

Kaivalya, le détachement, n'est pas une action, mais une non-action. **Il consiste à ne pas inventer une histoire là où il n'y en a pas.**

La liberté consiste à voir. Quand je vois que ce que j'ai intensément aimé est un morceau de plastique, alors je suis détaché de ma poupée.



### Suite et fin - YS IV de 31 à 34

*... plus de confusion (30) Vision, dévoilement, ciel sans nuage, connaissance illimitée, rien à apprendre (31), cessation du jeu de transformation des énergies (gunas), abolition du temps (32 et 33) **Kaivalya** : libération ... solitude non duelle : La matière retourne à la matière. La conscience se révèle à elle-même, puissance établie en elle-même. Ainsi (34).*

### Commentaires

On peut entendre l'enseignement du yoga dans ces deux mots - **atha** maintenant, éternité et **iti** ainsi, amen - qui sont les premier et dernier mots des yogas sutras. **Kaivalya**, libération, accomplissement, solitude (il n'y a rien d'autre ☺) . La matière jette l'éponge. Impossible pour elle d'aller plus loin. Mise en échec de la l'égo, le moi séparé, qui n'a qu'un but : survivre. La matière est transcendée. Que reste-t-il ? Rien d'autre que ce qui **est. Atha Iti. Maintenant Ainsi.** Libération **Kaivalya**: mort de l'importance personnelle. Images qui peuvent *aider à concevoir* le sens de Kaivalya : la naissance, la séparation de la mère, la mort, la séparation du corps.

La liberté signifie le détachement (**Kayvalia**) de la matière et de ces incontournables transformations. Vous en connaissez le pressentiment quand le corps entre dans une détente profonde. Il y a fluidité immatérielle, détachement de la pesanteur. Ce qui est important lors de l'écoute corporelle, c'est d'observer les arrêts de l'agitation. Quand on connaît ces moments de légèreté, de tranquillité, le questionnement psychique se tait. Vous avez déjà expérimenté cela dans nos séances de yoga. Ou ailleurs. Ce n'est pas que vous soyez arrivé à la fin de la croyance identitaire. Non ! Mais c'est que maintenant vous savez que ça existe. Vous en connaissez la saveur exquise. C'est la connaissance dont parle YS 31. Le yoga est une aspiration à la liberté. Confusions évanouies, ciel sans nuage, connaissance en illimité, rien à apprendre, le fruit tombe de l'arbre. La vie recommence. C'est tout. Mais c'est magique. Accomplissement. L'évolution des énergies fondamentale (gunas) ayant rempli son rôle, le fruit arrive à maturité.

### Pratiques

La libération se vit dans la disparition de la croyance à une technique, à un moi qui fait une posture, à un toi guru libérateur que je supplie et rémunère. La libération se vit dans **l'attention** incessante à tout ce qui **émerge**. Dans **l'expérience directe** du geste, du vivre. Dans l'immédiateté, c'est-à-dire dans la fraîcheur souriante du pressentiment.

### Citations

Je suis toujours étonné de voir le peu de liberté que chacun s'autorise, **C Bobin**  
Le signe doit s'effacer devant la Réalité...Tout s'éclipse en la Présence et dans la Présence. **Henri Le Saux**. [Ici](#)