

L'objet limité dans le temps et dans l'espace.

C'est la nature de l'immobile, de l'éternel -

prabuh purusha - que de voir.

C'est la nature de l'objet que d'être vu.

L'illimité, l'immobile ne peut être vu, il voit. Seul ce qui bouge (l'impermanent, le mobile) est vu.



YS IV de 15 à 20

Les objets ne sont pas différenciés, c'est seulement le processus mental qui les différencie (15). Le processus mental ne produit rien, si ce n'est l'objet. En son absence, que resterait-il ? (16) Ainsi, l'objet est perçu ou ignoré, selon l'intérêt et l'utilité que lui manifeste le mental (17). En vertu de son immobilité, c'est toujours le Maître Conscience (**prabuh purusha**) qui voit le mental en action. (18). Le mental est vu par nature, mais ne s'éclaire pas lui-même (19), ne peut se voir lui-même (20)

Commentaires

C'est la nature de l'immobile, de l'éternel - prabuh purusha - que de voir. L'éternel c'est ce qui est hors du temps. L'immobile c'est ce qui est hors espace. Seul l'immobile/éternel voit. Il voit ce qui est animé, ce qui bouge dans le temps et dans l'espace. Il voit le mouvement (vritti), l'objet. L'immobile ne peut être vu, il voit. Seul ce qui bouge est vu
C'est la nature de l'objet que d'être vu. La pensée, l'émotion, sont des objets. Ils sont dans le temps et dans l'espace. Ils naissent grandissent et meurt. A force de cycle et de répétition, l'observateur se familiarise à voir l'objet pensée, l'objet émotion. Une distanciation puis une désidentification se fait. Brutale ou graduelle, mais cela se fait ; je n'ai pas peur il y a la peur en moi. Une distance apparaît et grandit, par exemple sous forme d'humour. « Je » voit le chien, « Je » n'est pas le chien. Rire. « Je » voit la peur, « Je » n'est pas la peur. Rire. « Je » te voit, il n'est donc pas toi. Rire. « Je » me voit, il n'est donc pas moi. Rire. Chien, peur, toi, moi sont des objets que « Je » voit. Quand cela se clarifie, une paix sensorielle libre et féconde s'éveille. C'est **Kaivalya**

Pratiques

Le vivant (l'éternel, l'immobile) voit le personnage (l'impermanent, le mobile) qui vient à « sa » séance de Yoga. Il voit « sa » préparation, « ses » attentes. Il l'écoute, lui sourit et l'aime. Sur le tapis, il le voit patiemment faire et refaire, apprendre, suivre les instructions Il apprend le geste, écoute le souffle qui s'en dégage, il laisse le cœur librement réciter la poésie du geste, Il laisse l'attention se poser sur l'objet corporel, l'objet respiration, l'objet pensée, l'objet émotion. Et il observe ce qui émerge du geste, ce qui naît du souffle. Le voilà au-delà, **désidentifié**, plus grand que la posture. Ce n'est plus un disciple, il est au-delà de la discipline. Ainsi la démarche yoga qui rejoint toute démarche artistique et spirituelle. Fastoche !

Citations

Tout ce que l'esprit (ndlr le mental) fait pour se débarrasser de la peur engendre de la peur. **J. Krishnamurti**.

Lorsque l'attention pure se manifeste, la pensée (ndlr le mental) disparaît. Lorsque la pensée réapparaît l'attention pure, dans la plus part des cas, s'évanouit. **F Lorin**

Vous me dites que vous avez peur de l'amour ; pourquoi cela, ma tendre amie ? Avez-vous peur de la lumière du soleil ? **K Gibran** Prison du [désir](#)