« Il n'y a pas d'autre identité pour vous que votre identité spirituelle »

Qu'est ce que le Yoga ? Une aventure de la Conscience

Le mot **Yoga** vient de la racine sanskrite **« Yug »** qui signifie lier, unir, attacher, atteler sous le joug ou diriger et concentrer son attention, ou encore utiliser et mettre en pratique. Elle signifie aussi union ou communion. C'est l'union même de notre volonté avec la volonté de Dieu.Dans son introduction à la **« Gita d'après Ghandi », Mahadev DESAI** indique que « tous les pouvoirs du corps, de l'esprit et de l'âme doivent être soumis à Dieu.

Cela exige que l'intelligence, l'esprit, les émotions, la volonté soient soumis à la discipline que le yoga présuppose. Cela conduit à un équilibre de l'âme qui permet de considérer tous les évènements de la vie, de façon paisible ». Selon la pensée hindoue et notamment l'ouvrage classique les **Yoga Sutra de Patanjali,** qui a compilé, coordonné et systématisé le yoga en 185 aphorismes, tout est imprégné par l'Esprit Universel suprême **(Paramatma)** dont l'esprit individuel **(Jivatma)** de chaque être humain est une partie.

Ce système est appelé yoga parce qu'il enseigne les moyens par lesquels le jivatma peut être uni ou être en communion avec le Paramatma et permettre ainsi la libération **(Moksa).**Patanjali décrit le yoga comme **« Chitta vritti nirodhah »** qui peut être traduit comme le moyen d'arrêter le cours des modifications mentales ou encore de supprimer les fluctuations de la conscience. Dans la **Bhagavad Gita**, l'ouvrage qui fait le plus autorité en matière de philosophie du yoga, Shri Krishna explique à Arjuna que le but du yoga est la délivrance de la souffrance et de la peine.

Il dit : « quand l'esprit, l'intelligence et le Soi sont maîtrisés, libérés des désirs incessants, l'homme devient un **Mukta** : celui qui est en communion avec Dieu. La flamme d'une lampe à huile ne vacille pas si le vent ne souffle. Il en est ainsi du yogi qui contrôle en lui-même l'esprit, l'intelligence et le soi et s'absorbe dans l'esprit intérieur qui est en lui.

Quand par la pratique du yoga s'apaise l'effervescence de l'esprit, de l'intelligence et du soi, le yogi trouve la plénitude dans la grâce de l'esprit qui est en lui. Alors il connaît **la Joie éternelle qui est au-delà de la limite des sens et que la raison ne peut saisir**. Il demeure dans cette réalité et ne la quitte plus. Il a trouvé le plus grand des trésors que rien ne surpasse. Celui qui l'a trouvé ne craint plus d'être affecté même par la plus grande peine.

C'est le sens profond du yoga : **la délivrance de la souffrance et de la peine ».** La Bhagavad Gita donne aussi d'autres explications du terme Yoga et met l'accent sur le **Karma Yoga (yoga de l'action)**. Il est écrit que **« seul le travail est votre privilège et non les fruits qui en résultent. Que les fruits de votre action ne soient jamais votre mobile et cependant, ne cessez jamais de**

travailler. Travaillez au nom de Dieu en abandonnant les désirs égoïstes, ne soyez affectés ni par le succès, ni par l'échec. Cet équilibre est appelé yoga ». Le yoga est également décrit comme **la sagesse, l'art de vivre, l'harmonie et la modération dans toutes les actions.** « Le yoga n'est pas pour celui qui mange trop, ni pour celui qui ne mange pas assez. Il n'est pas non plus pour celui qui dort trop, ni pour celui qui ne dort pas assez. Par la modération dans la nourriture et dans le repos, par la régularité dans le travail et par l'équilibre entre la veille et le sommeil, le yoga détruit toutes souffrances et toutes peines ».