

1 - La voie du yoga

I - Le mot Yoga concerne un état.

Il est nécessaire de le préciser dès maintenant.

C' est un état d'unité, un état sans séparation ni division.

Donc, il ne s'agit pas d'une technique.

Et il ne s'agit pas de copier une forme... contrairement à l'image que nous avons souvent du yoga.

- Comment connaître ou reconnaître l'état de Yoga ?

Nous ne pouvons pas utiliser le raisonnement, le savoir, l'usage des mots qui sont les moyens employés habituellement pour apprendre ?

La voie du Yoga est particulière.

Parce qu' on ne peut que vivre ... la chose pour la connaître.

Yoga est uniquement, exclusivement une expérience.

Et la caractéristique de cette expérience est qu'elle est toujours personnelle.

Il n'existe pas dans ce domaine d'expérience type.

(Il faut avant tout réaliser le yoga. Si vous ne le faites pas, vous risquez emprunter la voie habituelle du savoir et vous aurez alors beaucoup de mal à retrouver la voie du Yoga).

2 - Pour quelles raisons pratiquer le Yoga ?

Nous pratiquons le Yoga,
pour transformer un état de dispersion ... en un état d'équilibre et de concentration intérieure.

L'état de dispersion dans lequel nous vivons est à l'origine de nos problèmes et de nos difficultés de vivre.

L'état d'équilibre et de concentration intérieure, opèrera en nous un changement profond.

Ce renversement total est difficilement traduisible par des mots ou par des explications.

- **Par quelle voie** pouvons-nous accéder à cet état d'unité ; puisque les moyens que nous utilisons habituellement sont impropres ?

Les textes de référence répondent clairement à cette question :

« Lorsque l' esprit est en paix, en substance ... l' état de yoga se produit »

Voilà la grande définition.

Celle qui oriente notre recherche et notre action dans le yoga.

Notre esprit n'est pas au repos. Il est mû par des automatismes.

A cause de cette automatisation il s'est considérablement accéléré.

Son rythme s'est séparé du rythme lent et naturel de notre organisme.

C'est la cause de nos déséquilibres.

Ces mécanismes de notre conscience mentale sont connus.

Notre mémoire réagit sur des provocations extérieures qui éveillent le souvenir de situations antérieures.

La réaction de la mémoire engendre des images mentales et des associations d'idées dont le film constitue la pensée.

Cette pensée prend donc sa source dans le passé.

Les mots et leur signification l' accompagnent . Et l' action qui suit va dans le même sens.

Notre pensée et notre action fonctionnent en circuit fermé et se répètent inlassablement.

La situation est figée, bloquée.

Cet enchaînement doit être interrompu pour que nous puissions retrouver notre liberté de pensée et d'action.

Lorsque cette liberté est retrouvée, notre mental fonctionne dans de nouvelles conditions, libre des provocations extérieures.

Etabli et en paix.

C'est alors qu'en nous tout change.

Nous ne sommes plus séparés (par l'ego) du monde qui nous entoure.

I - Nous pouvons agir pour que ce changement se produise.

Mais nous ne pouvons pas obtenir de résultat directement.

Nous ne pouvons que créer les meilleures conditions pour que le changement se produise spontanément.

Nous agissons d'abord. Puis nous recevons.

Le mouvement entrant de notre conscience mentale prend sa source et s'alimente dans l'activité des sens, mais notre conscience mentale épuise notre énergie vitale en se dirigeant à l'extérieur.

II - Existe-t-il un moyen pour interrompre cette action et retrouver ainsi clarté de vue, santé, joie de vivre ?

III - Ce moyen existe.

Il est clair, précis et concret. Objectif, sans mystère.

Ce moyen est le Hatha Yoga.

Science parfaite. Adaptable à tous et à toutes les circonstances.

Nous devons passer par l'équilibre du corps (physiologique et neurophysiologique) pour trouver l'équilibre psychologique et psychique.

Toutes les réponses à nos problèmes sont dans le corps.

