Les yeux doivent être doux et bien au fond des orbites. Gardez-les ouverts et détendus pendant votre pratique, tout en regardant vers l'arrière. Ce regard orienté vers l'arrière éduque les yeux à regarder à l'intérieur et vous permet d'observer votre corps et votre cerveau. Laissez vos yeux être comme des fleurs qui s'épanouissent. Ressentir, c'est voir ; voir, c'est ressentir. Vous devez ressentir les yeux ouverts. Si les yeux sont orientés vers l'extérieur plutôt que vers l'intérieur, il n'y a pas d'intégration.

Lorsque notre regard est focalisé dans une perspective extrêmement étroite (partant de la racine du nez), le lobe frontal travaille par analyse (*vitarka*). Mais lorsque notre conscience visuelle est périphérique (comprenant la partie de l'œil la plus proche de l'oreille), la partie occipitale du cerveau est sollicitée et travaille par synthèse (*vicāra*). Le cerveau frontal peut démanteler et distinguer du fait de son puissant pouvoir de pénétration. Le cerveau occipital est holistique et rassemble. Si vous trouvez cela difficile à imaginer, pensez simplement à ce qui se passe à l'instant où vous entrez dans une grande cathédrale. Vos yeux peuvent donner l'impression de se focaliser sur ce qui se trouve devant eux, l'autel par exemple, mais votre véritable attention éveillée intègre la totalité de l'immense volume d'espace qui vous entoure, sa grandeur et le bourdonnement de son antique silence. C'est la vision globale, méditative.

En travaillant *āsana*, si l'action n'est « faite » qu'à partir du cerveau frontal, cela bloque l'action réflexive du cerveau occipital. La forme de chaque *āsana* doit être méditée jusqu'au corps de sagesse (*vijñānamaya kośa*) pour qu'elle puisse être réajustée et réalignée. Chaque fois qu'une posture est exécutée mécaniquement à partir du cerveau frontal, l'action n'est ressentie qu'à la périphérie du corps et il n'y a pas de sensation intérieure, il n'y a pas de claire lumière intérieure. Si la posture est faite avec une référence continue à l'arrière du cerveau, chaque action engendre une réaction et la sensibilité se

manifeste. La vie est alors non seulement dynamique, mais elle est aussi galvanisée par la force vitale.

La lumière et la vie de notre vision devraient rayonner partout. Enfin, l'œil de l'âme, souvent appelé « troisième œil », se trouve entre vos sourcils, mais un peu plus haut. S'il est tranquille, votre âme l'est aussi et observe tout comme un témoin sans être affectée ni prise par quoi que ce soit. C'est pourquoi la peau de votre front devrait être détendue, elle aussi.

La détente commence à partir de la couche extérieure du corps et pénètre dans les couches plus profondes de notre existence. C'est en faisant attention au détail et à la précision de l'alignement du corps que l'on parvient à la maîtrise de l'art de la relaxation. Celui qui connaît l'art de la relaxation connaît aussi l'art de la méditation. Que l'on vive à l'est ou à l'ouest, au nord ou au sud, tout le monde souffre de stress et aspire ardemment au repos et à la détente. Si l'on s'étire complètement, on se relaxe complètement. Regardez les chats, les maîtres de l'étirement et de la détente. L'« effort sans effort » que Patañjali décrit est également caractérisé par une autre qualité importante, la légèreté.

La légèreté : penser léger pour se sentir léger

Lorsqu'un *āsana* est fait correctement, les mouvements du corps sont fluides et il y a une sensation de légèreté dans le corps et de liberté dans l'esprit. Lorsqu'un *āsana* donne l'impression d'être lourd, il est incorrect. Vous devez essayer de transmettre une sensation de légèreté à tout votre corps. Vous pouvez y parvenir en vous étendant mentalement vers l'extérieur à partir du centre de votre corps : pensez grand et agissez grand. Ne pensez pas seulement à lever les bras, mais à les étendre vers l'extérieur dans le sens physique du terme, et lorsque vous les maintenez immobiles, pensez une nouvelle fois à étendre l'intelligence en atteignant

un point encore plus éloigné du corps. Ne vous considérez pas comme une petite chose, comprimée, souffrante. Voyez-vous gracieux, en expansion, même si cela vous semble improbable sur le moment.

Quand nous perdons cette légèreté, notre corps se ratatine. Dès l'instant où il se ratatine, le cerveau devient lourd et engourdi, et nous ne voyons rien. Les portes de la perception sont fermées. Il vous faut immédiatement élever l'intelligence de la poitrine et ouvrir l'esprit. Les angles de la cage thoracique sont des piliers : ils doivent toujours être fermes. S'affaler a une influence narcotique sur le corps. Quand nos parents nous disent de nous tenir droits, c'est parce qu'ils comprennent instinctivement que le fait d'affaisser et de comprimer notre cage thoracique fait s'effondrer notre Soi. C'est parce que votre esprit se rétrécit que votre âme se rétrécit. La colonne vertébrale a pour tâche de garder votre esprit alerte. Pour cela, elle doit maintenir votre cerveau dans la position juste. La colonne ne doit jamais être relâchée, mais s'élever jusqu'au Soi. Faute de quoi la lumière divine qui est en vous s'obscurcit.

Vous devez conserver cette légèreté pendant que vous vous étendez dans un *āsana*. C'est pour cela que je dis, dans tous les *āsana* : « Montez pour descendre et descendez pour monter. » Si nous voulons toucher nos orteils, par exemple, nous devons d'abord nous étirer vers le haut pour ouvrir le pivot au milieu du corps, et ensuite nous pouvons descendre. De la même façon, nous descendons pour monter. Nous essayons d'emplir un cercle, comme l'Homme de Vitruve, le célèbre dessin des proportions humaines de Léonard de Vinci. Nous n'essayons pas de rompre une longueur de corde en tirant dans deux directions différentes. Nous recherchons l'équilibre des polarités, non pas l'antagonisme de la dualité.

Lorsqu'il y a douceur dans le corps et légèreté dans l'esprit, l'*āsana* est correct. Dureté et pesanteur signifient que l'*āsana* est incorrect. Là où il y a tension, le cerveau est trop actif et vous êtes pris et piégé ; il n'y a donc pas

de liberté. Si la posture est exécutée par l'intelligence du cœur, avec légèreté, fermeté en en même temps douceur, cela veut dire que l'étirement, l'extension et l'expansion sont totaux. L'*āsana* réalisé à partir du cerveau nous rend lourds, et l'*āsana* réalisé à partir du cœur nous rend légers.

Quand un *āsana* doit-il être souple et quand doit-il être léger ? Dans le mouvement, le muscle tout entier doit être semblable aux pétales d'une fleur, ouverts et souples. Ne soyez jamais rigides dans le mouvement ; ne le devenez qu'après avoir pris la position. Tout comme un fermier laboure son champ et rend la terre meuble, un yogi laboure ses nerfs pour qu'ils puissent germer et apporter une vie meilleure. Cette pratique du yoga sert à ôter les mauvaises herbes du corps de sorte que les plantes qu'il a semées puissent pousser. Si le sol est trop dur, quelle vie peut donc s'y développer ? Si le corps est trop raide et l'esprit trop rigide, quelle vie peuvent-ils vivre ?

En contraste avec la rigidité, la tension n'est ni bonne ni mauvaise. Elle doit être présente au moment juste et en quantité adéquate. Savoir peser et équilibrer la tension est la clé de l'art de vivre. Il n'est rien dans ce monde dont les yogis disent dire qu'il doit être dépourvu de tension. La tension est présente même dans les cadavres. Vous devez trouver la quantité de tension juste dans votre corps. Cette quantité juste conservera toute l'énergie dans votre corps. Un excès de tension est une agression. Les blessures surviennent par agression, en faisant des mouvements agressifs, pas en faisant du yoga. Mais une insuffisance de tension correspond à de la faiblesse. Il doit y avoir une tension juste dans le corps. La tension juste est une tension saine. Vous devez tout rendre vivant dans votre corps. Rappelez-vous : ne soyez jamais rigide dans le mouvement. L'extension est tension, mais elle est très différente de la rigidité. La rigidité nous rend fragiles, cassants, et nous fait perdre notre équilibre. L'équilibre doit être atteint à chaque niveau de notre corps et de notre être.

Par le yoga, on peut commencer à développer un parfait équilibre entre les deux côtés du corps. Nous commençons tous avec des déséquilibres, en favorisant l'un ou l'autre côté. Lorsqu'un côté est plus actif que l'autre, il doit devenir le *guru* du côté inactif afin de le rendre pareillement actif. Nous devons accorder notre attention au côté le plus faible. Nous devons aussi lui témoigner plus de soin. Nous témoignerons un intérêt plus vif pour tenter de faire progresser un ami peu doué et qui a beaucoup de difficultés à surmonter qu'une personne intelligente et impatiente d'avancer. De la même façon, vous devez faire preuve de compassion à votre propre égard et agir sur le côté le plus faible de votre corps tout en prenant plaisir à l'accomplissement du côté actif.

La précision dans l'action arrive lorsque le défi auquel une partie du corps était confrontée est relevé par un contre-défi similaire de l'autre côté. Cela allume la lumière de la connaissance. Vous devez maintenir votre équilibre en utilisant l'intelligence du corps (qu'il s'agisse d'instinct, de ressenti ou de capacité), mais pas la force. Lorsque vous conservez l'équilibre par la force, c'est une action physique ; lorsque vous le faites par l'intelligence du corps, c'est la relaxation en action. L'égalité est harmonie, et ce n'est que dans cette égalité que vous apprenez.

Recherchez l'équilibre de la présence dans toutes les positions en observant les différences entre la droite et la gauche de même que l'intensité de l'étirement d'un plan à un autre, d'un membre à l'autre, d'un muscle à l'autre, d'une articulation à l'autre, du bas vers le haut, d'un côté à l'autre, de la face postérieure à la face antérieure. Créez un étirement égal, une stabilité égale, un espacement égal, une égale intensité de mouvement. Pour amener une partie du corps dans un alignement correct, vous devez travailler avec le corps tout entier. Vous devez travailler avec chaque partie du corps. Pour

chaque *āsana* et *prāṇāyāma*, vous devez savoir quel devrait être le fonctionnement de chaque zone et de chaque partie du corps, qu'elles soient actives ou passives, stables ou mobiles. Quand vous exécutez des *āsana*, aucune partie du corps ne devrait être oisive, aucune ne devrait être négligée. Si vous étirez la jambe droite, par exemple, la jambe gauche ne devrait pas être oubliée. Au contraire, vous devez éveiller la jambe gauche afin qu'elle reste stable. Cette action complémentaire libère la jambe droite pour qu'elle bouge avec aisance. Étendez-vous là où le corps ne bouge pas. Si vous transpirez d'un côté, vous devez transpirer également de l'autre. Lorsque vous transpirez davantage d'un côté, vous n'avez pas utilisé l'autre pleinement. La transpiration devrait être égale, mais pas excessive.

Dans chaque *āsana*, si le contact entre le corps et le sol – la fondation – est bon, l'*āsana* sera bien fait. Observez toujours votre base : soyez attentif à la partie la plus proche du sol. Corrigez d'abord à partir de la racine. Les postures debout sont destinées à donner cette assise à la vie. Elles renforcent les chevilles et les genoux. Lorsqu'une personne est mentalement perturbée ou abattue, vous remarquerez qu'elle ne peut pas se tenir fermement sur ses pieds. Ces postures nous enseignent à nous tenir debout, droits, de façon à ce que le cerveau puisse flotter à sa place. Les pieds sont comme la racine d'un arbre. Si l'on ne peut se tenir correctement sur ses pieds, on développe une attitude négative envers la vie et le yoga que l'on pratique devient instable. Ces postures nous aident à maintenir la stabilité dans des passages difficiles et même en temps de catastrophes. Quand la stabilité devient une habitude, la maturité et la clarté suivent. La stabilité exige de l'équilibre.

L'équilibre n'implique pas seulement l'équilibre du corps. L'équilibre du corps est le fondement de l'équilibre dans la vie. Quelle que soit notre position, ou quelle que soit notre condition dans la vie, il faut trouver un équilibre. L'équilibre est l'état du présent – l'ici et main-

tenant. Si vous vous équilibrez dans le présent, vous vivez dans l'Éternité. Lorsque l'intellect est stable, il n'y a pas de passé, pas de futur – il n'y a que le présent. Ne vivez pas dans le futur ; seul le présent est réel. L'esprit vous emmène constamment dans le futur, puisqu'il planifie, s'inquiète et se pose des questions. La mémoire vous emmène dans le passé, car elle rumine et regrette. Seul le Soi vous emmène dans le présent, car ce n'est que maintenant que l'on peut faire l'expérience du divin. Le passé, le présent et le futur sont maintenus ensemble dans chaque *āsana* quand la pensée, le mot et l'action deviennent un.

On doit trouver la ligne médiane de chaque *āsana* de sorte que l'énergie soit correctement distribuée. Lorsqu'on vacille et qu'on s'écarte de la ligne médiane, on bascule dans le passé ou dans le futur. L'ascension verticale correspond au futur ; la descente verticale au passé. L'horizontal est le présent. Le présent est *l'āsana* parfait. Quand vous vous ouvrez horizontalement, le futur et le passé se rencontrent dans le présent. C'est ainsi que l'extension et l'expansion dynamiques vous permettent de trouver l'équilibre et de vivre plus pleinement dans le présent, à travers votre corps. Dans la posture, nous trouvons équilibre et intégration dans les trois dimensions de l'espace, mais nous trouvons également équilibre et intégration dans la quatrième dimension, le temps.

Les anciens sages disaient que l'équilibre est la clé de la vie, l'équilibre, comme je l'ai souligné, dans chaque couche de notre être. Mais que sommes-nous censés équilibrer ? Ce sont les trois qualités de la nature, appelées *guṇa*. Ces trois qualités doivent être équilibrées dans votre pratique d'*āsana* et dans votre corps, votre esprit et votre âme. On les traduit approximativement par « solidité », « dynamisme » et « luminosité ».

Nous avons vu que l'essence de la nature est changement, c'est une expression d'elle-même qui se renouvelle à l'infini. « Qu'est-ce qui provoque ce changement constant ? Pourquoi les choses ne demeurent-elles pas simplement telles qu'elles sont ? » devons-nous nous demander. Ce sont les *guṇa*, les trois forces complémentaires que la philosophie indienne identifie comme émergeant de la racine même de la nature à l'instant de sa création. La compréhension des *guṇa*, ces trois forces naturelles, sera importante pour le succès de votre pratique de *yogāsana* et de votre voyage intérieur jusqu'à l'Âme Universelle.

Dès que la nature devient manifeste, ces trois forces se modifient. Elles perdent leur équilibre et créent une instabilité. Cette instabilité est très fertile. Les mathématiciens disent que les nombres progressent de un, à deux, à trois, à beaucoup. C'est le chiffre trois qui débloque les possibilités de l'infinie diversité. L'origine infinie, non manifestée, est le un. La dualité est le deux. La dualité est l'idée ou le concept de séparation, de division, mais seule, elle ne peut se manifester sous forme de phénomènes. Trois est une onde, une sinusoïde, une vibration comme la lumière ou le son. Lorsque deux ondes entrent en collision, un nouveau phénomène est créé. Telle est la créativité inhérente à la nature. Même au niveau le plus subtil, celui de la vibration et des particules subatomiques, l'oscillation innée de la nature établit un cycle sans fin de création, destruction et recréation. De trois vient la multitude.

Comme je l'ai dit, les *guṇa* sont constitués de trois forces complémentaires. Ce sont : *tamas* (la masse ou l'inertie), *rajas* (la vigueur ou le dynamisme), et *sattva* (la luminosité ou la qualité de la lumière).

Voyons un exemple pratique. Dans *āsana*, nous essayons d'entamer la masse de notre corps grossier, de briser les molécules et de les diviser en atomes qui vont permettre à notre vision de pénétrer à l'intérieur. Notre corps nous résiste. Il est obstiné. Il ne veut pas bouger. Pourquoi ? Parce que *tamas* prédomine dans le corps. C'est une nécessité. Le corps a besoin de masse, les os ont besoin de densité, les tendons et les muscles de soli-

dité et de fermeté. Avoir la chair ferme est une qualité souhaitable ; avoir des muscles flasques ne l'est pas.

Dans les os, la densité est une vertu, mais dans le cerveau, c'est un vice. On dit : « Il est épais », ou « Ne soyez pas borné », parce que dans notre cerveau et notre système nerveux, *rajas* (la vigueur et le dynamisme) devrait prédominer ; la densité y est un handicap. Alors que l'esprit est naturellement rapide, mercuriel et insaisissable, le corps tend à la lourdeur, à l'inertie et à la léthargie. L'excès n'est pas bienvenu ; un corps aux muscles hypertrophiés est comme un véhicule très lourd avec un petit moteur ; il ne se meut que lentement. Plus encore, il lui faut davantage d'énergie pour surmonter l'inertie que pour prendre de la vitesse. Il est plus difficile, par exemple, d'amener une voiture à l'arrêt à une vitesse d'un kilomètre à l'heure que de la faire passer d'un kilomètre à deux kilomètre à l'heure.

En ce qui concerne la pratique *d'āsana*, cela signifie que nous devons nous donner plus de peine au départ, parce que la résistance est plus grande. Des deux aspects *d'āsana*, l'exercice du corps et la pénétration de l'esprit, le second est au bout du compte plus important. La pénétration de l'esprit est notre but, mais au début, pour mettre les choses en mouvement, rien ne peut remplacer la sueur. Toutefois, dès que le mouvement est établi et qu'une dynamique est acquise, la pénétration peut commencer. Lorsque l'effort devient sans effort, *āsana* atteint son niveau le plus élevé. C'est inévitablement un processus lent, et si nous interrompons notre pratique, l'inertie se réinstalle. Ce que nous sommes véritablement en train de faire, c'est d'instiller une énergie vibrante dans la matière dense. C'est pourquoi une pratique de qualité amène une sensation de légèreté et de vitalité. Bien que la masse de notre corps soit pesante, nous sommes faits pour marcher avec légèreté sur cette terre.

Nous devons bien comprendre que la question essentielle concerne la proportion adéquate et l'équilibre des *guṇa* en fonction du phénomène matériel impliqué. Par

exemple, il est approprié qu'une table soit très *tamasique*. Si nous voulons qu'elle soit davantage *rajasique*, nous lui ajoutons des roulettes et lui donnons le nom de chariot. *Tamas* donne la densité et la masse, et lorsque ces qualités dépassent nos besoins, nous l'appelons torpeur et inertie. Une masse inerte est quelque chose que nous ne pouvons stimuler à l'aide de *rajas*.

L'aspect négatif de *rajas* est turbulent, frénétique et agité. Nous voulons un esprit vif, pas agité. Nous voulons également un esprit calme, clair, ce qui nous amène à *sattva*. Ces mots expriment une valeur plutôt qu'une réalité explicite.

La vérité, c'est que nous faisons trop peu l'expérience de *sattva* pour bien le connaître. La solidité de *tamas* et le mouvement de *rajas*, qui attire notre attention, nous obscurcissent la vue. Dans un monde d'objets et d'excitation sensorielle, *tamas* et *rajas* règnent.

Mais si vous pouvez venir au yoga avec le souhait d'apprendre à véritablement vous détendre tout en restant alerte, ce que vous affirmez vraiment, c'est que vous voulez que *sattva* joue un rôle plus important dans votre vie. Pour décrire *sattva*, nous utilisons le terme « luminosité », qui est la qualité intérieure, sereine, de la lumière. C'est cette qualité que nous tentons d'élever et d'intégrer en nous-mêmes. La luminosité est claire, alerte et tranquille.

L'interaction de ces trois *guṇa* est d'une importance cruciale dans votre pratique du yoga. Vous devez apprendre à les identifier et à les observer afin d'être à même d'ajuster et d'équilibrer leurs proportions et, au fur et à mesure que vous pénétrez à l'intérieur, de faire émerger la beauté de *sattva*.

Vous êtes comme un artiste dont la palette comporte trois pigments de base, qu'il mélange et marie sans cesse pour exprimer la juste combinaison de la couleur, de la forme et de la lumière sur sa toile.

C'est grâce à cette capacité que vous pouvez également éviter la douleur et guérir la maladie, qu'elles

soient à un stade de manifestation mental, émotionnel ou physique. Puisque la douleur est une partie inévitable de la pratique d'*āsana*, elle doit être traitée comme il se doit.

La douleur : trouvez le confort même dans l'inconfort

Nombreux sont ceux qui se focalisent sur le passé ou le futur pour éviter de faire l'expérience du présent, souvent parce que le présent est douloureux ou difficile à supporter. Dans le cours de yoga, bien des élèves pensent qu'ils doivent simplement « serrer les dents et souffrir » jusqu'à ce que le professeur leur dise qu'ils peuvent sortir de la posture. C'est prendre le yoga pour de la gymnastique suédoise, et c'est une mauvaise attitude. La douleur est là comme un maître, parce que la vie est pleine de douleur. La connaissance ne se trouve que dans l'effort. Ce n'est que lorsque la douleur est présente que vous verrez la lumière. La douleur est votre *guru*. De même que nous faisons avec joie l'expérience du plaisir, nous devons aussi apprendre à ne pas perdre notre plaisir lorsque la douleur survient. De même que nous voyons le bien dans le plaisir, nous devrions apprendre à voir le bien dans la douleur. Apprenez à trouver du confort même dans l'inconfort. Nous ne devons pas essayer de fuir la douleur ; nous devons tenter de passer à travers elle et d'aller au-delà. C'est ainsi que l'on cultive la ténacité et la persévérance, ce qui est une attitude spirituelle envers le yoga. C'est aussi une attitude spirituelle envers la vie.

Tout comme les codes éthiques du yoga purifient nos actions dans le monde, les *āsana* et *prāṇāyāma* purifient notre monde intérieur. Nous avons recours à ces pratiques pour qu'elles nous aident à apprendre à supporter et à surmonter les inévitables douleurs et afflictions de la vie. Laissez-moi vous donner un exemple. Pour dépister le diabète, on passe un examen qui permet de voir si le

sucre est bien toléré dans le corps. De la même manière, les pratiques du yoga nous montrent quelle quantité de douleur le corps peut supporter et combien de détresse l'esprit peut tolérer. Puisque la douleur est inévitable, *āsana* est un laboratoire dans lequel nous découvrons comment tolérer la douleur qui ne peut être évitée et comment transformer celle qui peut l'être. Bien que nous ne recherchions pas la douleur activement, nous ne fuyons pas devant celle, inévitable, qui fait partie de toute croissance et de tout changement. Les *āsana* nous aident à développer une plus grande tolérance physique et mentale afin que nous puissions supporter plus facilement le stress et la pression. En d'autres termes, l'effort et les inévitables douleurs qui l'accompagnent sont une partie essentielle de ce que les *āsana* peuvent nous enseigner. Les flexions du dos, par exemple, nous permettent de voir le courage et la ténacité des gens, de voir s'ils peuvent supporter la douleur. Les *āsana* d'équilibre sur les bras enseignent et cultivent la tolérance. Si vous pouvez vous adapter et vous équilibrer dans un monde toujours fluctuant et instable, vous apprenez à devenir tolérant envers la permanence du changement et la différence.

L'endurance est nécessaire pour rester dans un *āsana*. Pour maîtriser un *āsana*, il vous faut de la patience et de la discipline. L'*āsana* ne vient pas en faisant des grimaces. Comment fait-on, alors, pour rendre la douleur supportable ? Nous avons déjà vu comment créer le repos dans la posture ; on doit créer la détente en l'équilibrant avec le juste degré de tension. Cette relaxation peut commencer en libérant le stress qui réside dans les tempes et dans les cellules du cerveau. Cela allège la charge sur le cerveau, en détendant les yeux et les tempes. À son tour, ce phénomène décharge les nerfs et les fibres musculaires du stress qui s'y était accumulé. Voilà comment vous pouvez convertir une douleur insupportable en une sensation tolérable, ce qui vous laisse le temps et l'espace pour finalement maîtriser l'*āsana* et éradiquer complètement la douleur.