

Allez à l'intérieur

« Un vase, comme un édifice, comme un corps, a deux espaces, celui qu'il contient et celui qui l'entoure. Lorsque nous commençons *asana*, nous nous préoccupons de la forme de la posture, c'est-à-dire de ce dont nous avons l'air dans un miroir; en d'autres termes de l'espace que nous excluons. Nous devrions dès maintenant nous soucier de l'espace que nous incluons, l'espace intérieur, car c'est principalement lui qui donne à l'*asana* sa vraie vie et sa vraie beauté. L'idée est donc de créer de l'espace intérieur. C'est essentiellement ainsi que *yogasana* devient sans effort. »

Allumez le feu intérieur

« Nous avons tort de penser que nous sommes tous engourdis et inertes. Si votre feu était éteint, vous ne seriez pas vivants. Le feu yogique existe à l'état latent ou originel chez chacun d'entre nous. Ne laissez pas les cendres froides recouvrir votre feu, celui-ci perdrait sa chaleur transformatrice. Gardez toujours brûlant le feu intérieur. »

Dépouillez-vous

« *Savasana* a à voir avec le fait de se dépouiller, à l'image du serpent qui mue pour apparaître, tout brillant et resplendissant de ses couleurs rehaussées. Nous avons un grand nombre de peaux, d'enveloppes, de pensées, de préjugés, d'idées, de souvenirs et de projets pour le futur. *Savasana* est un dépouillement de toutes ces peaux, afin de voir à quel point le magnifique serpent couleur d'arc-en ciel qui habite à l'intérieur est luisant et somptueux, serein et éveillé. »