

### 3 Gurus, 48 questions

entretiens avec Sri T.K.V. DESIKACHAR, Sri B.K.S. IYENGAR & Sri K. PATTABHI JOIS tout trois élèves de Krishnamacharya

Entretiens menés par R. Alexander MEDIN, édité par Deirdre SUMMERBELL (aimablement traduit par Benoit Monge)

#### L'HISTOIRE DU YOGA

##### Quelle est votre théorie à propos des origines du Yoga ?

**T.K.V. Desikachar:** le yoga provient des Vedas.

**K. Pattabhi Jois:** nous ne pouvons connaître d'une manière certaine les origines du yoga, mais selon ce que nous dit la tradition, Shiva l'enseigna en premier à Parvati, puis celle-ci l'enseigna à Shannmuka et ce dernier le transmis à Narada. La première trace du yoga fut découverte avant le yoga sutra de Patanjali lorsque Adinatha s'est incarné dans ce monde pour offrir le yoga comme un moyen de libérer l'homme de la souffrance terrestre. Le yoga se trouve aussi dans les shastras (écritures), dans la Bhagavad Gita, et dans différents Upanishads.

##### Et comment cela se reflète-t-il dans les écritures, aussi bien que dans la tradition vivante ?

**Desikachar:** Il y a de nombreuses références dans les Vedas sur la nature du yoga. Il y est fait référence pas seulement comme le pratyahara (le retrait des sens), mais dans certains passages, en Sanskrit, il est compris comme étant la discipline exercée sur les sens du mental. Dans les Upanishads, le yoga est vu comme la discipline qui permet de contrôler le mental, et Patanjali se concentre aussi sur le mental, tout comme le Vedanta se concentre sur Dieu.

**Pattabhi Jois:** En Inde, la tradition trouve sa fondation dans la foi. Sans la foi, toute notre tradition s'effondrerait. Et c'est la grandeur et la sagesse de nos ancêtres qui nous guide sur notre chemin vers la perfection. Pour commencer à réaliser la profondeur de leur connaissance et sagesse, nous devons avoir une expérience directe de ce dont ils ont porté témoignage. Cela peut être très difficile dans la période dans laquelle nous vivons, mais pour obtenir cette expérience, nous devons avoir foi dans ce qu'ils ont enseigné et la volonté de suivre leurs méthodes avec une constante discipline et beaucoup de travail. Cela n'est pas aisé, mais pour chaque Sadhaka (chercheur ardent), il existe une sagesse spirituelle profonde à redécouvrir dans notre tradition. L'Inde a un long passé historique de recherche de compréhension de l'esprit humain et ses théories de Moksha (libération de l'âme du cycle des réincarnations) constituent un apport que les autres traditions religieuses ne peuvent ignorer. Certains des enseignants vivants aujourd'hui sont de bons représentants de notre grand héritage, alors que d'autres sont moins concernés par la tradition, et font comme ils l'entendent, établissant des règles et observances de leur propre cru.

##### Comment le Yoga traditionnel de Patanjali se positionne-t-il dans sa relation avec le Hatha Yoga ?

**Desikachar:** le Hatha yoga ne figure dans les yoga sutras de Patanjali. Le terme *Hatha yoga* se trouve dans le Hatha Yoga Pradipika du Yogi Swatmarama. Il est aussi présent dans certains passages des Upanishads, mais aussi loin que les yoga Sutras de Patanjali soient concernés, il n'existe qu'un seul mot dans ceux-ci. Et cela n'est pas mantra yoga, ni Raja yoga, Laya yoga ou Jnana yoga, mais yoga tout court, purement et simplement ! Tous les autres mots proviennent du Kriya yoga, et sont pour un esprit agité qui ne peut pratiquer le yoga. Un mental agité n'est pas libre de percevoir la nature du yoga. Pour cela vous avez besoin de support mental ou de stimuli physique, ce que le Hatha yoga pourvoit par voie de conséquence en préparant le champ de conscience corps-esprit à être plus apte à ce genre de perception.

**Pattabhi Jois:** Hatha yoga signifie l'union des énergies opposées du corps et leur canalisation dans le passage central (NDT : Sushumna). Et cela survient lorsque le Surya nadi (narine droite) et le Chandra nadi (narine gauche) sont contrôlés, et que l'énergie vitale de ces deux canaux fusionnent dans le passage central de la moelle épinière.

Lorsque le prana est finalement au repos et n'est plus sujet au mouvement provoqué par les organes des sens, nous réalisons alors Dieu à l'intérieur de nous. Cela est notre Soi, notre véritable identité. Ainsi, Hatha yoga est expérimenter Dieu en soi.

### **Qui étaient les fondateurs du Yoga ?**

**Desikachar:** Nous ne savons pas si Shiva a composé les Vedas ou s'il s'agit d'une autre personne. En Inde, beaucoup de chercheurs composent des textes qui sont ensuite attribués à des sources anciennes, mais personne ne sait avec certitude qui les a réellement écrits. C'est une tendance en Inde de transformer en fait mythologique des enseignements et de les attribuer à d'anciens fondateurs pour les rendre plus authentiques. Même mon père, Krishnamacharya, a inventé une partie de ses enseignements. Je sais qu'il a couché sur le papier des passages de sa vie qui se rapportait à sa jeunesse et transformés en une expérience qui concernait sa vie d'adulte. Il a aussi affirmé être l'auteur de certains travaux, de la même façon que dans le passé, d'anciens chercheurs s'attribuaient la paternité et ne reconnaissaient en aucune façon l'avoir fait. Qu'il y ait eu intervention divine ou non (rires), certains étudiants ont toujours proclamé que les textes émanaient d'êtres supra-humains plutôt que d'eux-mêmes. Ainsi, naturellement, ils disaient que les textes provenaient de Shiva, car c'est un être surhumain, plutôt que d'une personne ordinaire. Et bien sûr, ils parlaient de subtilités et de pouvoirs surhumains, mais nous ne savons pas comment ils percevaient cela. Nous devons nous baser sur des preuves textuelles et nous pouvons seulement assumer qu'il existait un enseignement ésotérique en parallèle à ces textes. Des subtilités comme les Nadis (chemins empruntés par les nerfs) et divers canaux énergétiques sont mentionnés dans les Upanishads et il est évident que ces personnes avaient une intuition à l'intérieur d'elles, mais il n'est pas aisé pour nous de comprendre d'où ils tenaient leur connaissance. Comme Shankaracharya, par exemple, qui disait qu'il avait appris tout ce qu'il savait de Gaudapada. Mais qui était Gaudapada ? C'est pour cela qu'ils disent *Gurubhyo param apnoti*, ce qui signifie que la clarté d'une personne devrait mettre en lumière son enseignant, non elle-même. Vous ne devriez dire à personne d'où vous tenez un mantra. Au lieu de cela, vous devriez surtout parler du Guru, jamais du mantra. C'est une loi universelle.

**Pattabhi Jois:** Je ne le sais pas avec certitude. Je connais seulement ce que mon Guru m'a appris. Mais de nombreux textes mentionnent les Rishis Matsyendranath, Goraknath, Vamana, et avant eux, il y eu d'autres maharishis. Le Yoga a deux à trois mille ans d'ancienneté, si ce n'est plus.

### **Qu'est-ce qui distingue le Hatha Yoga d'autres exercices de conditionnement physique ou Fitness ?**

**Desikachar:** Selon différents textes, "ha" se réfère au surya nadi et "tha" au chandra nadi. Lorsque ces deux canaux d'énergie, ha et tha, fusionnent dans sushumna [le nadi de l'épine dorsale], il se produit intérieurement une complète compréhension du Hatha yoga. Hatha signifie aussi le pouvoir ou la force, mais quelque soit son interprétation, je crois que l'union de ces deux nadis majeurs produit une influence harmonisante sur le corps et nous permet ainsi d'expérimenter ce qu'est le yoga.

**Pattabhi Jois:** [rires] le Yoga n'est pas physique – ceci est absolument faux ! Le Hatha yoga peut, bien sûr, être seulement utilisé comme un exercice externe, mais cela n'est pas son bénéfice réel. Le Yoga peut aller très profondément et toucher l'âme d'un homme. Lorsqu'il est pratiqué de la manière adéquate, sur une longue période de temps, le système nerveux est purifié, et par là-même le mental. Comme la Bhagavad Gita nous le dit dans les termes suivants.

***Yatato hyapi Kaunteyapurshasya vipashcitah***

***indriyani pramathini haranti prasabham manah***

***Tani sarvani samyamya yukta asita matparah***

## **Vase hi yasyendriyani tasya prajna pratishita BG 2:60-61**

*[Par le contrôle de tous les sens, celui qui pratique cet auto-contrôle devrait s'asseoir et méditer sur Moi. Réellement, la sagesse est forte en celui dont les sens sont sous contrôle. Les sens qui s'agitent, O fils de Kunti, éloignent avec force le mental de celui qui est pourtant sage et lutte de ce fait.]*

L'entier dessein du Hatha yoga est de purifier et de contrôler nos sens. Il s'agit de la science ultime pour nous aider à découvrir ce qui réside derrière l'apparente réalité du corps et de l'esprit. Mais regardez le monde d'aujourd'hui ! Il existe tellement de pratiques différentes de yoga. Tout le monde pense et dit le pratiquer de la bonne manière, mais quelle est la voie juste à moins qu'elle ne produise un certain changement chez les personnes, à moins qu'une certaine énergie ne soit éveillée en eux ? Comme Swatmarama nous le dit dans le dernier vers du Hatha Yoga Pradipika:

***Yavan naiva pravishati caran maruto madhyamarge***

***Yavad bindur na bhavati drdaprana vata prabandhat |***

***Yavad dhyane sahasadrsham jaayate nanva tattvam***

***Tavaj jnanam vadati tadidam dambhamithyapralapah ||***

### **HYP 4:113**

*[Jusqu'à ce que le prana entre et s'écoule dans le centre du canal et le souffle devienne ferme par le contrôle des mouvements du prana; et que l'esprit assume la forme de Brahma sans aucun effort dans la contemplation, et jusqu'à ce moment là, toute discussion à propos de la connaissance et la sagesse n'est que balbutiements sans queue ni tête d'un homme fou.]*

Ainsi, nous devons suivre la méthode qui est correcte et la pratiquer pendant une longue période de temps. *Sa tu dirgha kala nairantarya satkara sevito dridhabhumih* [Une pratique sur une longue période de temps, consistante, humble, avec la meilleure intention, devient la fondation certaine pour cultiver la cessation des fluctuations de l'esprit.] Cela peut prendre beaucoup de vies – même 100.000 ans !

### **Pouvez-vous décrire Krishnamacharya en trois mots ?**

**Desikachar:** Un mot : Acharya [enseignant spirituel]. C'est suffisant !

**B.K.S. Iyengar:** Il était un homme très versatile, un homme extraordinaire – pas d'un genre normal. Je le révèrai. Il avait une parfaite maîtrise sur de nombreux sujets. Il est difficile de trouver de nos jours des personnes avec une connaissance telle que la sienne. Et comment des hommes avec notre peu d'intellect peuvent-ils parler d'un être tel que lui, je ne sais pas !

**Pattabhi Jois:** Un homme très bon, un fort caractère. Un homme dangereux.

### **Que connaissez-vous de la lignée de Krishnamacharya et de ses enseignants ?**

**Desikachar:** Vous pouvez vous référer à cela dans le livre qui concerne la vie de Krishnamacharya publié par notre institut.

**Iyengar:** A ce que je sais, son enseignant fut Ramamohan Brahmachari du Nepal, mais nous n'avons pas beaucoup parlé de son Guru dans le détail. J'ai connu Krishnamacharya car il a épousé ma soeur dans les années 1930. Ce qu'il fit avant cela, je n'en suis pas trop familier. Mais il est certain, que du fait qu'il était un grand érudit en Sanscrit, il rencontra de nombreux lettrés en Inde qui l'introduisirent auprès de Ramamohan Brahmachari. Selon la légende,

Krishnamacharya étudia avec lui pendant sept ans. Mais je ne veux pas créer de fausses idées au sujet de ce qu'il advint. Je n'en vins à le connaître que lorsqu'il épousa ma sœur lors de son mariage et, à cette époque, il était un yogi remarquable.

**Pattabhi Jois:** Son enseignant était Ramamohan Brahmachari, un homme très bon, un homme fort, qui a appris à Krishnamacharya de nombreuses choses. Toutes mes informations proviennent de mon guru ; il e raconta qu'il avait étudié avec cet homme de manière rapprochée pendant près de sept ans. Lorsqu'il eut terminé ses études, son enseignant l'incita à s'en aller et enseigner le yoga. Alors il le quitta et commença à enseigner le yoga, il s'en alla donc et débuta par faire des démonstrations et enseigner en divers lieux autour de l'Inde. C'est de cette manière que je le rencontrais pour la première fois à Hassan en 1927.

### **Pendant combien de temps avez-vous étudié sous la férule de Krishnamacharya ?**

**Desikachar:** Pendant 29 ans. Lorsque je reprends mes notes d'alors, je pense en moi-même, 'Wow ! Quel homme remarquable !'

**Iyengar:** J'ai étudié avec lui deux ans à mes 14 ans, 15 ans. Quand j'eus 17 ans, je partis pour Pune et, chaque année qui suivit, j'allais le voir et lui présenter mes respects et salutations. Au cours de cette période de deux ans, il ne m'enseigna que pendant 10 à 15 jours environs, mais ces quelques journées ont déterminé ce qui je suis devenu à ce jour !

**Pattabhi Jois:** J'ai étudié avec lui de 1927 à 1953. La première fois que je le vis fut en Novembre 1927. C'était au Hall du Jubilé d'Hassan et, le jour suivant, je découvris où il vivait et me dirigeait vers sa maison. Il me posa de nombreuses questions, puis finalement il m'accepta et me dit de revenir le voir le lendemain matin. Alors, après ma cérémonie de prise de vœu par le cordon (de Brahmine) en 1930, je partis pour Mysore afin d'apprendre le Sanscrit et fut accepté au Collège de Sanscrit du Maharaja. Là-bas, je retrouvais Krishnamacharya en 1931, lorsqu'il vint faire une démonstration. Il était très heureux de me trouver en train d'apprendre au collège.

### **Que vous a enseigné Krishnamacharya ?**

**Desikachar:** Je ne sais par où commencer pour vous dire à quel point j'ai appris de mon père. Il fut un homme si grand ! Le Hatha yoga, pranayama [le 4<sup>ème</sup> membre de l'Ashtanga yoga], la Baghavad Gita, les Yoga Sutras de Patanjali, les Upanishads, divers ouvrages sur le Vedanta, le Samkhya Yoga Karika—tous les bons livres qui ont pu être écrits sur le yoga. Et pas uniquement une seule référence ! Il me les a tous enseignés de nombreuses fois. Et puis il y avait l'Ayurveda et les Chants ou Hymnes Védiques, et comment exécuter de manière appropriée les rituels, comment faire des pujas [rendre hommage à et adorer une divinité], comment procéder aux crémations, unir de futurs époux, comment procéder à toutes sortes de rites de passage. Il m'a aussi enseigné la manière de pratiquer des rites mortuaires. Mon père m'a simplement tout appris à propos des anciens rituels de l'Inde ! Et tout ce qu'il m'a enseigné l'était en Sanscrit, bien sûr. En 1984, alors qu'il avait 96 ans, je lui ai demandé "Quel est ton expérience du yoga ?" Et il me répondit : "Aujourd'hui, la foi en Dieu est à mes yeux la chose la plus importante pour le yoga." La foi en Dieu est la voie la plus rapide pour l'atteindre.

**Iyengar:** Il ne m'a enseigné que quelques asanas, et ensuite mon évolution vint de ma propre pratique.

**Pattabhi Jois:** Ce que mon enseignant m'a appris est exactement la méthode que j'enseigne à ce jour. C'était un test sous forme de revue avec examen des asanas fondamentaux, intermédiaires et avancés. Il m'a aussi appris la philosophie. Pendant cinq années, nous avons étudié les grands textes. Il nous appelait dans sa maison et nous étions debout et attendions d'être invités à l'intérieur. Quelquefois, nous attendions toute la journée. Il nous enseignait fréquemment pendant une à deux heures chaque jour : les asanas tôt le matin et, vers midi, une classe de philosophie. Il nous enseigna de même : pranayama, pratyahara [retrait des sens], dharana [concentration], et

dhyana [méditation]. Et, en plus des Yoga Sutras et la Bhagavad Gita, il nous transmis le Yoga Vasishta, le Yoga Yajnavalkya, et Samhita. Et tout cela en Sanscrit.

### **Pouvez-vous décrire les méthodes d'enseignement employées par Krishnamacharya ?**

**Desikachar:** Ce qui était très impressionnant à propos de mon père est qu'il enseigna différemment alors qu'il était un jeune homme, lorsqu'il était à Mysore et formait mon oncle et Pattabhi Jois. Puis, il enseigna dans un style, et ensuite, il changea et commença à transmettre son enseignement différemment selon les personnes. Il entrepris de s'occuper des besoins des individus, plutôt que d'enseigner à tous de la même manière. Il devint aussi un guérisseur pour les personnes âgées. Lorsqu'il enseignait aux Musulmans, il citait des passages du Koran et leur demandait de faire face à la Mecque, et quand des Bengalis venaient, il leur enseignait dans leur langue. Sa méthodologie d'enseignement évolua elle aussi, ce qui signifiait qu'il réduisait et adaptait le contenu selon les besoins des individus, à leur culture et mentalité. Ce n'était une standardization du style de "chacun doit faire cet asana". Tout d'abord, il prenait contact avec une personne, il cherchait à connaître ses antécédents, sa religion, sa culture, s'ils étaient une femme ou un homme ; il enseignait différemment aux femmes des hommes. Mais même s'il enseignait différemment selon les individus, il était toujours capable de se faire comprendre de toute personne à laquelle il enseignait, qu'elle soit jeune ou âgée. Il était un Brahmin orthodoxe et, en même temps, il invitait des personnes dans sa maison pour le café et le petit-déjeuner. Il prenait toujours soin et nourrissait les personnes auxquelles il enseignait. Ainsi, ce n'était pas seulement sa façon d'enseigner, mais sa manière d'être un humain qui prend soin d'un autre être humain.

**Iyengar:** Au cours des premières années, il était comme militant. Il se présentait sous l'aspect d'un homme féroce, voir dur. Aussi longtemps que je l'ai connu, il fût toujours très dur et strict. Il se peut qu'il ait été bon envers les autres et ces personnes peuvent parler de lui comme une personne aimable, attentionnée, mais je n'ai jamais expérimenté cela au lieu d'une personnalité très, très forte, exigeante.

**Pattabhi Jois:** Très strict. Si vous veniez une minute plus tôt ou en retard, il ne vous permettait pas de suivre le cours. Il exigeait une totale discipline et était très, très dur. Les gens avaient peur de lui, mais il avait un très bon cœur.

### **N'a-t-il jamais changé sa méthode d'enseigner ?**

**Desikachar:** L'enseignement de mon père a changé lorsqu'il est passé par différentes périodes dans sa vie. Avant que l'Inde ne gagne son indépendance, il était différent. En 1930, mon père a écrit un livre sur le chant Védique dans lequel il disait que les femmes n'étaient pas aptes pour les pratiques Védiques et devraient se marier avant d'atteindre la puberté. En 1986, il dit que les femmes devaient apprendre le chant Védique et qu'elles étaient les tenantes et protectrices du dharma [devoir; éthique]. Et ceci, lorsqu'il avait atteint l'âge vénérable de 97 ans et même s'il était un Brahmin strict et versé dans l'école de Purva Mimamsa.

**Iyengar:** Je dirai probablement non, c'est pour cela qu'une certaine confusion s'est développée en raison du fait de ce que je pense à propos de sa méthode, qui pouvait être différent de ce que les autres ont à l'esprit. Mais ce que j'enseigne vint de mon guru, bien que je l'ai développée plus avant moi-même. Ce que j'enseigne est la méthode honnête de Krishnamacharya. Tout le monde, bien sûr, veut prouver son authenticité avec tout le respect dû à Krishnamacharya. Lorsque Desikachar devint son étudiant, il n'apprenait même pas le yoga. Il travaillait dans une société et était supposé aller dans le nord de l'Inde, mais soudainement il s'intéressa vivement à son père, qui avait alors 70 ans. Bien sûr, la différence entre la pratique d'une personne lorsqu'elle a 70 ans et quand elle est jeune est assez remarquable. Et, naturellement, les enseignements qu'il pourrait transmettre sont aussi assez distincts. Mais mon style provient de la graine ou semence qu'il planta en moi à Mysore. C'est aussi des défis qu'a émergé ma propre pratique et du besoin de s'adapter aux personnes et à leurs besoins. Je devais questionner le pourquoi des sauts et des vinyasas [la synchronisation des mouvements et du souffle] et voir ce qu'ils étaient. Vous savez, Pune est connue pour ses lutteurs. Il n'y pas en Inde de centre spirituel et culturel Maharashtra, et Pune même était le

Cambridge intellectuel de l'Inde. Maintenant, si vous mélangez cela avec les fameux lutteurs qu'il y avait là-bas, vous pouvez naturellement comprendre pourquoi je me devais de questionner ma tradition de yoga et découvrir ce qui lui était propre. Quelle était la différence entre la pratique physique que j'avais et celle des lutteurs ? A quel niveau était elle différente d'un exercice physique normal ? Au premier abord, elles semblaient être identiques. Alors, cela m'ouvrit les yeux pour découvrir réellement ce que le yoga avait, en particulier en comparaison de son influence sur le corps et, plus important, par son impact sur l'esprit. Ainsi, j'ai cultivé ceci, mais la raison de ma croissance fut mon guru, bien que mon développement ultérieur vint de mon propre travail tenace. Et l'évolution fait évoluer, grâce à Dieu. Ce que Pattabhi Jois a appris en 1934, il l'enseigne encore maintenant. Je ne dis pas que cela est mal—je l'ai aussi enseigné—mais j'ai dit aux personnes auxquelles j'ai enseigné que ce n'était que des mouvements physiques, du genre callisthénique. Mais maintenant, à ce jour, cette même méthode est spirituelle, selon certaines personnes. Je ne comprends pas la mentalité des humains. Mais ce qui est important est comment nous pouvons développer la conscience endormie à l'intérieur du corps, comment nous pouvons rentrer dans cette vision à partir de là. Comme je l'ai dit, de quelle manière comprenez-vous trikonasana sur la jambe droite ? En vous étirant vers le bas par la jambe gauche. D'une façon similaire, je devais découvrir quelle est la profondeur de chaque asana et comment il fonctionne en opposition. Je souhaitais trouver l'os de la jambe droite en opposition à la gauche. Savez-vous comment l'allonger ? Est-ce que l'énergie sur la jambe droite est équivalente à celle sur la jambe gauche ? Est-ce que l'énergie est directement sur le bord de la jambe extérieure ? Alors, c'était toutes les choses que j'avais à découvrir. Par là, l'intelligence devait littéralement pénétrer les postures pour trouver leur sens. Ce n'est pas seulement un style gymnique ou callisthénique—ce n'est pas ce que recouvre le vinyasa. Vinyasa peut être différent de la gymnastique, mais alors vous devez le développer intellectuellement. Et c'est ce que j'ai fait. J'ai amené ce raffinement, mais la foundation venait de mon guru, qui m'a offert la base à partir de laquelle j'ai grandi.

**Pattabhi Jois:** Je ne sais pas. Aussi longtemps que j'ai été avec lui, il m'a toujours enseigné de la même façon.

#### **Krishnamacharya enseignait-il de la même façon à tout le monde ?**

**Iyengar:** Non, c'est la raison pour laquelle il y a toute cette confusion. Même les intellectuels du monde entier sont comme une sorte de Hitlers intellectuels, qui essaient de prouver qui a le plus raison. Ils parlent de façon à désorienter le public et tentent de démontrer leur pureté intellectuelle afin d'imposer leurs points de vue. Mais ils ne créent rien d'autre que de la confusion. Dieu merci, j'ai avancé et pu développer ma propre confiance. La seule chose est la discipline – c'est essentiel – et c'est ce qui a m'attiré vers la pratique – m'informer, essayer de comprendre, et étudier ce qu'il y a dans les Asanas. La mentalité de mon gourou était d'être toujours centré. Même quand il marchait dans la rue, il ne se serait jamais balancé; il était toujours centré en lui-même et ne regardait ni à droite ni à gauche, même s'il y avait de l'agitation ou du bruit.

**Pattabhi Jois:** Oui.

#### **Qu'avait Krishnamacharya de si spécial ?**

**Desikachar:** Il n'était pas seulement qu'un professeur de yoga. Quel que soit ce que représente l'Inde, qu'il s'agisse de l'Ayurveda, du yoga, de Mimamsa ou des différentes écoles de Vedanta, je n'ai jamais vu qui que ce soit, pas un seul individu, qui ait eu de telles connaissances. Quand il avait quatre-vingt-dix-sept ans, il pouvait s'exprimer sur tout. Vous voyez, ce n'est pas seulement sur les Asanas. Le Yoga que mon père incarnait était multiple. Je l'ai toujours considéré comme un cercle, totalement stable, et comme quelqu'un pour qui le yoga était simplement secondaire. Il a conseillé les gens sur de nombreux sujets, l'agriculture – il savait cultiver – la façon de choisir une maison, des questions d'ordre médicales, des affaires de cœur. C'était aussi un grand cuisinier, il a même appris à ma mère à cuisiner.

**Iyengar:** Il fut un grand guérisseur. Il avait le mantra-jaya [le pouvoir du mantra] et n'était pas seulement un grand érudit, mais possédait la grâce divine qui travaillait à travers lui. Et cette grâce divine est une chose que ni vous ni

moi ne pouvons imaginer. Non, il était plus que cela: je l'ai vu agir comme un médecin et aider des gens dans des affaires incroyables. C'était un guérisseur divin. Je pense même que les mantras avec lesquels il a aidé certaines personnes avaient plus d'effets que le Yoga. Il avait le pouvoir du mantra – je ne sais pas comment, mais il l'avait sans aucun doute – et il avait le siddhi [pouvoir surhumain], mais cela l'a intoxiqué. Ça a vraiment intoxiqué mon gourou, je le sais. Il était aussi un bon lecteur de la psychologie humaine. Il pouvait regarder un homme et dire le caractère exact de sa personnalité. Il pouvait voir au-delà de l'apparence des choses.

**Pattabhi Jois:** Il n'était pas seulement un grand professeur de yoga, mais également un grand érudit du Sanskrit. Il avait étudié et parachevé son examen dans les six darshanas [écoles de l'ancienne philosophie hindoue]. Il était connu comme Mimamsa Tirtha [gué sur la rivière de la misère humaine], Vedanta Vagisa [seigneur de la parole], Sankhya Yoga Shikhamani [joyau parmi les Brahmanes].

### **Pourquoi pensez-vous que Krishnamacharya est devenu une telle légende ?**

**Desikachar:** Je ne savais pas qu'il était une telle légende, mais je vous remercie de le dire. Mon père n'a jamais prêté attention au nom et à la gloire. Et ici en Inde, beaucoup de gens ne le connaissent pas. Si vous demandez à la plupart des personnes qui est à la source du yoga, ils vous diront Iyengar. Personne ne connaît Krishnamacharya, le grand initiateur du yoga moderne ! C'est honteux. Mais je suis très, très fier de mon père.

**Iyengar:** Il a été le fondateur de l'évolution moderne du yoga. C'est par sa grâce que les avancements les plus récents du yoga ont eu lieu. Il a été le donneur de la voie, mais chaque homme se doit également de connaître le sujet pour lui-même, dès lors qu'il s'y ait engagé. En 1960, personne ne connaissait mon gourou. Quand j'ai rapporté mon livre et montré le respect que j'avais pour lui, tout le monde a commencé à dire : "Oh, il y a ce Krishnamacharya!" 2 Cela fait partie de la mentalité de l'homme que de se mettre toujours en quête d'un plus grand connaisseur, de penser que quelqu'un d'autre a de meilleures connaissances de la méthode. Mais ce n'est pas important. Ce qui importe, c'est que les choses évoluent, les choses changent. Mais pour la mentalité de l'homme, c'est différent. 'Desikachar? Pattabhi Jois?' dit-on. "Peut-être que ce sont les plus érudits?" Mais nous avons tous étudié avec Krishnamacharya. Nous avons tous reçu de lui les germes nous permettant d'évoluer plus loin dans le yoga. Nous ne pouvons pas parler d'un meilleur connaisseur. Nous avons tous étudié avec lui à différentes périodes de nos vies. Et ce qu'il incarnait dans les premiers jours était quelqu'un de strictement disciplinaire. Les gens ne peuvent même pas imaginer comment il était ! Vous ne pouviez pas dire un seul mot contre lui – on ne pouvait pas ouvrir la bouche contre lui. Ce qu'il disait faisait office de loi et tout le monde devait suivre. S'il vous disait de finir à une heure précise, vous vous deviez de finir à ce moment même. S'il vous disait de faire quelque chose, vous deviez le faire exactement. Personne ne pouvait l'interroger. Le caractère de mon gourou était comme celui du tibétain sage-fou dont était adepte Milarepa – mon gourou était exactement le même. Et les rencontres entre Marpa et Milarepa étaient probablement les mêmes que les rencontres entre Krishnamacharya et ses élèves !

**Pattabhi Jois:** En raison de sa connaissance et de sa sagesse.

### **Quelle est la chose la plus importante que Krishnamacharya vous a enseignée ?**

**Desikachar:** La chose la plus importante que mon père m'a enseigné est l'humilité. Vidya dadhatu vinaya [enseigner la connaissance avec humilité].

**Iyengar:** Il m'a seulement enseigné quelques Asanas. Ce qu'il m'a donné, c'est cette semence et je l'ai développée du mieux que j'ai pu. La graine a été très bonne, c'est pourquoi j'ai pu grandir. Et quel que soit ce qu'il m'a donné, je l'ai simplement affiné et développé, et tout ce qu'il m'a appris, c'est ce que j'ai développé aussi. L'évolution est venue plus tard : comment progresser, comment améliorer les postures, comment procéder de façon correcte. Jamais il ne m'a appris beaucoup sur l'enseignement, mais il m'a vu enseigner. En 1961, il est venu à Pune et a enseigné à ma fille et à mon fils. Il leur a enseigné pendant de nombreuses heures, mais malheureusement ils n'ont pas pu comprendre ce qu'il voulait leur montrer. Lorsque je suis arrivé et que j'ai demandé ce qui n'allait pas, ma fille m'a

dit ce qu'elle ne comprenait pas dans la posture. Alors, je lui ai expliqué : "Tu dois étirer de cette extrémité à cette extrémité." Et immédiatement, lorsque Krishnamacharya vit cela, et il me donna une médaille d'or connue sous le nom de Yoga Shikshaka Chakravarti, qui signifie "Empereur des Enseignants de Yoga, Professeur des Professeurs". Il me dit que je devais enseigner de cette façon, et pas seulement en privé, mais en public. Il me dit que je devais devenir professeur de yoga et me poussa définitivement dans cette direction. Il avait aussi des compétences remarquables pour la compréhension de la psyché humaine, et c'est probablement la plus grande chose qu'il m'ait jamais enseignée.

**Pattabhi Jois:** Quand il est parti pour Madras, il m'a dit, "Fais de cette méthode de yoga le travail de ta vie".

### **Savez-vous quelque chose de sa pratique personnelle?**

**Desikachar:** Il se levait à 3 heures du matin, lisait ses livres, puis pratiquait.

**Iyengar:** Il faisait beaucoup de pranayama et peu d'asana. Je suis devenu le maître des asanas tandis qu'il était le maître du pranayama. Je l'ai vu faire shirshasana, padmasana, sarvangasana, mais il m'est apparu que les asanas n'étaient plus si importants pour lui. Il avait l'habitude de faire ce que nous appelons aradhana, ce qui signifie prière. Pendant plus de trois heures chaque matin, il s'asseyait devant une idole et effectuait divers rites, les parayanas [récitation du nom de Dieu], et des prières. C'était un homme libre à l'époque, sous le patronage du Maharaja, et il consacra plus de temps à la pratique spirituelle.

**Pattabhi Jois:** Non, seulement qu'il était un maître dans l'art de ce qu'il faisait.

### **Comment décririez-vous votre propre relation personnelle avec Krishnamacharya?**

**Desikachar:** J'ai considéré mon père comme mon père. C'était un homme très discipliné, aimant, attentionné, mais en même temps, avec une discipline stricte.

**Iyengar:** Je vous l'ai dit, je le vénérais. Même s'il était mon gourou, c'était également mon beau-frère. Je ne l'ai jamais appelé "guruji", mais je l'appelais dans notre langue, tambi [frère]. Dans mon coeur, il était mon gourou. Physiquement, il était mon beau-frère, mais mentalement, il était mon gourou.

**Pattabhi Jois:** Une relation normale de gourou-sisya [disciple].

### **Avez-vous jamais fait connaissance avec lui personnellement? Quel genre de personne était-il?**

**Desikachar:** Nous avons vécu ensemble jusqu'à sa mort, donc bien sûr je le connaissais personnellement.

**Iyengar:** Bien sûr, je le connaissais personnellement. J'ai vécu avec lui, chez lui, donc je l'ai connu naturellement. Je l'ai connu alors qu'il était un terrible dictateur à Mysore. Comment les gens sont venus plus tard parler de lui comme d'un homme doux et gentil vivant à Madras, je ne sais pas. Mais il devint probablement doux après qu'il ait dû abandonner le patronage du Maharaja, quand l'Inde devint indépendante. Quand le Maharaja n'eut plus d'argent, il dit à Krishnamacharya, "Il appartient maintenant au gouvernement de s'occuper de vous et du yoga shala [salle]." Mais le gouvernement n'avait bien sûr pas d'argent pour les yoga shalas, ainsi, Krishnamacharya réalisa probablement que le tempérament qu'il avait eu sous le Maharaja n'allait pas fonctionner. Que ce soit vrai ou non, je n'en sais rien, mais après son arrivée à Madras, son enseignement changea définitivement. Il fut un maître à Mysore, mais il dut devenir un serviteur à Madras. A présent, il devait soudainement s'occuper des gens, et c'est probablement la raison pour laquelle certaines de ses méthodes d'enseignement changèrent.

**Pattabhi Jois:** Dangereux, mais aimable. Fier, mais très bien informé.

## **LE YOGA AUJOURD'HUI**



## **Est-ce que les occidentaux pourront jamais rendre justice au grand héritage du yoga ?**

**Desikachar:** Je pense qu'il y a certaines pertes, mais je suis très inspiré par la dédicace à la pratique des occidentaux, aussi au soin et le souci de certaines personnes. Cela me rend très confiant, bien qu'au même temps, je sais que le yoga est devenu un « business », une source d'argent, etc. Cela arrive même en Inde. Malgré cela, il y a de véritables enseignants dans le monde. Et pour moi, en tant qu'indien, l'Ouest est un modèle qui va jouer un rôle en lequel j'ai grande foi. Les vents soufflent depuis l'Ouest jusqu'ici et je suis très heureux à ce propos car certaines des personnes les plus remarquables que j'ai pu rencontrer viennent de l'Occident. Et mon espoir est que les maîtres du yoga de l'Orient et de l'Occident, quelle que soit la forme de yoga qu'ils enseignent, puissent transformer le yoga. Cela ne devrait pas être uniquement les hommes d'Inde. Mais l'esprit du yoga parle pour lui-même. Nous pouvons voir cela maintenant dans le champ de la guérison. Ce qui est si fantastique, si significatif, est que les gens commencent à s'ouvrir aux bienfaits guérisseurs du yoga. Même des docteurs dans le domaine médical viennent dans nos centres aujourd'hui. Mais le yoga est aussi une mise en relation, non un mouvement de masse. C'est une relation d'un à un entre deux personnes, et non-commerciale. Ce qui arrive en Occident est une large généralisation et transmission de l'enseignement, et il y a peu de contact personnel, malheureusement. Et les étudiants doivent réellement savoir quelle est la valeur des relations personnelles.

**Iyengar:** il est intéressant de voir qu'il n'y avait pas de respect ou de conscience du yoga lorsque je vins en Occident pour la 1<sup>ère</sup> fois en 1960. Et puis graduellement, alors que je commençais à faire quelques démonstrations, la conscience commença à grandir. Et j'ai donné plus de 10.000 démonstrations, longues de trois heures—vous pouvez le demander à n'importe qui ! Ce style de présentation directe, que j'ai développée, a cultivé un intérêt populaire. Et ce n'était pas des choses spirituelles—ce qui ne veut pas dire, qu'en faisant ceci et cela, ils obtiendraient certains résultats—non, c'était ces présentations directes de mon crû qui attirait du monde. Et maintenant, 50 ans de yoga en Occident ont permis au yoga de grandir et d'évoluer. Mais je l'ai amené auprès des masses populaires. Je ne l'ai jamais gardé comme un secret. Oui, j'ai enseigné à des personnalités célèbres telles que Yehudi Menuhin et Krishnamurti, mais après leur avoir enseigné, j'ai réalisé que tout le monde avait besoin du yoga, quel que soit ces antécédents ou son origine sociale. Il y a des qualités humaines dans chaque homme ordinaire, et vous n'avez pas besoin d'être un philosophe ou quelqu'un de spécial pour faire émerger votre potentiel humain. Ainsi, j'ai amené le yoga aux foules et maintenant les germes que j'ai planté portent leur fruits. Le Yoga vit. Il peut continuer pour des siècles. Mais je ne pense pas que le sujet du yoga soit quelque chose qui m'appartienne. C'est un phénomène qui continue de vivre et de grandir à l'intérieur des êtres. Oui, il y a beaucoup de maharishis et de grands êtres par le passé, mais le yoga que nous connaissons aujourd'hui est ce que nous avons et ce qui vit à travers et en nous.

**Pattabhi Jois:** Le yoga est très bon s'il est enseigné avec la méthode correcte. Malheureusement de nombreux occidentaux pensent plus en termes d'argent que de la manière d'enseigner selon cette méthode correcte. Et je ne sais pas comment cela peut bénéficier au bien-être des personnes. Lorsque le yoga est uniquement enseigné pour faire des affaires, il n'est d'aucune utilité. Les gens offrent par le biais de cours de 15 jours, même d'une semaine, de devenir un enseignant de yoga. [Rires] A quel point cela peut-il être bon pour le yoga, Je ne sais pas.

## **Quelle est la contribution du monde occidental au yoga?**

**Desikachar:** Je suis très reconnaissant envers l'occident. Ils nous ont rappelé à nous autres Hindous notre grand héritage.

**Iyengar:** Tout enseignant de yoga occidental qui le transmet avec sincérité et a été bien formé par un pratiquant certifié, contribue à quelque chose de bon dans le monde du yoga.

**Pattabhi Jois:** Personne ne peut contribuer d'une quelconque façon au yoga, mais le yoga peut contribuer d'une certaine façon à la vie de tout un chacun.

## **En quoi la mentalité de l'occident est différente de celle de l'Inde ?**

**Desikachar:** Ce que j'aime à propos des occidentaux est leur mental qui pose des questions. En Inde, les gens ne se demandent jamais pourquoi ils devraient ou ne devraient pas faire une chose, ils le font juste sous l'impulsion de la foi. Ils ne questionnent rien—"pourquoi est-ce que tu me dis cela ? pourquoi devrais-je faire ceci ?"—ils ne se posent jamais ces sortes de questions. J'avais l'habitude de questionner mon père et il était heureux lorsque je le faisais. L'art de poser des questions est important car c'est la clé pour vous découvrir et connaître vous-même. La sincérité et l'amour, bien sûr, doivent être présents. Les jeunes gens sont plus aptes à questionner de nos jours, mais auparavant c'était tabou. Les personnes disent "guruji," qui est comme un slogan que dont nous avons fait l'éloge. Mais je pense que les gens ont littéralement abattu le mot "guruji" avec de faux prétextes.

**Iyengar:** Mentalement, il existe peu de différences entre les occidentaux et les Indiens. Les occidentaux essaient de résoudre leurs problèmes émotionnels intellectuellement, mais les problèmes émotionnels doivent être résolus sur le plan émotionnel, pas de façon logique. Les occidentaux ont développé leur système de la logique et les Indiens le leur de la raison. Lorsque la logique et la raison se mêlent, alors l'humanité peut croître. En occident, nous pouvons voir une forme de croissance verticale et, en Inde, nous voyons une croissance horizontale, mais lorsque ces deux formes d'intelligence sont capables de travailler ensemble, je crois que nous atteignons le plein potentiel du développement humain.

**Pattabhi Jois:** Les gens en Inde sont habitués à suivre la tradition, à avoir foi dans le système, et à croire en moksha, ou la libération. Mais pour les occidentaux, la moksha n'est pas très importante. Ils pratiquent le yoga principalement pour leur santé, ce qui est concevable. Mais pour vraiment comprendre l'héritage de l'Inde, vous devez aussi vous plonger dans les traditions ancestrales, qui ont conduit à la résurgence de notre tradition spirituelle. Certains occidentaux négligent ce formidable héritage et n'ont aucune idée des racines réelles du yoga.

#### **Existe-t-il un quelconque danger que la tradition du yoga puisse être diluée ?**

**Desikachar:** Elle est déjà en train de l'être. Mon père a étudié sous la férule de Ramamohan Brahmachari pendant huit ans et demi. Il était dédié et travaillé étroitement avec son enseignant tous les jours. J'ai aussi visité Muktinath au Nepal, et les sacrifices que doivent consentir les personnes là-bas, rien que pour se lever tôt, lorsqu'il fait froid, sont immenses. Pour une personne normale, il est bien sûr difficile de se lever tôt afin de s'atteler à leur pratique assidue du yoga, mais tout dépend de l'engagement et des intentions de l'esprit. Mais l'aspect physique n'est pas l'aboutissement du yoga. Il n'en est qu'un aspect. Le yoga ne devrait pas être appris par l'exécution des postures. Si vous recherchez la performance des postures, alors vous diluez le yoga, mais si vous poursuivez en recherchant la motivation de l'esprit, alors il n'est pas dilué.

**Iyengar:** La dilution est un danger, bien sûr. Mais la dilution de tout sujet est la mort de celui-ci, mais pas de l'humanité. Veuillez noter la différence. Si un art se meurt, quel bien cela apporte-t-il à l'humanité ? Le yoga vit à travers l'humanité. Aussi longtemps qu'il y aura d'ardents chercheurs, je reste confiant que la beauté du yoga survivra.

**Pattabhi Jois:** Oui, si les personnes n'apprécient pas et ne prennent pas soin des grands enseignements qui nous ont été transmis.

#### **Certaines personnes parlent de yoga physique, de yoga mental, de yoga spirituel. Existe-t-il une différence?**

**Desikachar:** Le yoga instaure une relation particulière. Ce n'est pas que le corps n'est pas important – il est très important ; c'est le temple—mais une transformation dans le corps ne peut intervenir sans une bonne relation avec le mental. Quoi qu'il arrive dans le corps cela affecte le mental et ce qui arrive à ce dernier à une influence sur le corps en retour. Et tout ce qui arrive au corps émotionnel affecte aussi le mental. Mais l'essence du yoga n'est pas souvent enseignée à travers le corps. Ce qui est essentiel et doit être enseigné est l'esprit du yoga, et les personnes ne comprennent pas cela.

**Iyengar:** veuillez vous référer à mes livres et CD. Les asanas ne sont pas uniquement destinés à la culture physique, mais pour conquérir les éléments, l'énergie, et ainsi de suite. Alors, comment équilibrer l'énergie dans le corps, contrôler les cinq éléments, ramener à l'harmonie les divers aspects de l'esprit sans tous les mélanger ensemble, et comment être capable de percevoir la différence entre les gunas [qualités], et expérimenter qu'il y a quelque chose derrière eux, qui opère dans le monde des hommes—c'est pour cela que sont faits les asanas. Le processus est lent et douloureux, mais une introspection régulière facilite une conscience accrue.

**Pattabhi Jois:** Le yoga est un. Dieu est un. Yoga signifie sambandaha, qui est atma manah samyogah, ou connaître Dieu en soi. Mais l'employer pour seulement une pratique physique n'est pas bon, d'aucune utilité—juste beaucoup de sueur, de poussées, et des respirations puissantes pour rien. L'aspect spirituel, qui est au-delà du physique, est le but du yoga. Lorsque le système nerveux est purifié, quand votre mental demeure en Atman [le Soi], alors vous pouvez expérimenter la véritable grandeur du yoga.

### **En quoi le yoga est si bénéfique pour l'humanité ?**

**Desikachar:** J'ai débuté le yoga lorsque mon père a aidé une femme d'Inde qui n'avait que très peu dormi depuis trente ans et quand j'ai vu l'effet. Après cela, j'ai pensé que je devais apprendre tout ceci de lui et c'est alors que j'ai commencé à voir de quelle façon le yoga aide réellement les gens. Le yoga n'est pas pour tout le monde, mais pour ceux qui l'ont expérimenté et sont touchés par lui, ce dernier transforme leurs vies. Il peuvent prendre contact avec l'esprit qui est au-delà d'eux, celui qui les élève au-dessus de nombreuses difficultés. Je ne vous dirai pas que chaque asana sauvera les personnes. Ni que de se tenir sur la tête soit bon pour tout le monde, mais l'esprit intérieur que le yoga éveille est bénéfique. C'est ce à quoi Patanjali se réfère. Beaucoup de personnes ont perdu leur confiance en eux, leur force, et le yoga fait surgir cela, ce qui les renforce de nouveau. L'éveil de cette confiance intérieure qu'il amène est la raison de son caractère bénéfique envers l'humanité. C'est notre force intérieure qui nous aide à supporter nos difficultés et nous élève au cours de nos tribulations et différents problèmes. Et c'est la même force qui nous aide à embrasser la vie en grand. C'est la force que Patanjali appelle chiti-shakti.

**Iyengar:** Le yoga est un sujet d'auto-critique. Seul un yogi peut se critiquer lui-même. Un musicien, un docteur ou d'autres scientifiques critiquent leurs sujets respectifs, mais seul un pratiquant peut entrer en contact avec le Soi à travers sa propre pratique. Par l'étude de soi et l'auto-critique, il développe sa propre intelligence et apprend à discerner entre ce qui est réel et ce qui ne l'est pas. Tandis que le Soi grandit en lui, il en vient à comprendre. Le Soi brille par lui-même et tranparait dans toutes les activités. C'est pourquoi le yoga est bénéfique à l'humanité car ses pratiquants viennent à comprendre le Soi. C'est un développement depuis le grossier vers le subtil, mais nous devons toujours commencer par le grossier—c'est notre point de départ. Quelle meilleure chose pouvez-vous faire dans cette vie que d'apprendre à connaître le Soi ?

**Pattabhi Jois:** Le yoga est bon pour l'homme parce que le corps physique s'améliore, de même pour le système nerveux, l'esprit et l'intellect—alors, comment le yoga peut-il ne pas être bon ?

### **Quels sont vos points de vue personnels sur les écoles de yoga modernes en occident de nos jours ?**

**Desikachar:** Mon point de vue est que les gens peuvent bénéficier de quelque chose, alors c'est bien !

**Iyengar:** Je suis un yogi. Je ne dirai rien à propos des autres écoles. Je ne peux que me référer au Mahabharata, qui nous raconte l'histoire de Dharmaraja et Duryodhana. Dharmaraja était un homme droit et Duryodhana un homme cruel, mais les deux étaient présents. Alors, si à la fois le bien et le mal coexistent, comment puis-je vous répondre ? Comment puis-je dire ce qui est bien et mauvais ? Les personnes découvriront ce qu'ils recherchent.

**Pattabhi Jois:** Permettons aux autres formes de yoga d'être là, j'enseigne uniquement l'Ashtanga yoga, qui est réel. Je sais qu'il est réel et quiconque le pratique correctement parviendra à connaître aussi qu'il est vrai. L'essence du

yoga est d'atteindre l'unité avec Dieu. L'ego doit être compris, contemplé, et libéré. Si vous tentez seulement d'accroître l'ego, vous manquerez le plus grand fruit du yoga.

### **Est-ce bien de capitaliser sur le yoga? Le yoga est-il un commerce acceptable?**

**Desikachar:** Bien, cela arrive avec toute chose. Nous sommes des êtres humains et nous avons certains défauts. Nous devons les accepter.

**Iyengar:** Capitaliser sur le yoga veut dire du yoga commercial et ce n'est pas bon. Mais c'est la mentalité humaine. Le monde est comme cela—"Comment puis-je devenir célèbre?" "Comment puis-je devenir riche?" Et, malheureusement, certaines personnes prendront toujours l'ascendant sur les autres. Prenez par exemple les instruments que j'ai développés. A quel point il y a de nombreux centres de par le monde qui vendent ces ? Tout le monde les utilise, bien que je ne perçoive rien en retour. Mais cela m'importe peu de même. Vous voyez, je suis heureux car des millions de personnes ont bénéficié des avantages du yoga. Sans ces instruments, certaines personnes n'auraient pas été capables de pratiquer tout court, alors ils les ont aidées sur leur voie.

**Pattabhi Jois:** C'est la façon de faire des occidentaux. Ils pensent toujours à faire plus d'argent. Malheureusement, cela n'est pas bon lorsque le but du yoga est de faire de l'argent plutôt que rechercher Dieu. Le véritable yoga n'est pas concerné par l'argent. Si le yoga vient à vous, soyez en heureux. Les personnes me posent de nombreuses questions: "Guruji, que devrais-je faire à propos de cela ? Comment devrais-je faire ceci ?" Je leur réponds, "Ne portez pas votre esprit en d'autres lieux. Ne pensez qu'à Dieu, puis faites votre yoga." Permettez aux événements de venir. Si vous voulez en tirer bénéfice, pensez uniquement à Dieu, dédiez toutes vos actions à Dieu, et quoi qu'il vienne à vous cela sera un cadeau—Son cadeau pour vous.

### **Pour enseigner quelles sont les qualités d'un bon yogi ?**

**Desikachar:** Mon modèle est mon père.

**Iyengar:** Comment pouvez-vous poser une question comme celle-ci ? Je vais vous répondre en une phrase: le lunatique parle fort, vous et moi parlons intérieurement, et le sage yogi ne parle pas du tout. Le sage yogi est silencieux.

**Pattabhi Jois:** Se dédier au yoga et une foi stable dans le yoga. L'empressement de travailler dur et de penser continuellement à et se concentrer sur le yoga.

### **Qu'est-ce qui fait qu'un enseignant est bon ?**

**Desikachar:** Un bon enseignant de yoga doit être un exemple, pas simplement quelqu'un de fantaisiste. Vous voyez, ce n'est pas la force ou la beauté d'un *asana* pratiqué qui fait un grand enseignant de yoga. C'est comment ils sont en tant qu'individus.

**Iyengar:** Un bon enseignant est celui qui s'adapte au niveau des personnes et les fait grandir petit à petit. Il comprend où elles sont, quelles sont leurs positions. C'est l'approche juste que doit prendre un bon enseignant. Je ne demande pas, mais je gagne leur respect.

**Pattabhi Jois:** Tout d'abord, vous devez apprendre à pratiquer correctement, vous devez connaître le yoga de manière complète avant de pouvoir commencer à enseigner. Si vous pensez, 'Je veux devenir un enseignant,' avant d'avoir une bonne compréhension, cela n'est pas bon. Vous devez être un étudiant pendant plusieurs années, de nombreuses années. Il est important d'avoir un bon enseignant pour vous guider et puis, lorsque votre enseignant pense que vous être prêt, alors vous pouvez commencer à enseigner.

### **Quel est le critère pour devenir un bon enseignant de yoga ?**

**Desikachar:** La foi en Dieu. Permettez-moi de vous raconter l'histoire de Sri Dharan, mon collègue. Il travaillait comme gérant d'une banque. Il n'avait pas le désir de progresser hiérarchiquement dans son travail et, lorsqu'il s'est retiré à la retraite, il m'a approché et m'a offert ses services ici. Il a rejoint notre organisation en tant que chef exécutif, mais il ne voulait aucune rémunération. Il aurait pu se faire une fortune comme administrateur d'affaires dans une banque, mais il a choisi de travailler ici, pour servir le yoga. C'est un engagement, et je crois que c'est ce qui fait un grand enseignant.

**Iyengar:** Vous devez réellement travailler très dur et démontrer des qualités de sincérité, honnêteté, et de vertu. Il en va de la responsabilité des êtres humains de se déplacer et d'agir d'une façon réellement honorable et, comme l'a dit Patanjali, de développer les qualités gentillesse, compassion, joie, et un amour sans fin. Lorsque nous incarnons ces quatre qualités, nous commençons à nous approcher du critère d'être en passe de devenir un bon enseignant.

**Pattabhi Jois:** Comme je vous l'ai dit, soyez un étudiant assidu pendant de nombreuses années avant même de commencer à penser enseigner.

### **Y a-t-il un élément dans le yoga qui ne puisse être enseigné ?**

**Desikachar:** Oui. C'est pour cela que les Yoga Sutras disent qu'un enseignant de yoga est comme un fermier. Il n'est pas la semence, le sol, ou l'eau, mais le fermier qui cultive la terre pour la croissance qu'elle porte en elle. Un fermier peut briser un sol dur pour que l'eau s'écoule, mais ce qui arrive ensuite ne dépend pas uniquement de la semence. C'est un mélange entre la culture de la terre, l'arrosage du champ, et la préparation du sol. De la même manière, quelqu'un peut se démenner pour enseigner les divers aspects du yoga correctement, mais le destin du pratiquant est entre les mains de Dieu. Il ne peut que faciliter le processus.

**Iyengar:** Une fois que vous avez atteint la réalisation, l'enseignement prend fin. Lorsque le chercheur devient le voyant, l'enseignement s'arrête. C'est l'enseignement le plus haut. Aussi longtemps qu'il y a une différence entre le guru et l'étudiant, l'enseignement est requis. Mais lorsque la différence entre les deux disparaît, alors ils deviennent un. Alors, le plus grand enseignant enseigne à l'étudiant comment atteindre le niveau de réalisation qu'il a lui-même atteint.

**Pattabhi Jois:** Seul votre guru peut réellement vous guider—uniquement quelqu'un qui a étudié la voie avant vous et est conscient de tous les dangers peut en vérité vous diriger sur cette voie. Et la bénédiction du guru est aussi très importante. Sans cette bénédiction, vous ne pouvez pas réellement progresser comme étudiant. Et cette bénédiction vient de l'écoute du guru, de ce qu'est la méthode correcte, et d'avoir foi en lui—de le suivre et de vous laisser guider par lui. Cette bénédiction ne peut être expliquée. Elle peut seulement être expérimentée avec l'énergie et la force qui s'écouleront depuis votre être intérieur. Cette force qui provient de l'intérieur vous rendra plus ferme, plus en sécurité et plus fort.

### **Qu'y a-t-il d'unique dans votre style de yoga ?**

**Desikachar:** Il ne s'agit pas d'un style. Il ne s'agit pas d'une méthode. Ce n'est pas du Vini yoga. Nous n'utilisons jamais le Vini yoga. Ceux qui le font le font uniquement à des fins commerciales. J'ai dit aux gens que s'ils faisaient du Vini yoga, ils n'utilisent pas mon nom. Donc, ceux qui viennent ici ne viennent pas pour pratiquer le style Vini yoga, ils viennent pour me voir.

**Iyengar:** Laissez mes élèves y répondre. Ils me voient.

**Pattabhi Jois:** Ce qui est spécifique à la pratique de l'Ashtanga yoga est ce que nous appelons *vinyasa*, qui met en relation la respiration et les mouvements physiques. Chaque posture est liée à une certaine séquence de respiration, qui vient avant et après. Cela maintient ouverts les flux d'énergie dans la colonne vertébrale. Cela protège aussi des blessures et empêche la stagnation de l'énergie dans le corps. *Vinyasa* purifie l'organisme, le système nerveux et cultive un champ énergétique positif dans le corps. Nous pensons qu'il est essentiel au yoga et qu'il donne aux gens une expérience intérieure directe de leur potentiel. L'effet de *vinyasa* est de ressentir l'énergie s'écouler

continuellement dans la colonne vertébrale. Mais rien n'arrive instantanément. Il est nécessaire de pratiquer ce système pendant de nombreuses années -un minimum de cinq à dix ans- pour commencer à ressentir ces changements subtils profonds dans le corps.

**Vos méthodes d'enseignement ont-elles changé au fil des ans? Vous concentrez-vous maintenant sur des choses différentes de quand vous avez commencé ?**

**Desikachar:** Ce que j'ai appris de mon père était de m'asseoir sur le sol et de réciter des prières -c'est ce que j'enseigne aux gens. Mon pays est en train de changer rapidement, comme vous le savez. Nous devons nous adapter au contexte et aux circonstances dans lesquels nous vivons, et nous devons être conscients de ce qui se passe. L'importance du yoga est *viveka*, ou le discernement dans l'action. Ce n'est pas la performance. Pour savoir ce qu'est maintenant, ce qu'était hier, vous ne pouvez pas vous baser sur la mémoire ou le karma. Vous devez développer le discernement de ce qui est.

**Pattabhi Jois:** Non, elles n'ont pas changé. Elles sont tout le temps restées les mêmes. Notre méthode depuis le début a été qu'une posture doit être perfectionnée avant de passer à une plus difficile. Chaque posture se travaille progressivement pour accroître le niveau d'énergie et l'ouverture du corps.

**Quel est le meilleur remède pour aider les gens ? Traitez-vous tout le monde de façon égale ?**

**Desikachar:** Si quelqu'un me le demande, alors je l'aide. Mais si on ne me le permet pas, comment puis-je aider? Comment puis-je remplir un verre d'eau qui est déjà plein ?

**Pattabhi Jois:** En pratiquant ! Et en rendant les gens conscients de *yama* [la première branche de l'Ashtanga yoga] et de *niyama* [la seconde branche de l'Ashtanga yoga], et de la maîtrise de leur corps, ce sont les meilleurs remèdes. Quand ils en ont conscience, le contrôle des sens devient plus facile. Mais surtout, *yama* et *niyama* sont les meilleurs remèdes pour quiconque ayant un intérêt dans la pratique.

**Quel est l'aspect le plus gratifiant de votre travail ?**

**Desikachar:** Je suis ingénieur de profession. Quand je travaillais, je rencontrais des gens dans un environnement professionnel. Mais dans mon rôle de professeur de yoga, je rencontre les gens en tant qu'être humain. Je rencontre toutes sortes de gens -des gens pauvres, des gens importants, des personnes malades- et j'ai développé de l'intimité, des relations amicales avec eux. C'est l'aspect le plus gratifiant de mon travail.

**Pattabhi Jois:** C'est de voir la croissance et le développement des étudiants, et d'expérimenter l'amour et la gratitude qu'ils ont quand ils viennent ici à Mysore, au fil des ans. Nous voyons tellement d'étudiants qui viennent du monde entier pour étudier avec nous. Certains d'entre eux ont des emplois à temps plein et n'ont que quatre semaines de vacances par an, mais ils choisissent de consacrer ce temps à venir ici pour pratiquer avec nous. Voir ce dévouement et voir le bonheur de ces gens- c'est ce qui est vraiment enrichissant.

**Comment est votre pratique personnelle du yoga en ce moment ?**

**Desikachar:** Question suivante, s'il vous plaît.

**Iyengar:** Je ne vais pas me vanter. Tout le monde vous dira que je pratique encore. Je fais ma *sadhana* [pratique de méditation] et je pratique toujours les postures. Je fais toutes les postures que vous voyez dans *Light on Yoga* et je les fais tous les jours.

**Pattabhi Jois:** Je continue de pratiquer le pranayama et je récite les Védas pendant une heure et demie à deux heures chaque jour.

## SUR LA SPIRITUALITE

### Quel est le sens de la spiritualité pour vous ?

**Desikachar:** La spiritualité n'est pas la religion. C'est de prendre soin de sa famille, de la société- guérir et soigner les intérêts et le bien-être des gens. Se consacrer au service de l'humanité facilite la plus grande spiritualité au sein de l'homme. Tous les dogmes sont transcendés en suivant ce principe, c'est ce que j'ai appris de mon père. Vous voyez, à mon âge, mon père vivait dans une petite maison, trois mètres fois trois mètres carrés, divisée par un rideau au milieu. Il enseignait à l'avant de la maison et ma mère faisait la cuisine à l'arrière. Vous ne pourriez imaginer les conditions dans lesquelles il a vécu, mais il a adoré. Et je pense toujours à la générosité dont il a fait preuve. Il était tellement pauvre et avait cinq enfants, et pourtant son professeur lui avait dit de s'en aller et d'être professeur de yoga. Il aurait pu être professeur de Sanskrit dans n'importe quelle université de l'Inde, mais parce qu'il respectait son maître, il se consacra à la transmission des enseignements du yoga, en vivant simplement et en répandant la grandeur du yoga à travers son humble manière. Le roi essaya de lui donner des récompenses, mais il ne voulait pas les accepter, parce qu'il savait qu'en acceptant, il deviendrait un mendiant. Et dès l'instant où un professeur devient un mendiant du roi, ce n'est plus un professeur. C'est ce dont je me souviens de mon père.

**Iyengar:** J'ai écrit à ce propos dans mes livres. Vous pouvez vous y référer.

**Pattabhi Jois:** La spiritualité signifie l'énergie et méditer sur cette énergie est la spiritualité. Donc, développer et avoir foi en cette énergie est la spiritualité. Ce que les shastras me disent est ce à quoi je crois, ce qui est la coutume indienne:

*Tasmat shastram pramanam te karya akaryavyvasthanau Jnatva shastravidhanoktam karma kartum iharhasi BG 16:24*

[Ainsi laissez les écritures être votre autorité pour déterminer ce qui devrait être fait et ce qui ne devrait pas être fait. Connaître ce qui a été prescrit par les Écritures, c'est de cette manière que vous devriez agir.]

Donc, les textes sacrés sont tout le fondement de notre tradition spirituelle. Sans eux, nous sommes laissés à nos propres impressions. Mais avec les Écritures, on nous donne un guide à suivre. En l'absence de croyance, on ne peut jamais vraiment lever le voile de notre propre ignorance et découvrir ce qui se cache au-delà. Ainsi la spiritualité, c'est croire.

### Qu'y a-t-il de spirituel dans la pratique physique ?

**Desikachar:** Si je vais dans un temple et qu'il y a beaucoup de désordre devant, je n'ai pas envie de rentrer à l'intérieur. Mais si le temple est propre, comme une église, j'y entrerais. Il en est de même pour le corps. Un corps sain, un corps propre, est plus propice à refléter les mystères de l'âme. Si vous êtes malade et souffrant et que vous êtes approché par quelqu'un qui est encore plus malade que vous et qui sent la mort, vous allez naturellement le repousser. Si cette personne vous demande ensuite votre miséricorde et votre aide, vous n'aurez pas envie de les lui donner et vous lui direz plutôt, "Ne vous approchez pas de moi ! Partez !" Il en est de même avec la maladie et la vieillesse. Quand elles approchent, il peut être déjà trop tard, si l'on ne s'est jamais occupé de son corps. Donc, pour remplir votre *dharma*, vous devez honorer le corps.

**Iyengar:** C'est votre question –votre esprit, pas le mien. Je ne fais aucune différence entre le corps, l'esprit, et le soi. Pour moi, le corps est le plus grand soi, l'esprit, un soi plus petit, et le soi, le plus petit. Donc, ils sont tous interconnectés. Dans ma pratique, je cherche à les unir et à ressentir la façon dont ils sont tous liés. Vous voyez, l'âme est la même pour tous les individus et les nations, mais notre conditionnement et notre culture déterminent nos prédispositions et nos points de vue. Le corps est le réceptacle de l'âme et de l'esprit -notre outil d'exploitation pour le traitement de l'information et pour le discernement. Les trois travaillent sans cesse ensemble, mais une plus grande conscience du corps physique ouvre la voie à une meilleure réceptivité de la spiritualité latente intérieure. Le yoga réveille une série de possibilités intérieures infinies et confirme l'étendue de son application au pratiquant,

plutôt que de le restreindre à un seul domaine. Les rayons du soleil s'étendent partout. De même, les rayons de l'âme dominant partout dans notre être opérationnel. Toutes nos différences et prédispositions mentales sont limitées par le temps et l'espace, mais quand nous le réalisons et restons au cœur de notre être, de notre potentiel infini, nous nous éveillons à une conscience qui est universelle et qui n'est plus limitée par notre précédente identification à elle. Cette conscience est directe, n'a pas de forme, et pourtant se reflète dans notre corps et notre esprit comme un champ d'énergie, que nous sommes libres d'interpréter. Nous nous livrons alors à des exercices physiques destinés à la fois à présenter des informations puissantes à notre conscience et à développer, en même temps, notre niveau de conscience à l'intérieur du corps. Si vous ne connaissez pas votre corps, votre main, votre colonne vertébrale ou votre genou, comment pouvez-vous développer cette prise de conscience ? Lors de la pratique d'*asanas*, le corps de l'élève assume de nombreuses formes de vie trouvées dans la création -du plus petit insecte au sage le plus perfectionné- et apprend que, dans tous ces domaines, il y respire le même esprit universel, l'esprit de Dieu. Il regarde en lui tout en pratiquant et ressent la présence de Dieu. Donc, les *asanas* agissent comme un pont pour unir le corps avec l'esprit, et l'esprit avec l'âme.

**Pattabhi Jois:** Derrière la force du corps, il y a une énergie qui est la spiritualité, et c'est ce qui nous maintient en vie. Pour faciliter l'accès au spirituel, vous devez comprendre le physique. Le corps est notre temple et à l'intérieur de ce temple réside l'*atman*, et ceci est Dieu.

**Comment définiriez-vous purusa ?**

**Desikachar:** Je dors et je me lève le matin et je dis, "Pourquoi ai-je aussi bien dormi ?" Mais comment puis-je savoir cela ? En raison de *purusa*, qui est quelque chose qui n'est pas endormi, mais qui est toujours présent en nous, tout le temps.

**Pattabhi Jois:** *Purusa* est la lumière, la lumière qui est *atman*, qui est tout et chaque chose. *Purusa* est *jiva* [l'âme individuelle], alors que *prakriti* [la nature] est *maya*, ou illusion. En raison de la confusion qui vient du fait de vivre dans le monde du *samsara* [le cycle des renaissances], nous ne parvenons pas à voir la différence entre *purusa* et *prakriti*, et nous les considérons plutôt comme une seule chose. Mais ils ne sont pas un. *Purusa* est la conscience pure, intérieure, de tout ce qui est, et pourtant il n'est jamais soumis aux fluctuations de l'esprit.

**Est-ce que le yoga cultive une compréhension de purusa ?**

**Desikachar:** Le yoga, c'est un peu comme un nuage et la pratique du yoga déplace le nuage. Il y a des perturbations, il y a des difficultés, mais la pratique du yoga recentre la personne dans son propre soi naturel. Naturellement, lorsque nous dormons, quelque chose subsiste au-delà de nos rêves ou au-delà du sommeil profond. Tel est le *purusa*. De même, quand nous pensons et ressentons, quelque chose est toujours là, ce qui facilite notre expérience. Le processus du yoga est de venir à bout de tout ça. Faciliter la compréhension de nos modes de fonctionnement mentaux et finalement expérimenter. Ce qui soutient l'ensemble de ce processus est également le processus du yoga.

**Pattabhi Jois:** Seulement indirectement. Directement, ce sont les *vrittis* [modes de pensée], que nous parvenons à maîtriser par la pratique du yoga. Ce n'est pas le *purusa*, qui est constant et toujours là, mais la pratique donne un esprit clair, ce qui peut conduire à une prise de conscience de Cela. La véritable compréhension qui est facilitée, cependant, est celle des modes de pensée, ou des *vrittis*. Comment ils fonctionnent, comment ils vous lient, et comment vous pouvez graduellement apprendre à connaître ce qui se situe au-delà -c'est ce que nous arrivons à comprendre par la pratique du yoga.

**Quelle est la signification du yoga sutra chitta vritti nirodha ?**

**Desikachar:** La clairvoyance d'esprit joue un rôle dans de nombreuses activités. Quand tous sont concentrés sur une chose pendant un certain temps, comme je suis maintenant en train de vous écouter, alors nous avons un état de yoga. Etre attentif est donc une forme de yoga.

**Pattabhi Jois:** La définition de Patanjali est simple: «Le yoga est le processus consistant à mettre fin à la définition du champ de la conscience.» Mais pour comprendre cette réalité dans son être est d'un tout autre ordre. Comprendre ces mots et ces concepts est facile, mais laisser l'expérience du yoga pénétrer profondément dans son cœur, réaliser pleinement ce dont nous sommes faits, et, enfin, établir l'esprit dans le Soi -cela est très difficile.



*Manushyanam sahasreshu kaschidyatati siddhaye*

*Yatatamapi siddhanaam kascinmam Vetti tattvatah*

### **BG 7:3**

*[Parmi des milliers d'hommes, un peut-être se bat pour la perfection. Parmi les milliers de ceux qui se battent, peut-être qu'un devient parfait, mais parmi les milliers d'hommes qui sont parfaits, peut-être qu'un Me connaît en réalité.]*

### **Comment votre système facilite-t-il l'expérience du yoga ?**

**Desikachar:** Cela dépend de l'étudiant, non de moi.

**Pattabhi Jois:** Pratiquer les *asanas* et le *pranayama* est apprendre à contrôler le corps et les sens, afin que la lumière intérieure puisse être expérimentée. Cette lumière est la même pour le monde entier. Et il est possible pour les personnes d'expérimenter cette lumière, leur propre Soi, par une pratique correcte du yoga. C'est quelque chose qui arrive à travers la pratique, bien que l'apprentissage du contrôle de l'esprit soit très difficile. Le plus important cependant est la pratique. Nous devons pratiquer, pratiquer, pratiquer pour avoir une quelconque compréhension réelle du yoga. Bien sûr, la philosophie est importante, mais elle n'est pas connectée et ancrée dans la vérité et la connaissance pratique, alors pourquoi est-elle faite réellement ? Juste des discussions sans fin qui épuisent nos esprits ! Alors, la pratique est la fondation de la vraie compréhension de la philosophie.

### **Que est la signification du yoga sutra *tada drastuh svarupe avasthanam*?**

**Desikachar:** Lisez mon livre.

**Iyengar:** Ne vous ai-je pas expliqué cela auparavant ? Dans *asana*, il y a un mouvement centrifuge de la conscience vers les frontières du corps, que ce soit par une extension verticale, horizontale, ou par la circonférence et aussi un mouvement centripète, lorsque la totalité du corps est amenée en un point de concentration unique. Si l'attention est fermement maintenue de cette manière, la méditation prend place. Ainsi, dans la pratique avancée des *asanas*, le flux rythmique de l'énergie et de la conscience est expérimenté également et sans interruption, à la fois centripètement et centrifugement, à travers tous les canaux du corps, et un pur état de joie sera finalement ressenti dans les cellules et l'esprit. Le corps, l'esprit, et l'âme deviennent alors un. C'est la manifestation de *dharana* et de *dhyana* dans la pratique des *asanas*. La conscience qui constitue la véritable demeure de l'âme est envoyée dans tout le corps par une posture. Lorsque tous les muscles sont entretenus de manière adéquate, l'*atman* est reflété dans son état naturel, sans trop pousser ou froncer les sourcils. Alors, vous voyez, je chevauche la vague déferlante de la conscience, retirez les couches de l'opposition, et restez en état d'équilibre à l'intérieur de vous. Lorsque quelque chose est contorsionné, la conscience peut devenir rigide par le trop d'effort fourni, mais jusqu'au point où il n'y a pas de distortion, toute chose restera telle quelle. Le yoga devient alors le talent de demeurer au milieu des événements en équanimité et simplement explorer ce qui est présenté au-delà de la paire des opposés. L'énergie s'écoule alors sans interruption. Certaines personnes l'appellent physique, d'autres peuvent l'appeler spirituelle. Je dirais que c'est un retour.

**Pattabhi Jois:** L'*atman* [l'âme individuelle ; le Soi intérieur] est le même en personne, mais nous Lui donnons un nom et une forme en fonction de la nature de notre esprit et de nos organes des sens. Débuter une pratique du yoga aide à contrôler l'esprit et les organes des sens afin que la conscience aille finalement à l'intérieur, vers cet *atman*. Il y a deux types de yoga, l'externe et l'interne. *Yama*, *niyama*, *asana*, et *pranayama* sont externes. *Pratyahara*, *dharana*, *dhyana*, et *samadhi* sont internes. Tandis que vous entrez dans la pratique, vous en venez à voir Dieu à l'intérieur de vous. Le Katha Upanisad dit ceci :

***Paranci khani vyatrat svayambhuh***

**Tasmat paran pasyati nantaratman**

**Kasciddhirah Pratyagatmanam aiksat**

**Avrtacaksur amrtatvam icchan**

**Kathopanisad 4.1**

[Le Seigneur engendré par lui-même affligea les sens pour qu'ils s'épanchent vers l'extérieur. Ainsi, le commun voit les choses extérieures et non le Soi intérieur. Un homme avec du discernement, désirant l'immortalité, tourne ses yeux au loin (des objets des sens) et puis voit le Soi qui demeure en lui.]

Alors, lorsque les organes des sens sont contrôlés, vous en viendrez à voir votre véritable Soi, qui est *atman*.

**Quel est votre définition d'abhyasa et de vairagya?**

**Desikachar:** *Abhyasa* est l'effort de persister à propos de quelque chose sur une longue période de temps, avec diligence et de tout cœur. *Vairagya* est l'absence de passion pour les fruits d'un tel effort. Les deux sont également important pour un pratiquant du yoga.

**Iyengar:** Il y a deux faces pour la même pièce. Le côté face est *abhyasa*, le côté pile est *vairagya*. Ils sont éternellement connectés pour le pratiquant. *Abhyasa* est une recherche dédiée, inébranlable, constante, et vigilante sur un sujet donné, poursuivie contre toute attente et face à des échecs répétés, pour une période de temps indéfiniment longue. *Vairagya* est l'art de cultiver la liberté des passions de sens, l'abstention des désirs mondains et appétits, et de discerner entre ce qui est réel et ce qui ne l'est pas. C'est l'acte de renoncer à tous les plaisirs sensuels. *Abhyasa* fait grandir la confiance en soi et raffine le processus de cultiver la conscience, tandis que *vairagya* élimine les choses qui entravent le progrès et le raffinement. Alors, la maîtrise de *vairagya* développe la capacité de se libérer des fruits de l'action. Mais un oiseau ne peut voler avec une seule aile. Ainsi, nous avons besoin de deux ailes pour la pratique et l'absence de passion/le renoncement pour être capable de nous élever vers le zénith de la réalisation de l'Âme.

**Est-ce que Dieu est important dans une pratique physique ? Quelle est votre définition du yoga sutra ishvara pranidhanad va ?**

**Desikachar:** Un bon enseignant voit le caractère commun de tous les êtres humains et aide chaque individu à trouver ce qui est unique en lui. Comme il y a une lumière présente en chacun d'entre nous, nous devons honorer l'humanité et permettre à l'amour des êtres humains celui-là même qui nous guide dans ce processus. Alors, Dieu n'est pas nécessairement Brahma ou Vishnu. Il est une référence, comme mon père est ma référence et Iyengar l'est, et Pattabhi Jois aussi. Vous ne savez pas à travers combien de difficultés ils sont passés lorsqu'ils furent jeunes, combien d'austérités ils ont dû endurer. Ils sont ainsi des modèles et références pour moi. J'ai de nombreux Dieux, mais le plus important est *Isvara* [Celui qui réside à l'intérieur]. *Isvara* est mon modèle et, parce qu'il l'est, je dois exercer plus d'effort et aller plus loin encore pour m'aligner avec Lui. Quoique j'ai besoin de faire, je le fais. Quoique je ne puisse faire, je l'évite. C'est le sens du sutra de Patanjali.

**Pattabhi Jois:** La raison pour laquelle nous faisons du yoga est pour devenir un avec Dieu et réaliser sa présence dans nos cœurs. Vous pouvez lire, parler à propos de Dieu, mais lorsque vous pratiquez correctement, vous en venez à expérimenter Dieu à l'intérieur de vous. Certaines personnes débutent le yoga et n'ont aucune connaissance de Lui, ni même ne veulent Le connaître. Mais quiconque pratique le yoga correctement, l'amour de Dieu se développera. Et, après quelque temps, un plus grand amour de Dieu sera leur, qu'ils le veulent ou non. Cela est vrai c'est pourquoi le yoga est réel. Il se développe à l'intérieur de vous et vous aide à réaliser la lumière intérieure du Soi.

## LE FUTUR DU YOGA

### Comment voyez-vous le futur du yoga?

**Desikachar:** J'ai une foi totale dans le futur du yoga.

**Iyengar:** Mon ami, pourquoi vous préoccuper du futur ? Laissez-le entre les mains de Dieu. Il est éternel. S'il veut survivre, il survivra. Qui suis-je pour parler du futur ? Qu'ai-je fait ? J'ai cultivé, construit, j'ai présenté et développé le sujet du yoga. Maintenant laissez cela à l'éternité.

### Quel est le but du yoga selon vous ?

**Desikachar:** La Paix, *shanti* : c'est le but du yoga.

**Iyengar:** C'est de devenir libre de tous les actes qui vous affligent. Lorsque vous vous débarrassez de ceux-ci et l'ensemble corps-mental-âme est nettoyé, que reste-t-il ? Le Yoga !

### Quelle est la chose la plus importante dans la vie pour vous ?

**Desikachar:** *Shanti*.

**Iyengar:** Au départ, la pratique du yoga, mais maintenant, de plus en plus, c'est de présenter la forme correcte du yoga à mes étudiants autour du monde. Au début, je faisais principalement du yoga pour développer mon intelligence et ma force évolutive. Maintenant que j'ai la connaissance de cela, je l'utilise de la meilleure façon que je puisse. Alors, en premier, il y eut une involution, mais maintenant j'essaie d'améliorer l'évolution. Mais je n'enseigne pas pour moi-même. Je partage des choses avec les gens. J'ai un très grand cœur et ce que dit mon cœur est, "Ne garde pas cela pour toi-même. Ne le laisse pas s'éteindre." Ainsi, quoique j'ai, je le donne aux autres. Lorsque je vais mourir, je saurais que je n'ai pas gardé un quelconque secret dans mon cœur, mais offert librement. Et je continue de pratiquer, alors Dieu me donnera probablement une meilleure vie dans la suivante et je recommencerai là où j'ai arrêté.

### Qu'est-ce qui vous a poussé à continuer de pratiquer le yoga pendant toutes ces années ?

**Desikachar:** Lorsque je voyage, je vous le confesse, le yoga est devenu une drogue pour moi—une bonne dépendance. Je me sens mal si je ne fais pas ma pratique ou je ne médite pas. Je pense que ce que je suis aujourd'hui est à cause du yoga. Je vois des collègues de mon Université et ils semblent si malades, ils s'ennuient tellement, ils n'ont aucune vie, ni lumière. Ici en Inde, lorsqu'ils prennent leur retraite, les gens se lassent de la vie. Ils deviennent malades. Ainsi, comment générer la santé ? Je vois mon oncle—quelle énergie il a ! Et je vois Pattabhi Jois—quelle énergie et force il a ! Et je vois d'autres personnes et elles peuvent difficilement marcher. Il y a quelque chose à propos du yoga. Et il démontre qu'il éveille une énergie chez les gens, qu'il éveille quelque chose de beau qui les soutient et les nourrit de l'intérieur, et qui se révèle à la nature humaine.

**Iyengar:** L'intelligence intérieure qui se révèle continuellement.