

# Sommaire

|   |     |
|---|-----|
| Introduction .....  | 11  |
| Présentation .....  | 13  |
| Chapitre un   |     |
| Pourquoi un livre de théorie .....  | 15  |
| Chapitre deux   |     |
| Le yoga de l'unité amène t-il à l'éveil<br>ou la vie quotidienne amène t-elle à l'éveil ? ..... | 45  |
| Chapitre trois  |     |
| Suivre .....  | 105 |
|   |     |
| Glossaire .....   | 125 |
| Exercice à faire .....  | 131 |
| Elévation .....   | 137 |
| Mouvements des épines .....   | 141 |
| Mouvements des plaies et compréhensions .....   | 143 |
| Créateur et conscience .....  | 145 |
| Pourquoi le yoga de l'unité est efficace,<br>rapide et peu douloureux .....                     | 151 |
| Le yoga de l'unité .....  | 155 |



## Introduction

Ce livre n'est pas un livre comme les autres : ce livre est une pratique. Respirez, bien à fond, en bas, en arrière, respirez, baillez, et chaque mot, chaque paragraphe, chaque compréhension, chaque incompréhension vous permettra de vous approcher de : un, vide, amour, plus souvent, plus longtemps, jusqu'à ... tout le temps.

Ce livre vous permettra de réaliser que chaque évènement de votre vie peut être une occasion aller vers l'autre, vers l'amour, vers la vie.



## Présentation

Tout le monde a des moments où il est compassion, compréhension, un, vide, mouvement, c'est-à-dire amour (puisque le mouvement est un mouvement de vide et de plein) ; on est présent, on est là dans le don et l'écoute dans la joie profonde que la vie nous propose, celle de se sentir vivant, plein de vie, Vie. Ces moments là se font plus grands et durent plus longtemps à condition de seulement travailler c'est-à-dire chercher et pratiquer, c'est ce que le yoga de l'unité prétend : augmenter ces moments là et ce, jusqu'à ce que nous soyons vie, tout le temps, 24 h sur 24 h, un être heureux, vivant, un être réalisé, c'est-à-dire qui réalise l'unité entre lui même, la vie, et sa vie quotidienne, c'est-à-dire un vide amour.

Ceci nous amène à considérer notre époque sous un autre regard, un regard sur le possible oui l'éveil, la réalisation est possible aujourd'hui, la compassion au quotidien, dans chaque geste et chaque parole de la vie de tous les jours et la compréhension aussi. Et un regard sur la fragilité. Jamais, jamais les contradictions n'ont été aussi grandes, aussi connues et malheureusement aussi bien acceptées qu'aujourd'hui.

L'homme, la terre, notre corps et l'avenir de l'humanité dépendent de ce regard, de cette opportunité ou bien nous travaillons pour ce possible dans un engagement juste et conscient, ou bien nous nous laissons mener et nous assisterons à la lente agonie, déjà commencée, de l'homme et de sa conscience et de son potentiel créateur.

L'organisation du monde doit être le résultat de la compassion, et chacun doit colorer le monde de sa propre compassion.

Le monde, soi, l'autre, ne font qu'un, alors au travail !  
et pour soi et pour les autres et pour le monde, dans un engagement pour l'unité, la sienne, celle de l'autre et celle de tous les êtres.

## Chapitre un

### Pourquoi un livre de théorie

. Quand on sait que seule la pratique fait.

. Quand on a déjà un classeur qui décrit les schémas, les mouvements, les circuits, du passage de l'énergie, etc ...

. Quand on sait qu'il suffit et qu'il suffit seulement d'être, d'être là, ici et maintenant, être là seulement, bref être cela et seulement cela.

**Eh bien voilà quelques raisons pour lesquelles je pense qu'il est nécessaire d'écrire ce livre :**

- La première raison est la difficulté d'être précis face à un groupe qui a ses besoins, ses envies, ses « obligations » de compréhension dans l'instant présent, bref il n'est jamais neutre de faire de la théorie, et donc d'élever le niveau de compréhension, cela oblige à tenir compte des blocages, des tensions, des retenues du groupe et de la personne à laquelle on s'adresse, c'est donc par souci de faire de la théorie pure que je décide d'écrire ce livre.
- Les autres raisons sont nombreuses, difficilement énumérables : besoin de comprendre, besoin d'aide pour expliquer aux autres ou en conférence, ou à l'école, ou lors d'un cours, ou bien tout simplement à table entre amis, et bien sûr, pour se défendre ; la théorie est une aide précieuse pour répondre aux doutes, aux questions, et aux attaques aussi (attaque dans

le sens de négation de l'unité du vide de l'amour) des autres. Une autre raison est celle de démystifier le yoga, l'énergie, banaliser dans le sens de rendre commun, non pas le langage mais la pratique, l'attitude et la compréhension que sont ou bien que demande Cela, le Divin, l'énergie.

J'en profite pour dire que dans ce livre il sera question de courant de vie, d'énergie, de lumière, des 4 éléments, de la Pacha Mama, du chmilblic, du Taat, bref en un seul mot, et c'est celui que j'affectionne le plus : Cela.

Cela veut dire tout, tout ce qui est cité ci-dessus.

## **En quoi le yoga de l'unité est-il différent des autres**

### **Le yoga de l'unité est différent :**

- Car il est intimement lié à la vie quotidienne.

En effet tous les circuits, tous les mouvements, toutes les structures énergétiques qui font l'objet d'un travail dans le yoga de l'unité sont sensibles aux événements, aux faits, aux attitudes : la sienne, celle des autres, aux variations d'élévation de la combinaison des 4 éléments qui se présente à nous.

- Car il permet le soin et / ou le travail personnel.

C'est-à-dire qu'il permet de remettre au même niveau, c'est-à-dire à la même intensité, et donc au même débit et à la même force, tant le corps physique, que le corps psychique, que le corps subtil.

Le corps physique étant lui touché seulement, et seulement par le courant de vie : vie quotidienne, mais nous y reviendrons un peu plus loin.

- Enfin le yoga de l'unité peut être pratiqué une fois, plusieurs fois, fréquemment, très régulièrement ou très

irrégulièrement, enfin bref de la façon qui convient, ou qui est voulue, perçue de façon juste ou pas, car il est toujours, absolument toujours, une élévation du corps et donc de la vie quotidienne. Bien sûr cela se fait différemment et surtout pas dans les mêmes temps s'il y a pratique rigoureuse ou pas.

Enfin la dernière caractéristique qui est directement liée à celles précisées ci-dessus, est que le yoga de l'unité est un yoga de résultat et à la fois un yoga de processus, et peut-être même : plus de résultat que de processus (vous pourrez en juger vous-même ne serait-ce que par la lecture de ce livre qui permet comme les précédents d'ailleurs d'activer la circulation de l'énergie, et donc d'élever l'intensité, le débit et la force de l'énergie dans le corps.

D'autres caractéristiques se détachent de ce yoga : outre le fait, nous allons le voir plus loin, qu'il n'est pas vraiment une technique c'est que le yoga de l'unité ne reconnaît qu'un seul et unique maître : la vie quotidienne ; Il n'y a pas de maître au-dessus, et la pratique même n'est pas guide, seule et seulement la vie est maître.

En ce qui concerne le fait que le yoga de l'unité ne diffère pas des autres c'est bien sûr dans son but, c'est-à-dire permettre à tout individu, quel qu'il soit, d'atteindre l'éveil et l'élévation maximale plus, c'est-à-dire la réalisation, ce que les bouddhistes appellent l'état de vacuité, la vraie nature de Bouddha, ou bien encore l'Eveil<sup>1</sup>. En cela bien sûr le yoga de l'unité est semblable à tous les autres yogas : il permet d'être soi, d'être là, d'être Cela.

---

<sup>1</sup> Nous appelons éveil une étape bien précise qui ne correspond pas à l'éveil dans le sens bouddhique du terme et qui fait l'objet du chapitre numéro deux.

## **Le yoga de l'unité prétend :**

- Etre le yoga le plus efficace, le moins douloureux, pourquoi ?
- Etre le yoga le plus « adapté » à notre époque, pourquoi ?
- Etre le seul yoga qui permette l'éveil à un non croyant avec une discipline tout à fait possible pour tout le monde, et qui est parfaitement en accord avec toutes les théories économiques, sociales, psychologiques, sociologiques, métaphysiques, philosophiques, mathématiques, scientifiques, etc. puisqu'il se rajoute à toutes ces connaissances là.

## **Le yoga de l'unité est le plus efficace :**

- Le yoga de l'unité est le yoga de la vie quotidienne.

### **Il propose :**

- . un travail,
- . un travail de compréhension de la vie quotidienne,
- . une unité des deux.

### **Il propose :**

- . un travail de compréhension de son corps,
- . un travail de compréhension de la vie,
- . une unité des deux.

### **Il propose :**

- . un travail,
- . une vie quotidienne sans relation avec le travail,
- . une unité des relations et des non relations entre travail et vie quotidienne.

Nous appelons travail : toute recherche guidée ou bien entreprise de façon systématique, ou du moins assidue, en tout cas pas contrainte.

Nous appelons vie quotidienne : l'ensemble des faits et des événements qui acquièrent au cours du travail un lien et une logique reconnus par la personne et son entourage, (pas dans sa totalité bien sûr, mais du moins partiellement) ce qui nous différencie de la vie quotidienne en communauté ou en collectivité, ou bien de la vie quotidienne isolée.

### **Il propose enfin :**

- . un travail à part et à part entière sur le corps, la compréhension de la combinaison des quatre éléments qui le composent, et comment ceux-ci s'organisent jusqu'à former des organes, des circuits, etc...
- . un travail qui permet de comprendre ses attitudes, ses oui, ses non, ses blocages, ses tensions, et surtout l'attitude qui s'impose pour dépasser et/ou résoudre les problèmes.
- . un travail qui permet de comprendre l'unité, le vide, l'amour.

Le yoga de l'unité est donc ce qu'il y a de plus efficace puisqu'il allie toutes les connaissances actuelles individuelles et collectives à la vie de tous les jours, aux faits et événements passés et présents, puisqu'il allie la connaissance sensorielle et la connaissance, fruit de l'analyse, de la réflexion, de la déduction, puisqu'il allie enfin toutes idées rationnelles ou irrationnelles puisqu'il se base uniquement sur ce qui se voit : la vie. (Le bien être, le mieux, le problème en voie de disparition, ou au contraire qui augmente, les symptômes, ce qui dure, ce qui s'améliore, les progrès, etc...).

Le yoga de l'unité permet d'être Cela et seulement Cela si on le veut vraiment, la Question est de vouloir.