

La douleur de l'existence est vécue par chacun de nous, sans exception. Elle s'exprime par la peur, le déni, la non-acceptation de notre finitude, le désespoir face à nos rêves non réalisés.

Elle se vit dans la sensation d'être différent des autres, d'avoir des pensées singulières qui nous séparent du reste du monde.

Cette douleur existentielle occupe notre esprit et motive nos actions.

La mémoire de notre vécu est notre guide, notre référence cognitive face aux nouveaux événements.

Cette mémoire est perçue via nos sensations comme une réalité, mais elle n'est pas LA REALITE. La réalité est de nature multiple, plurielle, potentielle et constamment changeante.

Notre mémoire ne décide pas pour nous et n'est pas responsable de nos choix actuels.

Nous pouvons la solliciter pour avoir son avis, son conseil, mais pas pour y trouver une loi, une règle ou une directive.

Une vie en pleine conscience permet de respecter les traditions et tout ce qui est vivant en elles. Mais une vie en pleine conscience n'entretient nullement l'illusion de pérennité.

Elle développe le respect et l'acceptation de l'effort, du travail et de l'expérience des maîtres, sans que la connaissance même en dépende.

Le Yoga de Patanjali est une voie de potentialisation de la conscience, en la libérant du poids des émotions. C'est une voie qui mène vers des états libres et lucides de la conscience, une voie qui propose des méthodes pour éviter de "collectionner" le karma.

Elle montre comment faire pour ne pas s'identifier avec les traces de nos expériences du passé.

Heyam dukham-anagatam II 16 II

Patanjali encourage plutôt à faire un effort conscient de révision, de réorganisation et de modification des états d'être qui existaient dans le passé, pour les traduire en réalité du moment.

Smrti sadhana

c'est une action imprégnée d'une forte intention de nettoyer notre système nerveux des traces des souffrances anciennes. Le but est de créer une relation consciente avec la perception globale des choses.

Ce travail se fait dans chaque dimension de la pratique, à travers les choix des sujets d'observation, par l'abandon des pensées récurrentes, par la recherche attentive du sens profond, par un comportement relationnel juste et par la concentration dans les exercices réguliers de contemplation .

C'est un processus pour réduire les tensions entre "ce qui a été" et "ce qui est", entre "comment cela a été" et "comment cela est".

Ceci modifie notre positionnement dans la vie, en incitant la conscience à devenir plus détendue et à s'installer de façon sécurisée dans la réalité.