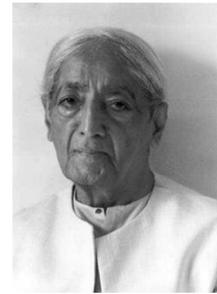
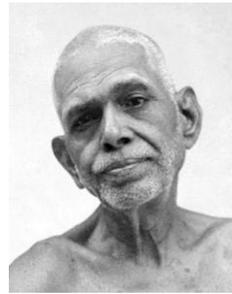


Du silence mental émerge la connaissance de soi, l'expérience de complétude. Dans l'écoute, débarrassée du poids de la quête, la tristesse causale s'effondre. De l'amour on ne peut pas parler. Fidélité sans objet, larmes de Joie.



YS IV de 21 à 25

La vision obscure et confuse provient du mental agité (21). C'est le mental apaisé qui produit la connaissance intuitive de soi (22), qui perçoit la totalité de l'arc-en-ciel mental (23) et aussi ses innombrables conditionnements et la diversité de leurs manifestations (24) Le mental apaisé voit clair, au point de cesser sa quête vers le soi (25).

Commentaires

Le Yoga est tout sauf le contenu de la pensée. Tout, sauf la solution escomptée. Car la Yoga ne possède point raison. De fait, la raison ne peut faire autrement que de se nourrir du passé. Toutes les émotions, toutes les pensées sont des objets qui émergent dans l'instant naissant. Ils naissent dans le temps et dans l'espace, puis disparaissent.

La vision vierge, sans passé, vient de l'immobile, du silence. Installée dans le sans intention, la quête disparaît. Et la claire vision, la vision paisible apparaît.

De l'amour on ne peut pas parler parce qu'il procède de l'immobile. Allez-savoir d'où il vient ! **Vouloir** aimer ou être aimé ne relève pas de l'amour car vouloir quelque chose ce n'est pas aimer. Vouloir masque l'amour véritable. Vouloir l'amour c'est s'agiter, faire du vent pour que le nuage s'en aille. Ne pas bouger, aimer le nuage, c'est un magnifique non-voyage, une non-quête.

La tristesse est chemin de maturation, un retour à soi après l'exil à l'extérieur de soi-même. La croyance à une raison extérieur de la tristesse (une tristesse causale), est juste là comme un signe qui rappelle la tristesse primordiale de l'exil de soi. C'est un poison pour le psychisme, une violence pour le corps. Comme le nuage, la tristesse causale masque le soleil.

Pratiques

Pratiquer quand même et surtout quand l'envie n'y est pas. La posture statique confortable en tant que contrepoin à la posture dynamique. Temps de regard immobile défocalisé et écoute du ressenti après chaque geste, mouvement. Marche les yeux fermés. Marche regard au sol, regard aux épaules, regard focalisé au 3ème chakra centre front. En assise deux par deux, regard défocalisé au visage. Mise en place respiration lente. Expérience du « Ne rien attendre » Observer.

Citations

Votre joie est votre tristesse sans masque. Et ce même puits d'où jaillit votre rire fut souvent rempli de vos larmes. Plus profondément la tristesse creusera dans votre être, plus abondamment vous pourrez le combler de joie. Et le luth qui apaise votre esprit, n'est-il pas ce même bois qui fut taillé à coups de couteau ? **Khalil Gibran** [Joie et Peine](#)
Judi Krishnamurti et Ramana Maharshi, nos maitres à ne pas penser. **Colette Hersnack**.