est un état de « vigilance permanente » qui se trouve après asana et pranayama  
**et commence par l'expérience de l'état**