

YS III 1-5 Capacité d'attention focalisée, continuité de l'attention et intégration est une rare combinaison appelée Samyam.

Ev St Thomas Log 61 Quand le disciple est ouvert il est rempli de lumière, Quand il est partagé, il est rempli de ténèbres.



### **YS III 1-5 Floraison sur le chemin du mental apaisé : Dhâranâ, Dhyâna Samâdhi.**

**Dhâranâ**, cet espace de concentration (focalisation) sur le mental (1). Alors, contemplation du long fleuve tranquille - état méditatif, **Dhyana** (2). L'intégration, le **Samâdhi**, pure lumière, non-objet, sans forme (3). Ces trois pétales forment une fleur, le **Samyam** (4). C'est la fleur au royaume de la Sagesse (**Prajna**) (5).

**Commentaires** Le chapitre II des YS décrivait le travail du « jardinier » de l'être : une discipline (**sthira**) et une délicatesse (**sukha**), un souffle nourricier et une attention au-delà de la forme extérieure. Le chapitre III décrit la **floraison** de l'être. Les trois premiers sutras expriment les trois pétales de la floraison de l'être. **Concentration, contemplation, Intégration**. En découle la fleur de la sagesse

Le yoga est la liberté, non-dépendance, équanimité au monde manifesté. Le dépendant, l'alcoolique, ne goûte pas le vin. Ayant **besoin** de quelque chose, il ne peut pas vraiment le goûter. Pour goûter au vin, il faut être libre du vin. A ce moment là, le vin est pure illumination.

La sagesse ne rejette pas le vin, ni le monde, ni aucun objet manifesté. L'objet est ce qu'il est, il n'est ni cause ni empêchement à la liberté. La sagesse c'est le non attachement à l'objet, le non-manque ressenti à la disparation de l'objet. Être prêt à « toute » perte, être disponible, tranquille. Savourer, ne rien attendre. Savourer, s'attendre à tout. Et **tout** devient illumination. Ainsi la floraison de l'être.

### **Pratiques**

Les postures « fermes et douces », sans attente, pranayama, intériorisation. La danse, le chant. Observation centrée sur le mental, lumière de ce qui éclos. Quelle floraison de l'être.

### **Citations**

Je ne puis vous apprendre la prière des mers et des forêts et des montagnes. Si seulement vous écoutiez dans la tranquillité de la nuit, vous les entendrez dire en silence. **K Gibran**

L'observation est comme une flamme qui est attention. **Krishnamurti**

La méditation est un entraînement pour la vie **Andrew Cohen**

L' on ne peut pas être vraiment libre sans être conscient, parce que votre inconscient continue de vous dominer **Osho**