

Jnana Yoga, yoga de la connaissance par bernard Collet.

Selon Ramana Maharshi l'essentiel de la pratique du Jnana Yoga consiste à se poser la question “qui suis-je?”.

Swami Yogiraj Bua qui pouvait passer pour un yogui “physique” sans plus terminait la relaxation avec la réponse à cette question.

“you are not this body, you are not this mind, you are not this intellect, you are not this ego, you are something supreme, you are something divine” disait-il.

En effet:

nous ne sommes pas le corps mais celui qui dit “mon corps”, celui qui possède ce corps.

Conséquences:

si on s'identifie moins au corps ceux qui n'ont pas été gâtés par la nature y verront un soulagement. Beaux ou pas nous n'y sommes pour pas grand chose.

Et même les mieux servis n'ont pas intérêt à s'identifier un peu trop longtemps car il leur faudra accepter la déchéance la diminution de la beauté avec la vieillesse ou un accident.

Nous ne sommes pas le mental mais celui qui constate des tendances, plus ou moins positives.

Je ne suis pas agressif mais il y a des impulsions d'agressivité en moi.

Je ne suis pas un gros gourmand mais j'aime la chantilly.....

je ne suis pas un timide mais la timidité est en mes façons d'être. Je peux travailler dessus et le changer.

Nous ne sommes pas l'intellect, ce n'est qu'un outil dont nous disposons.

ça permet d'éliminer l'orgueil ou la honte dans les performances intellectuelles. Les ordinateurs sont plus forts.

Nous ne sommes pas l'ego.

Si on ne s'identifie pas à l'ego le bonheur est là car c'est l'ego qui dès qu'on se réveille établit une tension, qui va durer toute la journée. Une tension, un souci de faire au mieux, de réussir, accompagnée de la peur d'échouer.

On peut ressentir un réel soulagement, en fait le bonheur, dès qu'on arrive à décrocher à se défaire de cette obsession.

Personnellement je me dis plusieurs fois dans la journée cette prière adressée aux Bouddhas, existants ou pas d'ailleurs: “bénissez moi pour que mon mental lâche l'égocentrisme” et ça marche, le **soupir** arrive...

alors qui suis-je?: l'esprit pur, la conscience pure, le Soi, la vacuité etc.. etc...

Tout ou Rien “something supreme, something divine”....