

"Le temps nous donne l'impression d'avancer, de s'écouler et d'avoir une durée, une longueur ; nous sommes pris dans l'apparent mouvement du temps.

Pourtant toutes les voies spirituelles parlent de l'importance primordiale de vivre dans le présent. Quel est donc l'instant présent ? Est-ce une seconde ? ou quelque chose de plus petit ? Logiquement, le présent ne peut être qu'une unité de temps infinitésimale, c'est-à-dire une seconde divisée par l'infini. Une telle chose n'existe pas. Alors comment pouvons nous vivre dans le présent ?

Le seul moyen de trouver le présent est de le séparer du passé et du futur. De cette façon, le temps ne peut s'écouler. Il s'arrête, littéralement, comme en méditation, ou en samadhí.

Savasana est la clé de cette compréhension. Toutes nos identités, nos affiliations nous relient au passé et au futur. Rien, dans notre vie, ne nous relie au présent, sauf l'état d'ÊTRE. Agir se passe dans le temps, cela comporte une durée. Être transcende le temps.

Savasana, c'est être sans "a été", c'est être sans "sera". C'est être sans personne qui soit."

B.K.S. Iyengar - La voix de la paix intérieure