

Vous pratiquez à cause du pressentiment de liberté. La posture de l'immobile favorise le voir. Le silence, l'immobile, l'attention, ne sont pas des buts. Ils sont des conditions sur le chemin vers l'indifférencié, l'indivisible, l'impersonnel.



YS IV de 26 à 30

Alors la clarté. Le mental est aspiré (pragbhara) par le vortex liberté (26), même si, de temps à autre, se glisse encore dans une faille une vieille pensée issue du Samskara (27) qui disparaît, de la même manière que les Kleshas (28). Tant de Profondeur, mais aussi d'Innocence, de Beauté. Ainsi l'aspiration par le non-duel. (29). Dès lors il n'y a plus de confusions ni de comportements associés (30)

Commentaires

Le yoga n'est pas volonté de réaliser le rêve du bien-être, mais invitation au détachement du monde. Un enseignement à s'abandonner à l'aspiration de la liberté. Le silence, l'immobile, l'attention, ne sont pas des buts en soi. Ce sont des conseils, des balises sur le chemin. Ils sont le paysage, le contexte.

La page blanche permet l'écrire. La posture du silence permet l'entendre. La posture de l'immobile favorise le voir. La posture de l'attention permet le ressenti de **ce qui est**. La sensibilité revient quand vous vous rendez compte que vous ne sentez pas.

L'ennui, la peur et la colère sont les raisons pour lesquelles la vie est enfermée dans les barreaux du temps. La quête est prison, le yoga le pressentiment de liberté. Le Yoga est tout sauf ce que pense le personnage. Tout sauf la posture physique ou sociale qu'il désire. Installé dans le silence, l'intention du personnage s'évanouit, sa quête disparaît. Et alors, chantez dansez marchez embrassez qui vous voulez ! Buen camino !

Pratiques

Pratique répétitive qui permet de lâcher l'attente. La pratique du geste conscient « sans attente ». Notamment les postures d'équilibre qui sont des **révélateurs redoutables** des peurs et des attentes cachées, des espoirs de progrès, des souhaits de réussir.

Vidéo : Jonathan Livingstone [ici](#) et [là](#) **Richard Bach**

Citations

Il y a l'aspiration à mieux-être. C'est très légitime, mais à ce moment là, on va voir le médecin ! Puis il y a l'aspiration à être. **Steve Jourdain**

Pour être libéré de la souffrance, il faut être libéré du désir de faire du mal - et aussi du désir de faire du bien - ce prétendu bien qui est lui aussi le résultat de notre conditionnement. **Krishnamurti**

La vie est une aspiration à la perfection **Mahatma Gandhi**

Mon fils est une aspiration **Marie de Nazareth**

Il faut poursuivre jusqu'à la fin la culture de l'attention et de l'écoute. **F Lorin**

Il ne s'agit pas de ressentir davantage mais de découvrir que nous ne ressentons pas. La sensibilité revient quand vous vous rendez compte que vous ne sentez pas. Ce n'est pas le résultat d'un quelconque exercice. **Eric Barret** Le seul désir