

# Connais-toi toi-même

Basile Catoméris

*Le défi des anciens Grecs et de la Kathopanishad et les moyens de sa réalisation par le Yoga.*

*Association Indo-Norvégienne  
Oslo, décembre 1984*

Votre Excellence Monsieur l'Ambassadeur, chers amis,

Vous m'avez donné ce soir le privilège de m'exprimer sur l'intemporelle admonestation *Connais-toi toi-même*, qui à une époque de formidables découvertes et de réalisations de haute technologie continue d'exercer sur l'homme d'aujourd'hui une prodigieuse attirance.

Avant de commencer, je dois toutefois solliciter votre indulgence pour ma médiocre connaissance de la langue (anglaise; ndt) ainsi que pour une présentation informelle du ce sujet, car je ne prétends nullement à l'érudition et une étude et pratique relativement courte, vingt-huit ans, de la discipline du Yoga.

J'assume seul la responsabilité de toute formulation erronée. Les vérités énoncées ont leur source dans la profonde connaissance et l'expérience de mon gourou, et d'une expérience personnelle qui est limitée.

Dans un monde en constante mutation notre compréhension des textes anciens doit nécessairement se fonder, en partie du moins, sur la déduction, l'hypothèse et des démarches analogues, même si l'auteur peut sembler suffisamment explicite à un esprit critique. Les idéaux, les mentalités, les conditions sociales, les aspects culturels et religieux des civilisations d'antan diffèrent nécessairement des nôtres de sorte que notre vision des textes anciens ne saurait refléter leur entière vérité.

Il me semble évident que tant les sages de l'Antiquité grecque et les philosophes occidentaux qui suivirent et que les rishis et les yogis de l'Inde ancienne recherchaient une vérité transcendante, une connaissance métaphysique, une Réalité absolue qui serait susceptible d'expliquer les diverses causalités et les conditions ultimes de l'existence en ce bas monde, ou ailleurs. Il incombait alors à la science le soin d'expliquer le monde

sensible, sa vérité relative et les relations psychologiques que l'homme entretient avec celui-ci.

Les historiens ne nous ont pas donné d'indication précise sur l'ancienneté du fameux aphorisme "Connais-toi toi-même". Pausanias et Platon font état des Sept Sages grecs qui vinrent à Delphes pour dédier trois maximes à Apollon: *Fais des promesses, la faute n'est pas loin ; Rien de trop* – dont on retrouve aujourd'hui l'équivalence dans l'adage suédois *La-gom är bäst* et dans sa version *L'excès en tout est un défaut*, et enfin la plus célèbre de toutes: *Connais-toi toi-même*. L'histoire souligne le fait que ces trois maximes étaient fort prisées dans l'Antiquité., Plutarque leur a consacré des commentaires. Cicéron et Juvénal parlent de son origine divine (elle était généralement attribuée à Apollon) et Platon dit qu'elle est la somme de toute connaissance. Son maître, Socrate, la citait sans cesse et la tenait pour le plus sacré des textes.

Faisant donc délibérément abstraction de l'antiquité, du lieu d'origine et du rôle dans le contexte historique de cette admonestation telle qu'elle fut émise il y a plus de deux mille ans par l'oracle d'Apollon à Delphes, et peut-être antérieurement dans la Kathopanishad, et renonçant à essayer de déceler une éventuelle source commune ou une éventuelle antériorité de ces deux variantes, je me bornerai à ses implications essentielles et aux moyens dont l'homme dispose pour atteindre le Soi selon la conception et les préceptes du Yoga.

L'étude de la culture de l'Inde ancienne par les Occidentaux est relativement récente ; elle ne remonte guère plus qu'aux dernières années du XVIIIe siècle et au début du XIXe siècle.

Au-delà de l'intérêt purement académique d'une comparaison entre les civilisations grecque et hindoue, l'étude de la civilisation hindoue ouvre des horizons ignorés en élargissant nos vues purement occidentales sur notre « berceau de la civilisation », ce qui à mon sens est très nécessaire si nous voulons vraiment réaliser un jour une entente pacifique de l'Orient et de l'Occident, une entente libre de préjugé racial, confessionnel ou de toute autre barrière intellectuelle.

Il semble pourtant exister des indices sérieux sur une origine commune aux Grecs et aux Hindous. Les sociétés dépeintes dans l'Iliade et l'Odyssée de l'aède Homère et celles de l'époque védique présentent plus que des similitudes fortuites. Qui plus est, les analogies structurelles entre les langues sanscrite et grecque semblent conforter l'hypothèse selon laquelle les Grecs et les Hindous étaient, à l'origine, un seul et même peuple.

La différence essentielle entre la pensée grecque et la pensée hindoue tient à ce que malgré des tentatives répétées de résurgence et à cause de l'absence de moyens efficaces pour accéder à la connaissance métaphysique souhaitée, les philosophies et les idéaux grecs ont été abandonnés, sans doute parce qu'au-delà d'une sagesse toute rationnelle la pensée grecque n'inspire pas la spiritualité pas plus qu'elle ne fournit des outils pour sa pratique.

Pas plus la conception ancienne de la nature divine de l'homme que le modèle platonicien n'ont pris racine en Grèce et dans le monde hellénistique. Elle succomba sous l'assaut de philosophies nouvelles, remplacées à leur tour par une autre religion universelle, le Christianisme, pour disparaître enfin sous les coups fatals du rationalisme contemporain.

A contrario, depuis des temps immémoriaux et jusqu'à nos jours, l'Inde a sans cesse proposé des traditions de vie cohérentes pour quiconque est en quête d'une connaissance intemporelle. Curieusement, ces traditions ont survécu aux vicissitudes de sa longue histoire alors qu'il n'existe aucune autorité temporelle pour les gérer.

On retrouve tout au long de l'histoire de l'humanité, l'homme a soulevé des questions existentielles témoignant ainsi de son incessante préoccupation ontologique, eschatologiques et sur son devenir. Les causes de ses préoccupations sont aussi nombreuses que ses spéculations sur le sens profond de sa vie, les accidents et chagrins profonds subis au fil du temps, le sentiment de saturation qui s'ensuit avec l'excès des plaisirs, ses profondes frustrations, la peur d'une catastrophe imminente et cetera.

Mais pour l'essentiel les questions sont assez constantes:

*"Qui suis-je ?"*

*"Quel est le sens de la vie ?"*

*"Y a-t-il quelque chose après la mort ?"*

Souvent la conséquence concomitante non moins importante est le besoin d'une éthique, l'idée d'une punition ou d'une récompense possible pour ses actions et, que ce soit ou non dans le contexte religieux, une préoccupation sotériologique au regard des diverses doctrines du salut qui lui sont proposées par différentes religions.

Si l'on exclut la vision moniste de l'Être comme seule réalité (*sohang, soahang*), la maxime *Connais-toi toi-même* implique deux propositions principales:

- a) Je ne connais pas le Moi
- b) Je peux connaître le Moi.

La première est bien évidente, car au contact des objets du monde avec ses sens, l'homme reconnaît une contingence ontologique: la connaissance des objets est relative et subordonnée à l'existence d'un Moi (je). Sans le Moi le monde n'existe pas.

La seconde proposition - je peux connaître le Moi - suppose la découverte d'une entité, le Moi, qui s'avère distincte et séparée des objets du monde physique.

Pour ce qui est de la nature de ce Moi, l'expérience de chaque individu démontre au quotidien, dans les états de veille, de sommeil ou de rêve, que le "Moi" est indissociable, par ses sens de la perception, du monde extérieur ou de son corps. Nous possédons aussi la faculté de penser, soit de manière concrète soit en concepts abstraits. Mais en tout état de cause, la conscience du Moi est presque toujours rattachée au sensoriel et notre pensée, asservie au facteur temporel - autre contingence majeure de notre mode d'être - ne peut nous donner une mesure valable de la nature déconcertante de notre Être réel.

Si nous acceptons la théorie selon laquelle la destination finale de l'homme n'est autre que Dieu ou une Conscience suprême, nous devons admettre la nécessité pour l'homme de se réincarner et adopter aussi une vision déterministe selon laquelle tous nos actes, toutes nos paroles aussi bien que nos pensées créent les conditions, bonnes ou mauvaises, d'une vie future. L'alternative habituelle consiste à adhérer au dogme d'une éventuelle rédemption de l'âme par la grâce d'un avatar, d'une incarnation de Dieu, telle que Krishna ou le Christ, ou par une connaissance élaborée du genre formulé par les gnostiques.

Selon le Yoga, le Soi ou *atman*, est identique au Divin. C'est l'union effective du *jivatman*, l'esprit incarné (l'homme) avec l'Esprit suprême, *Paramatman*, qui résulte en ce que l'on désigne techniquement - Yoga. C'est en tout cas la définition donnée par la Yogashikopanishad. Le terme Yoga a été défini de diverses manières mais aucune définition ne peut rendre pleinement compte du phénomène global de ce dont il s'agit, car les étapes supérieures et le but final du Yoga sont indescriptibles. C'est aussi la raison pour laquelle les écritures anciennes et les maîtres du Yoga soulignent la nécessité pour celui qui s'interroge sur la nature du Yoga de trouver la réponse dans sa pratique.

La définition classique du Yoga se trouve dans le deuxième aphorisme de la sixième *darshana* de Patanjali :

*"yoga citta vritti nirodha"*.

Il faut garder à l'esprit que la maîtrise est le facteur fondamental de toutes les disciplines du Yoga. A son stade le plus élevé la maîtrise mentale exprime une concentration maximale de la pensée correspondant à une union (yoga) de fait. Le Yoga c'est l'étape ultime du processus de maîtrise du mental. Il présente alors trois facteurs imbriqués et indissociables :

Une maîtrise supérieure  
Une concentration maximale  
Une union suprême

Dans son état d'union suprême, la conscience du yogi est progressivement absorbée dans la Conscience Suprême, là où disparaît à la fois la conscience individuelle et la maîtrise elle-même. Seule subsiste alors la Conscience Suprême appelée aussi Dieu.

Décrite en termes négatifs, l'expérience du yogi n'est pas le produit d'un effort analytique de l'intellect pas plus qu'elle n'est fondée sur la pensée dialectique d'une thèse, d'une antithèse ou de leur synthèse. Cette sublime expérience n'est pas le fruit d'un raisonnement spéculatif, aussi subtil soit-il, pas plus qu'elle ne prend pas source dans la déduction et l'hypothèse ou qu'elle ne repose sur la logique guère fiable de la Raison.

L'expérience yogique exprime un état de conscience "enstatique" acquis "intuitivement". Elle est une illumination qui transcende le sensoriel et l'intellect. Immédiate et défiant le facteur spatial, le temps psychologique et la causalité, cette rare expérience transcende le dualisme qui caractérise notre vie mentale.

Le Yoga remonte aux temps les plus reculés de l'histoire de l'humanité. Des traces de sa pratique ont été découvertes notamment en Egypte (vers 3000 avant notre ère) et à Mohenjo-Daro, en Inde, ce qui à priori apporte une preuve tangible des origines védiques du Hatha Yoga.

Je souhaite vous montrer quelques illustrations de traces archéologiques encore plus anciennes qui illustrent des postures yogiques apparaissant sur les gravures rupestres découvertes en 1952, à Addaura en Sicile. Cette découverte semble à priori dénoter la présence du Yoga dans le bassin Méditerranéen à une période située entre 15 000 et 10 000 avant J.-C.

Différentes interprétations ont été données de ces figures notamment celle d'une danse avec des corps dont l'anatomie, la force et la vigueur expressive sont sans précédent dans l'art paléolithique. Le Hatha yogi identifiera aisément la posture bien connue du *bhujangâsana* et, plus bas, le *makarâsana* (posture de la locuste), ou le *vrishcikâsana* (la posture du scorpion).



Inscriptions rupestres de 15.000-10.000 Av. J.-C. trouvées dans la grotte d'Addaura, en Sicile.

Le Yoga originel porte le nom de Mahayoga. C'est la forme plus élevée de toutes les disciplines connues du Yoga. Il se distingue par huit éléments constitutifs appelés *ashtanga*. Des quelques cent doctrines et plus du Yoga dont on a pu établir l'existence à ce jour, quatre doctrines principales sont répertoriées dans les Upanishads, ce qui dénote bien leur origine védique:

- Le Mantra Yoga
- Le Hatha Yoga
- Le Laya Yoga
- Le Raya Yoga

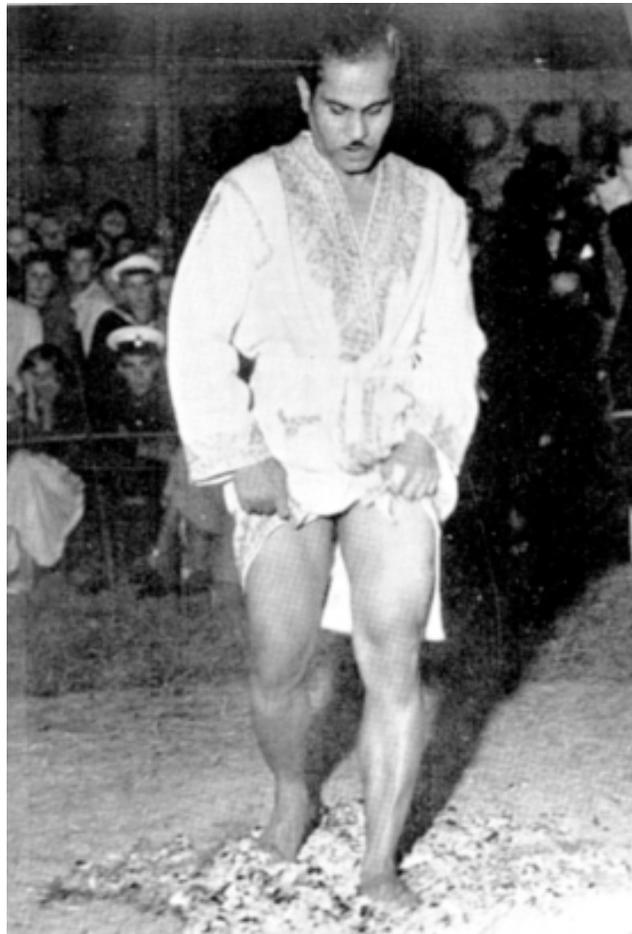
Le Raya Yoga, connu également sous le nom de "Voie royale", comprend d'autres formes de disciplines yogiques telles que le Jñana Yoga, le Karma Yoga et le Bhakti Yoga.

On retrouve dans ces quatre doctrines, sous une forme ou sous une autre et avec quelques variantes la présence de la pratique octuple (*ashtanga*). Voici, brièvement, le contenu de ces quatre doctrines principales du Yoga.

## **Mantra Yoga**

Dans ce contexte-ci le terme "*mantra*" signifie littéralement "libéré du mental", les deux composantes "*man*" et "*tra*" sont les abréviations respectives de "*manas*" (mental), d'où dérivent par ailleurs le termes latin "*mens*" et le terme anglais « *mind* ». L'élément "*trâna*" signifie: libérer de...

Je vais vous montrer à présent une diapositive montrant le disciple de mon maître, le docteur D. Pramanick qui exécute une marche sur des braises ardentes. Cette démonstration eut lieu à l'occasion du Congrès mondial de culture physique qui se tenait en 1949, à Lingiaden en Suède.



*Marche sur des charbons ardents par le Dr D Pramanick, disciple de Shri S S Goswami*

Contrairement aux états de transes ou d'exaltation extrême produits par différentes pratiques, le yogi est ici en état de veille et totalement maître de toutes ses facultés. Placée sous le strict contrôle de médecins cette démonstration ne révéla aucune trace de brûlures sous la plante des pieds du yogi. N'est-il pas justifié dès lors d'affirmer qu'il existe des cas où la propriété de brûler inhérente au feu peut être effectivement neutralisée ?

Utilisé comme instrument ou comme véhicule, le mantra est formé d'un ou de plusieurs phonèmes généralement dépourvus de toute connotation linguistique. L'usage des mantra est présent dans quasiment toutes les doctrines du Yoga parallèlement aux rites hindous.

Dans une pratique sérieuse du Yoga l'élève qualifié(e) se qualifie pour recevoir de son gourou (maître spirituel), le plus souvent à l'occasion de son initiation (*diksha*), un *bija mantra* individuel. Il lui sera alors demandé de garder secret le mantra qui lui a été confié faute de quoi son « éveil » risque d'être compromis.

Si nombre de pandits hindous mettent en doute le caractère secret du mantra au motif que beaucoup de mantra sont accessibles dans la littérature hindoue, il est bon de rappeler que d'un point de vue strictement spirituel leur objection manque de pertinence car les mantra livresques ne constituent aucunement des mantra au sens de la tradition yogique. Le mantra ne devient vraiment mantra que lorsqu'il est transmis personnellement du gourou au disciple. Dans le Yoga traditionnel le mantra du disciple est généralement intégré dans la pratique du gourou afin d'améliorer et d'accélérer le progrès spirituel de son disciple.

Font exception à cette règle les mantra d'usage commun tels que *pranava* (Om) ou "Krishna". Ces mantra peuvent être bénéfiques à quiconque souhaite en faire un usage personnel, mais la pleine réalisation du potentiel de tels mantra n'est ouverte qu'aux yogi (ou yogini) de très haut niveau. Les yogi qui ont atteint *samadhi* dans la pratique du Mantra Yoga sont notoires en Inde pour posséder des pouvoirs supranormaux, bien que généralement ils n'en fassent pas étalage.

Parmi les pouvoirs supranormaux (*vibhuti*) des yogi on notera la lévitation. Pour autant que je sache il n'existe à ce jour aucune preuve documentée qui mette clairement en évidence ce phénomène extraordinaire, si ce n'est celui que je souhaite vous montrer à présent.



*Démonstration de lévitation en Inde*

Ce cas de lévitation a été rapporté, en 1936, dans le journal *The Illustrated London News*. Ce phénomène surnaturel dura une dizaine de minutes dont cinq minutes pour le retour du corps en position de départ au niveau du sol. Vous noterez qu'au stade initial de sa démonstration le visage du yogi semble parfaitement décontracté, mais au fur et à mesure que son corps s'élève des signes manifestes de fatigue apparaissent: le turban tombe, la main posée sur le bâton semble plus contractée, l'attitude faciale dénote des signes de tension intérieure qui culminent dans une expression d'épuisement au moment du retour au sol. Pour prouver que cette démonstration des pouvoirs surhumains n'était pas truquée un observateur britannique passa un bâton tout autour du corps du yogi, par-dessus et par dessous, s'assurant ainsi qu'il n'avait pas d'autre appui que le bâton sur lequel reposait sa main.

## **Laya yoga**

Cette doctrine comprend des méthodes efficaces de purification et des techniques spéciales de concentration où le système des *chakras* est pré-

pondérant. La visée primordiale de ce Yoga c'est l'éveil du potentiel spirituel latent appelé Kundalini. Shri S S Goswami a consacré à cette discipline du Yoga un livre intitulé *Layayoga*. Il y traite du Yoga en général et des *chakras* en particulier. Cet ouvrage est considéré comme un classique de la littérature contemporaine du Yoga.

## **Raya yoga**

L'expression "voie royale" indique qu'il s'agit là d'une doctrine de haut niveau. Dans le Raya Yoga, l'adepte est supposé jouir d'une maîtrise mentale supérieure, condition pour des exercices qui consistent essentiellement en des processus avancés de concentration mentale. D'emblée le disciple doit donc être capable de satisfaire à des critères supérieurs dans une voie destinée à lui permettre d'atteindre un état de conscience suprême.

Au sujet du rapport qui existe entre cette voie royale du Yoga et les autres voies mentionnées plus haut, il est intéressant de noter les paroles du dieu Shiva, le père fondateur du Yoga selon la tradition hindoue : *Sans avoir d'abord pratiqué le Hatha Yoga, il est impossible d'entreprendre le Raya Yoga*. Et encore : *...sans le Raya-Yoga le Hatha Yoga est incomplet*.

## **Hatha Yoga**

Nous en arrivons maintenant à la dernière de ces quatre doctrines, dont il est opportun de rappeler le commun dénominateur : la voie octuple (Ash-tanga Yoga).

Le Hatha Yoga est trop souvent décrit comme un substitut à la gymnastique occidentale à laquelle s'ajouterait une certaine alimentation, le jeûne et des méthodes de purification, bref une gymnastique alternative qui pour l'essentiel ne vise que le bien-être, la capacité de se détendre et de focaliser son mental.

Nul doute qu'un tel objectif ne soit valable en soi. Il semble toutefois indispensable de souligner le fait que la philosophie pragmatique du Hatha Yoga propose des finalités autrement plus élevées que celles qui consistent à assister l'homme dans son effort d'être "heureux", en bonne santé, efficace au travail, avec un renouveau d'énergie qui permet de mieux faire face aux exigences du quotidien !

Sa pratique intégrale n'exclut pas les nombreuses facettes de la vie sociale mais elle suppose avant tout la pratique des dix règles éthiques du *yama* et du *niyama*. Ces règles basiques sont orientées respectivement

vers autrui et vers soi-même ; elles sont indispensables pour quiconque aspire à une recherche du Soi, à la pureté et à long terme une transformation durable en profondeur.

Je résumerai désormais ces 10 règles éthiques :

**La non-violence** (*ahimsha*): nNe pas faire de mal à autrui, que ce soit physiquement, par la parole ou par la pensée. Cette importante discipline mérite une attention toute particulière car elle est la clé même de la réalisation d'une paix réelle et durable, tant pour l'individu que pour les communautés en général.

La non-violence est bien connue de nos jours comme l'arme non conventionnelle qui fut maniée habilement par le Mahatma Gandhi dans sa lutte pour l'indépendance de l'Inde après plus d'un siècle de régime colonial.

Certains yogi affirment que lorsque l'*ahimsha* est pratiquée avec régularité et dévotion, sa négativité - exprimée dans la lettre initiale "a" qui indique la privation - se convertit en positivité : non-violence au stade initial l'*ahimsha* évolue vers une neutralité des sentiments, la tolérance, la sympathie, la compassion pour aboutir enfin à l'amour universel, c'est-à-dire un sentiment qui s'étend à tous les êtres vivants y compris le monde végétal.

Il semblerait illusoire d'espérer que l'homme puisse un jour aimer son prochain au gré de sa volonté ou sur commande. Les témoignages de l'histoire vont à l'encontre d'un tel espoir: plus de 5000 guerres ont été dénombrés depuis le passage du Christ sur Terre. Beaucoup d'entre elles menées en son nom, le divin prophète d'un amour de toute l'humanité... Et comment pourrait-il en être autrement alors que dans un monde où l'homme mange et boit - comme le dit si bien un grand poète ... le corps et le sang de mille animaux immolés sur l'autel de son appétit glouton! Font suite à la non-violence neuf autres règles de régulation:

**La vérité** (*satya*): C'est dire la vérité et agir en conséquence.

**L'abstention de voler** (*asteya*): C'est, au sens le plus large, s'abstenir de s'approprier ce qui ne nous appartient pas y compris les idées des autres.

**La continence** (*bramacharya*): Une maîtrise qui à son sommet se rapporte aussi bien aux aspects conscients qu'inconscients de notre vie, en action, en parole et en pensée.

**La non-possession** (*aparigraha*): C'est l'abstention de tout ce qui est superflu par rapport à nos besoins naturels ou fondamentaux.

**La propreté** (*shoucha*): Cette règle inclut les aspects externes et internes du corps. Elle inclut aussi le régime alimentaire ainsi que le jeûne.

**La sérénité** (*santosha*): Il s'agit de la culture d'un sentiment positif intimement lié à notre Être intérieur.

**L'ascétisme** (*tapasya, tapas*): Dans le contexte du Hatha Yoga cette discipline opère sur le physique et le mental y compris la faculté de la volonté - parfois au-delà des limites physiques et mentales; il existe aussi une version plus générale du *tapas* qui inclut le silence (*mauna*) forme d'ascétisme verbal et mental..

**L'Étude spirituelle et japa** (*svadhyaya*); Cette règle comprend l'étude des écritures saintes propres à l'élève et la pratique du *japa* (itération du mantra).

### **La concentration liée à un sentiment profond du Divin**

(*Ishvara Pranidhana*): Cette pratique consiste en un exercice mental dominé par l'abandon de soi au Divin.

**Les asana** - Après ces dix règles vient la pratique des asana qui sont des exercices dynamiques et statiques destinés à la maîtriser de toute la musculature du squelette en vue de développer un corps à la fois harmonieux et symétrique. L'exécution de ce système supérieur d'éducation physique inclut toutes les dimensions de l'exercice physique : souplesse, force, rapidité et endurance.

**Le pranayama** - Consiste en divers procédés respiratoires faisant ou non appel à l'usage des mantras.

**Le prathyahara** C'est le dernier exercice qui précède celui de la concentration mentale proprement dite. Il consiste en une rétraction consciente des sens par rapport au monde extérieur.

**Dharana/Dhyana/Samadhi** : Ces exercices consistent en différents processus de concentration mentale. Ils représentent la dernière étape de la voie octuple après les exercices énumérés et ils sont considérés comme étant d'une grande valeur voire indispensables tant pour le Hatha yogi que pour quiconque nourrit certaines ambitions de se développer, notamment lorsque l'ambition est tournée vers la connaissance du Moi, connaissance qui suppose la pleine maîtrise des sens et de la pensée. Pour réussir dans ces exercices du mental, il faut d'abord acquérir une base ferme, c'est-à-dire un corps sain et bien maîtrisé, vitalisé par un entraînement

physique adéquat, une alimentation appropriée et maintes purifications, le tout associée à la pureté mentale.

La réalisation du Soi, entendue comme la Suprême Réalité, n'est pas pour le commun des mortels ; rares sont les "libérés vivants" (*jivanmukta*) connus. On peut toutefois en rencontrer dans le pays où sans doute naquit le Yoga, bien qu'il ne soit pas exclu que d'autres vivent ailleurs qu'en Inde. Il est toutefois admis que les réalisations extraordinaires au niveau de la transformation fondamentale de la nature humaine ne se manifestent aujourd'hui nulle part ailleurs qu'en Inde.

On s'accorde universellement à penser que l'égoïsme est la racine de tous les maux. Un sinologue attristé proclamait récemment, en termes quasi prophétiques, que la Chine de Mao Tse Tung vit le dernier effort important visant à créer un homme libre de tout égoïsme. J'en doute. N'est-ce pas pure utopie de penser qu'il pourrait exister un système politique, une idéologie ou une religion capable d'éradiquer les racines de l'égoïsme chez l'homme ? L'histoire ne supporte en rien une telle assertion. Si dix personnes se plaignent aujourd'hui de l'état du monde, il y en aura neuf pour suggérer un remède consistant à changer "les autres", et non elles-mêmes!

La prise de conscience d'un changement réel et durable ne pourrait commencer que si nous commençons à nous changer nous-mêmes en tant qu'individus. Or l'orientation générale d'une pensée collectiviste des sociétés contemporaines et les solutions globales qu'elles proposent vont trop souvent à l'encontre d'un épanouissement naturel et harmonieux de l'individu.

La longue et profonde expérience empirique des yogis nous enseigne que des changements substantiels peuvent se produire tout au long de la pratique sérieuse et régulière du Yoga, bien avant l'aboutissement du parcours spirituel.

Joignant les bouts d'une boucle qui me ramènent à mon point de départ, j'aimerai conclure en vous suggérant de méditer l'intemporelle admonestation socratique de Delphes: *Γνώσι σ'αυτόν!* et de celle proposée par la Katopanishad:

*"Lève-toi, éveille-toi, cherche un maître et apprends d'abord à te connaître".*

