

LE SUJET : nous même, la conscience

Est ce quelqu'un parmi vous est déjà tombé dans les pommes, perte de conscience ?
Comment pouvez vous décrire ce moment après ? en quelques mots quelle est votre expérience dans cette durée de changement ? dans ce moment d'absence totale ?

Une personne : je ne me souviens de rien, juste souvenir qu'il s'est passé du temps alors que c'était très bref

Sarva : c'est une perte de notion de temps, pas de mémoire entre le début et la fin. C'est comme tomber dans le sommeil profond. Cette expérience est très commune

Selon le sujet, nous sommes ici pour « se connaître »

Sans conscience nous ne pouvons pas penser, parler juste, agir. La conscience peut être perdue, sommeil, anesthésiant, perte de conscience, accident, transe, comas, la mort.

Perte et retour de conscience, cela permet de retrouver le corps à chaque fois sauf à la mort.

Qu'est ce que la conscience ?

La tradition yogique n'est pas lointaine ni étrangère à votre culture

Il est important de comprendre que l'on est pas vraiment éveillé, avant cela on ne peut commencer la recherche. Ce questionnement est nécessaire avant tout.

Selon la tradition il y a Maha-Bharata, la grande Inde sans frontière, jusqu'au Japon, la tradition yogique est allée jusque là, chez les chintoïstes il y a qu'un miroir, c'est la connaissance de Soi qui est au centre. Tat Twam Asi, signifie on veut connaître la vérité. Noud mettons en doute le monde que l'on voit, et aussi moi-même, « qui suis-je », ce monde et ce petit moi est une forme passagère. Le corps va se recycler.

Nous sommes dans cette recherche. En voyageant vers l'occident on peut trouver jusqu'au Portugal cette tradition de quête de Soi.

Chez les Amériendiens, c'est idem, l'individu n'est pas vu comme séparé du reste de l'univers. Cela reste présent dans toutes les racines de la tradition, de la culture, la nature est vénérée comme le sacré. Pas de séparation entre un dieu créateur et le monde qui est créé. Chez les celtes également. En acceptant la nature, le corps est aussi accepté. La question se pose entre l'individu, le monde extérieur et l'harmonie.

En étant dans le yoga, nous sommes dans notre racine, nous sommes en train de retrouver nos racines. Nos racines sont yogiques. Salutation au soleil n'est pas étranger à nous, idem pour la terre, l'eau, éther. Notre environnement n'est pas qqch à exploiter. L'homme n'est pas le sommet de la hiérarchie. On va comprendre qu'une sorte d'amour est à développer pour notre nature non séparée de notre corps.

L'amour porté à l'extérieur est une façon de s'aimer soi-même. Respecter l'arbre, la rivière, l'animal c'est un respect à soi qui est la nature.

Nous pouvons avoir bcp de théories sur l'univers mais on peut aussi entrer en contact avec soi-même en étant observateur de notre propre corps et pensées sans passer par la théorie, pour comprendre l'univers.

En étant dans cette adoration de la nature, nous le sommes aussi de notre propre corps, pensées, émotions.

Si vous êtes dans cette écoute intérieure. Avant de penser, parler, agir, nous devons savoir qui fait ces actions, qui est impliqué ?

La conscience peut elle se perdre par diverses raisons ? si elle est perdue c'est que cela ne nous appartient pas. Si cela nous appartient vraiment personne ne peut nous le prendre.

Quelle est la chose que l'on ne peut pas perdre ?

Une dame : l'âme ?

Sarva : l'âme est sans frontière, combien y a t'il ici dans cette pièce ?...une pluralité ou une seule ?
Une âme universelle dans plusieurs corps ?

Diverses réponses : L'âme est indestructible, éternelle, divine, cela peut être une croyance ?

Sarva : Yoga n'est pas basé sur les croyances, nous avons d'ailleurs à abandonner les croyances. En résumé, la nature de l'être est sacrée, nous avons une seule âme qui se manifeste dans plusieurs corps et donc que l'on ne peut pas perdre.

Ainsi nous pouvons dire que nous ne pouvons perdre notre essence.

Quel est le lien entre l'âme et la conscience ?

Sarva : faites attention à l'usage des mots, conscience, corps, esprit, âme.

Shiva est l'état de mort, de sommeil profond, dansant avec des cendres sur le corps dans les cimetières. Shiva ne se rencontre qu'après avoir subi la mort.

Les trois états que nous connaissons, veille, rêve, sommeil profond, et un quatrième que nous verrons plus tard.

- veille avec les facultés intérieures en fonctionnement, activité intellectuelle,
- Rêve, c'est une autre logique du temps, nous prenons ce corps subtil et pouvons être hors du temps. Les rêves sont morcelés, en général il n'y a pas de suite d'une nuit à l'autre, sauf en cas de rêve dirigé. Le contact est avec un monde intérieur subjectif.
- Sommeil profond : la question se pose nous sommes en contact avec quoi ? ce n'est pas avec l'esprit, nous existons dans ce monde de non dualité, il n'y a pas 2. Aucun évènement ne se passe donc pas notion de temps. Sans changement, pas de temps, car le temps est activité. Pas d'action. En général après le sommeil profond on se sent mieux ou bien. L'état de Shiva c'est Ananda, la félicité.

Cet état de sommeil profond est sans souffrance contrairement à l'état de veille et l'état de rêve (cauchemars), ce sommeil profond c'est le calme, la félicité. Peut on le reproduire à volonté ? Dans cet état la conscience n'est pas perdue, mais au lieu d'être dirigée vers les objets, elle reste à sa place. La conscience est consciente de la conscience. Le souci c'est que l'on ne maîtrise pas cet état. On se déconnecte du monde extérieur. Par exemple lors des anesthésies on ne peut faire revenir la personne.

Si l'acteur est dans les états où la conscience est aléatoire Peut on maîtriser l'accès au sommeil profond ?

Une proposition : on peut aller vers cela au travers du yoga, de la méditation et de l'hygiène de vie. On va vers une conscience non influencée par les gunas, l'imaginaire, les pensées.

Une dame : toutes les personnes qui ne sont pas dans le yoga seraient alors dans le faux ?

Sarvatma : dit nous devons définir ce qu'est Yoga. Le livre des yoga sutra est incontournable. Verset 2 **Yoga Chita Vritti Nirodha**, yoga est arrêt des activités du mental.

Les 5 vrittis :

Tout ce qui est devant nos yeux, tout ce qui est déductible, tout ce qui est témoigné, ces trois sont PRAMANA

Certaines Vritti sont faciles et d'autres difficiles. Pramana est simple il suffit de fermer les yeux ou tourner la tête

Le second est VIPARYAYA perception erronée comme un mirage, plus grave étant de se prendre pour le corps, par exemple quand on fête l'anniversaire c'est celui du corps. En se prenant pour le corps on devient mortel comme le corps. Qd l'identification au corps est finie on devient sans frontière sinon on se contente d'un fragment.

Le troisième VIKALPA, fabriquer un monde intérieur et rester coincé dedans tout au long de notre vie. Peut on arrêter Vikalpa ? oui en méditation cependant difficile à maintenir.

Le quatrième est le sommeil, NIDRA, il a aussi besoin d'être arrêté, c'est un fonctionnement du cerveau

Le cinquième est SMRITI, mémoire

Ces 5 activités, ou catégories, Patanjali nous dit de les arrêter, certaines sont faciles, certaines difficiles.

arrêter de penser, arrêter de se souvenir, arrêter de percevoir des choses erronées en sommeil et imaginaire.

Alors le témoin se retrouve dans son état originel sinon on s'identifie à l'agitation mentale. On s'identifie à tout ce que l'on est pas. Il est impossible de penser, parler, agir de façon juste dans ces états là.

Nous avons besoin de la connaissance de soi pour penser, parler, agir juste. Tous nos dirigeants ne savent pas qui ils sont, ils savent ce qu'ils cherchent personnellement. Nous sommes guidés par des personnes qui ne savent pas qui ils sont.

L'importance de la pratique du yoga est démontrée ici. Yoga est pourtant notre culture de reconnaissance de soi en tant que le sacré.

Chaque fois que vous priez vous humiliez vous-même, vous êtes le souverain de votre univers. Nous nous sommes dénigrés, dévalorisés, insignifiant pour nous même. Limitation de nous même à notre corps, à notre état physique.

Nous souffrons car nous ne nous aimons pas, nous ne nous reconnaissons pas. Personne ne va venir de l'extérieur nous le dire.

TURYA quatrième état est le huitième membre du yoga est le SAMADHI.

Une personne qui a compris qui il est ne peut l'oublier. Nous jouons le rôle de personnages, c'est l'Ego ou identité erronée, nous sommes influencés par ignorance de ce que nous sommes et nous prenons pour qqun. On se constitue une image de soi.

Tout ce qui est écrit dans votre état civil est faux. Cela appartient au monde des êtres humains.

Réaliser notre partie invisible, notre existence véritable que l'on ne peut pas perdre. Tout le reste on peut le perdre, ça c'est mortel. Une fois que cette clarté est née vous pouvez penser, parler, agir juste.

Turya est indescriptible mais vous pouvez lire MANDUKYA upanishad.

C'est un sujet qui a préoccupé les indiens depuis très très longtemps. Il y a 108 très importants up. Elles sont traduites en français.

Mandukya veut dire grenouille, le têtard commence dans le marais, puis sort sur la terre, on devient capable de vivre dans le monde et hors du monde. Si ce monde de l'illusion et de la désinformation ne vous convient pas vous pouvez aller dans l'éternité et revenir dans le monde de maya.

C'est très amusant je vous invite de le faire. Les yogi sont comme des grenouilles. Le yogi est très discret, s'habille comme les autres mais a un niveau caché, comme un bateau également qui est sur l'eau mais l'eau n'est pas dans le bateau.

Savoir voyager entre l'illusion et la vérité. C'est fabuleux car nous sommes hors de la peur de perdre. Le commerce de la peur coûte très cher (assurance, sécurité, police, etc).

Sortir de la peur fait récupérer bcp d'énergie pour pouvoir changer le monde qualitativement.

Turya n'est pas visible, c'est le un, éternel, sans mouvement, témoin de toute chose. C'est le champ de conscience hors du temps.

Vivékachudamani de Sankara, contient 127 versets disant qui je ne suis pas. Permet intellectuellement de comprendre mais nous avons besoin de la pratique de l'ashtanga yoga, les 8 membres.