O2wg751wQZJp2mEIsddP9TfFPatrickVesinUnirLagirEtLeNonAgir_ulpl4Xzc3nGHJUWTdjXaDmOH

Le Raja Yoga (Patrick Vesin)

Unir l’agir et le non-agir

Unir l’agir et le non-agir.
Il y a maintenant une trentaine d'années, André Poray, chercheur spirituel, affirmait:
« Le combat est une chose permanente dans le plan d'en bas. Le combat est un enseignement. Je souhaite que vous soyez sans problèmes, je souhaite que vous ayez des problèmes. Nous sommes faits pour résoudre ces problèmes. »
En mai/juin 1991, la revue Guide Ressources nous proposait un article : « L'ère du guerrier spirituel », affirmant que la Terre a besoin de gens actifs, de guerriers pour servir sa cause, des individus qui sont efficaces et qui obtiennent des résultats, mais en même temps tempérés par la sensibilité, la patience, l'éthique et l'ouverture du coeur d'un moine. Cet article disait qu'il était temps que la voie de la contemplation et la voie de l'action s'unissent. Il définissait également les qualités qui décrivent la nature essentielle du guerrier spirituel. Courage (incluant franchise, persévérance et audace). Engagement (vivre avec intensité comme si on allait mourir à la prochaine minute). Discipline (notre alliée et amie intime dans la poursuite de nos objectifs). Impeccabilité (donner le meilleur de soi). Pouvoir personnel, être totalement responsable de la création de sa vie; estime de soi; attitude d'esprit positive, confiance et sentiment d'appartenance à quelque chose de plus grand que soi; capacité de couler avec le changement). Dévotion (servir une cause qui nous est chère, chercher à apporter une contribution positive à la société). Équilibre personnel, avoir un corps fort, beau et sain capable de bien servir; pouvoir entrer et sortir de son mental à volonté; être toujours axé sur le coeur, écouter la voix de son cœur; laisser la Conscience agir à travers ses trois plans, laisser la motivation venir de son moi divin; servir les autres et la planète).
Si l’on regarde du côté des arts martiaux, la voie du judo par exemple nous dit que le Judo est une école pour le combat de la vie qui veut écarter les obstructions au rayonnement de l'énergie et qu'il commence avec notre travail et notre effort personnel. Le Judo crée l'ambiance du combat qui est celle de la vie et il nous fait considérer « l'autre » non comme un « ennemi » mais comme le « partenaire » qui va nous révéler nos propres déficiences, nos lacunes, nos erreurs. Et en même temps, le combat et le partenaire vont faire surgir nos possibilités endormies.
Le Bouddha a dit : « Si sur un champ de bataille un homme en vainc mille autres et qu'un autre se soit vaincu lui-même, c'est ce dernier qui est le plus grand ».

Tout un programme

Et quel défi!!!

La Vie nous enseigne qu'il n'y a pas de chaud sans froid, de haut sans bas, d’activité sans passivité, etc ... (Loi de dualité).

Comment donc concilier action et passivité et trouver ainsi la Voie du juste milieu?

La Voie du Raja Yoga peut nous aider dans ce sens.

Elle est une voie d'action qui demande de la discipline, de la patience et de la persévérance et un engagement total. Elle considère le corps comme le « partenaire » qui va participer à notre évolution.

« ...La posture n'est jamais seulement physique. Elle est toujours à la fois émotionnelle et mentale. En Inde, on enseigne « sarvam asanam », tout est posture. Un instantané photographique pris de nous dans une colère aussi bien que dans un éclat de rire montre une posture totale de notre être.

Si vous acceptez les imperfections actuelles de votre posture (qui vont se corriger peu à peu), vous prenez aussi conscience de certaines imperfections émotionnelles fondamentales de votre attitude générale dans l'existence : un manque de stabilité et de confiance en soi, une crispation dans le haut de la poitrine liée à la vanité et à la peur, le besoin de bouger, à la fois physique et mental, de celui dont on dit qu'il ne tient pas en place. Vous découvrez où sont vos affirmations prétentieuses, inutiles, où sont, au contraire, vos manques d'affirmation, votre peur d'Être, votre peur d'exister, de prendre la place que l'univers vous offre.

La beauté de la posture bien prise, l'assouplissement des jambes, la conscience du dos, une immobilité aisée ont leur valeur. Mais les imperfections de la posture ont aussi leur valeur pour vous permettre de mieux faire connaissance psychologiquement avec vous-même. Et dans cette immobilité, vous pouvez faire des découvertes précieuses…
« Les imperfections inévitables de la posture, au moins pendant les premiers temps de la pratique, doivent être acceptées, comme un enseignement concernant votre attitude fondamentale dans l'existence, acceptées avec un réel désir de vérité, de connaissance de soi, sans interprétation du mental, sans regret, dans le seul amour de la vérité. » (Arnaud Desjardins)

Elle est aussi une voie qui invite à vivre le moment présent, à se concentrer au présent dans la tâche à accomplir, à ne pas être émotionnellement dépendant de sa réussite personnelle.
Swami Prajnanpad disait « Extérieurement soyez passivement actif ». Arriver à être extérieurement actif tout en étant intérieurement détendu, sans tensions, ouvert afin de devenir l'instrument d'une énergie autre que nos moyens habituels.

Dans la La Bhagavad Gîtâ, on retrouve ces affirmations :
« Tu as droit à l'action, mais seulement à l'action, et jamais à ses fruits ; que les fruits de tes actions ne soient point ton mobile ; et pourtant ne permets en toi aucun attachement à l'inaction.
Établi dans le yoga, accomplis tes actions, ayant abandonné tout attachement, égal dans l'échec et dans le succès, car c'est égalité que signifie le yoga ».

C'est parce qu'il n'accepte pas de lâcher prise intérieurement, qu'il s'attache aux résultats de ses actions que l'être humain est asservi par ses actions et éprouve ainsi espoir et crainte, colère et tristesse et joie passagère. Le Raja Yoga nous propose donc également le non-agir : ainsi l'être humain peut agir dans une complète sérénité et liberté.
En résumé, quelle est donc la démarche proposée par le Raja Yoga ?
D'abord accepter et comprendre cette loi de la dualité.
Ensuite « vivre » la Loi afin de la pénétrer et intégrer ces deux aspects dans le quotidien.
Finalement découvrir l'esprit de cette Loi pour s'immerger dans l'esprit de la loi, c'est-à- dire la manifester.
Souhaitons-nous de pouvoir réconcilier l'activité et la passivité, l'action et le lâcher-prise. Agir détendu sur tous

les plans et être un instrument au service de l'Amour.
Patrick Vesin

Le magazine numérique du yoga est toujours intéressé par vos idées, articles, photos et illustrations.
media@satoshi. yoga
Pour les membres de Yoga Partout

En tout temps : Affichez vos évènements au calendrier du MAGAZINE NUMÉRIQUE DU YOGA sur YogaPartout.com
Expédiez votre info à : calendrier@yogapartout.com
01-514-883-1922 Tout sur : https://yogapartout.com/Annoncez
Satoshi.Yoga 108.2

Pour vous abonner, rendez-vous sur

http://satoshi.yoga/NOW