

## **Le Yoga, philosophie pragmatique**

Le Yoga ne vise pas une vie strictement intellectuelle. Il doit être réellement assimilé – comme la nourriture l'est par le corps – pour devenir nôtre, partie intégrante de notre être mental. Pour cela nos vieilles notions, idées, pensées, méthodes de travail etc. devront nécessairement être intelligemment modifiées en vue d'être plus utiles et fructueuses. Car même si le Yoga sous tous ses aspects ne peut être compris d'emblée, il faudra éviter que des notions préétablies lui fassent obstacle. Souvent, ce que nous aurons à apprendre nous semblera contraire à ces notions, ce qui pourtant n'est pas toujours le cas. Nous avons parfois peur de changer nos idées car nous n'aimons pas modifier notre façon de vivre et de penser alors que souvent elle nous asservit. Nous aurons donc besoin de courage, d'une compréhension claire, de détermination ainsi qu'une réelle motivation pour accepter le Yoga.

Le Yoga est souvent traité au niveau philosophique, ce qui bien entendu est justifié, mais quand il s'agit de notre vie, de nos pensées au quotidien, pouvons-nous vraiment dire que notre perspective est assez vastes et nos pensées assez puissantes pour nous permettre d'évoluer au-delà de nos limitations actuelles ? Car il serait vain de vouloir sauvegarder tout cela tel quel. Si nous voulons vraiment changer ce sera possible mais alors au prix d'un combat, d'une forte détermination et d'une grande persévérance. Si nous en sommes capables, nous verrons alors assez vite que ce que nous faisons nous donne une plus grande satisfaction même si c'est au prix d'une pratique réelle de la discipline du Yoga, y compris l'entraînement physique régulier qu'elle suppose, correctement et avec persistance. Tout cela viendra alors renforcera notre vigueur et améliorera considérablement notre vie.

La vie humaine n'est pas seulement l'expression de la force. Il ne s'agit pas d'une transformation de notre statut d'êtres humains en celui du gorille. Notre vie physique est conçue pour servir de fondation, saine, forte et permanente afin que notre vie mentale puisse émerger et s'épanouir de façon équilibrée, belle et harmonieuse. Le corps physique nous est donné pour assister la vie mentale et, à l'aide de moyens appropriés, le vivifier, le raffermir, le sensibiliser et le purifier.

Tant que cette purification ne devient pas partie prenante de notre activité, nous n'aurons qu'un type de vie mentale étriquée. Par conséquent, nous ne développons pas le corps uniquement pour le physique. Le but principal est une vie mentale, riche à bâtir, au-delà des limites de l'intellect ou évaluée sur la base de notre raisonnement.

Notre éducation intellectuelle consiste à déverser continuellement de la matière inerte dans notre cerveau. Nous sommes toutefois capables, même dans ces conditions, de formuler nos propres pensées propres pensés - quand nous n'adhérons pas à celles des autres. Mais tout cela n'est qu'un embryon de vie mentale et non pas une vie intellectuelle véritable. A moins d'être capables de raisonner et de comparer, observer, détecter, tirer des conclusions d'une façon indépendante, notre vie intellectuelle demeurera rudimentaire et faible. Même une vie intellectuelle qui maîtrise entièrement le pouvoir de raisonner librement est insuffisante, inadaptée; le mental nous offre beaucoup plus que cela.

Si nous prenons par exemple l'aspect émotionnel de notre vie mentale, nous notons que celui-ci est souvent sensiblement réduit par l'âge, le sexe, l'éducation, etc... et que, le plus souvent, il est aussi limité en ce qu'il s'applique exclusivement à la famille et aux proches. De ce point de vue aussi nous démontrons nos limites quand bien il nous est difficile de l'admettre !

Toutes ces contingences sont également influencées par l'environnement et des conditions physiques. Dès lors, comment aller au-delà des limites de cet aspect émotionnel de notre existence ? Nous ne le pouvons guère, à moins de le toucher en son cœur, ce point qui est le plus profond et d'où les émotions partent dans différentes directions. Ces émotions ne doivent pas être restreintes. Nous devons donc chercher le problème à sa source, là où l'expression émotionnelle peut évoluer, lentement mais sûrement. Ceci nous donnera une meilleure expressivité impensable auparavant, car les anciennes limitations s'effaceront et quelque chose de plus généreux, de plus noble et de plus beau émergera.

Un autre visage de notre vie mentale, souvent rudimentaire, c'est son aspect contemplatif. Généralement nous n'en faisons pas grand cas. Il serait donc utile de consacrer un certain temps chaque jour, régulièrement, assis, calme et seul, à oublier tout ce qui nous entoure, à demeurer sans se projeter où que ce soit. Cette « restriction » volontaire sur nous-mêmes sera le premier pas vers l'expansion du Soi réel, car ce n'est pas une véritable expansion que de se projeter sur le proche et le lointain ou sur ceux pour lesquels nous éprouvons de l'affection. Ce n'est que quand nous pourrons nous développer vers une autre dimension qu'il y aura véritable expansion; ce qui ne veut pas dire un manque d'affection pour autrui. Cette expansion intérieure ne va pas à l'encontre du reste, mais elle ne sera perceptible qu'à un niveau supérieur. Ce n'est qu'alors que nous comprendrons qu'en fait nous ne pouvons aider réellement qui que ce soit ici-bas tant que nous sommes prisonniers de nos propres limitations. Ce n'est qu'à un plan supérieur que nous serons vraiment capables d'aider notre prochain. Alors les choses changeront rapidement.

Il peut nous arriver souvent de tomber amoureux de quelqu'un un jour et qu'alors ce sentiment ait une forte emprise sur nous. Et pourtant, plus tard tout est oublié lorsque quelque chose de nouveau survient dans notre vie.. Il est bien plus sage de découvrir ses propres facultés là où elles se trouvent, en

nous-mêmes, de les éveiller et d'en prendre conscience et enfin d'aider alors ceux qui nous entourent.