

## Le retournement

Vivre à côté de soi, vivre à côté de l'âme  
C'est renoncer à soi, c'est renoncer à tout

Guy Corneau



## YS III - de 7 à 12 Retournement vers le Centre

La triade (Dhâranâ, Attention, Dhyâna Contemplation, Samâdhi, non-séparation) est plus intérieure (centrale) que les cinq premiers paliers (yamas, nyamas, asana, pranayama et Pratyâhâra) (7), même si elle est elle-même moins intérieure que le Nirbijasya l'incrédé (8). Le retournement vers le centre, parinmah se produit à l'instant précis de la rupture avec l'extérieur, le périphérique, le conditionné (9). Comme un long fleuve tranquille (10). C'est la fin de la dispersion et la prédominance du UN (11). Au cours du plongeon vers le UN, le mental fonctionne sans dispersion et hors temps (12).

### Commentaires

Le chapitre III des YS chante la maturation, la floraison. la symphonie de l'être. On a vu YS III 1 à 7 la passage en palier de la Concentration, à la Contemplation, puis à l'Unité, l'Equanimité, la Sagesse. Les suivants, YS III 7 à 12 décrivent le **retournement** de la périphérie vers le Centre, un état sans intention, sans attente et qui s'auto alimente. Avec toujours les mêmes critères : sans attente, le mental calme et hors du temps.

Le **retournement** commence quand il n'y a plus d'attente : rien à acquérir, espérer, obtenir. Tant qu'il y a attente, tant que c'est la « demande » qui occupe l'espace psychique, il n'y a pas de place pour le « recevoir ». Dans l'attente le dialogue avec la posture est très limité. Tant que l'élève demande, la posture ne répond pas. La seule réponse c'est pratique, pratique, pratique.

Rien ne change alors. La vie continue comme avant. Simplement au lieu de demander quelque chose, vous écoutez, vous recevez quelque chose. Ce n'est pas un acquis, car c'est juste dans l'instant. On ne peut pas être libre à jamais. Le retournement n'existe que dans l'instant. L'instant d'après, un nouveau fantasme peut survenir.

### Pratiques

Encore et encore, **pratiquez** sans attente, avec fermeté et douceurs, Asana, pranayama, regard intérieur. Juste **observez** ce qui éclos : la paix mental, l'immobile et le hors temps.

### Citations

Il faut vider la bouteille avant de la remplir. **Yves Mangeart**.

L'ouverture totale du cœur prend racine dans l'équanimité de ce qui se manifeste. **YS I-16**

Les livres agissent même quand ils sont fermés, **C Bobin** La grande Vie

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

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

Amour, mon bel amour, voici quelques offrandes  
Ma vie au grand complet, gaspillée pour des sous

Avec la peur en prime, avec la peur au ventre  
Qui nous courbe l'échine, qui nous met à genoux

J'ai erré si longtemps, avant de comprendre  
Que sans toi je n'étais qu'un pauvre pou

Oh ! Un pou bien portant avec son importance  
Qui écrivait des livres, et qu'on aimait partout

Vivre à côté de soi, vivre à côté de l'âme  
C'est renoncer à soi, c'est renoncer à tout

J'ai perdu mon combat, tu gagnes, souveraine  
Enferme donc ma haine au fond de tes cachots

Garde-moi prisonnier, lave-moi de mes peines  
Pour le mal que j'ai fait, lève l'impôt

De pleurer chaque jour, ému jusqu'à comprendre  
Et de pleurer d'amour devant ce qui est beau

Je veux vivre à tes pieds, n'ai plus rien à atteindre  
Nulle part où aller, tout est de trop

Vivre à côté de soi, vivre à côté de l'âme  
C'est renoncer à soi, c'est renoncer à tout

Je chante pour ceux-là qui n'ont pas pris la chance  
D'être eux-mêmes ici-bas, eux-mêmes malgré tout.

Je chante pour ceux-là dont j'envie l'existence  
Ils mangent dans ta main, ils te servent à genoux

Ils suivent le chemin de leur maîtresse tendre  
Et ils ont le courage de leur goûts

Vivre à côté de soi, vivre à côté de l'âme  
C'est renoncer à soi, c'est renoncer à tout

Si longtemps loin de toi, longtemps loin de moi-même  
Mon bel amour caché au beau centre de tout

Mon bel amour trahi, au centre de moi-même  
Je te retrouve enfin, à bout de maux.