

« Réflexions sur le yoga »

Benoît Saillau

Le yoga est maintenant reconnu et accepté dans notre société. Les publicistes eux-mêmes s'en emparent. D'où vient cette soif des occidentaux de pratiquer une discipline venue d'Orient ? Comment agit-elle en nous ? Quels espaces nous propose t-elle d'explorer en nous-mêmes ? Quel en est le but ultime ? Voici quelques pistes que nous tenterons d'approfondir ensemble.

J'ai choisi les mots « causerie » et « réflexions » pour vous dire que je vais ce soir vous parler sans prétention d'objectivité académique. Le yoga est très simple quand nous le vivons et le pratiquons, mais peut être très complexe si nous voulons l'étudier à travers les textes dans sa dimension la plus ultime. Je vais malgré tout vous donner quelques repères sur le yoga classique, ses fondements et ses buts, ainsi que les différentes techniques mises en œuvre. Nous essayerons de voir en quoi la pratique que nous vivons dans les cours y est reliée et fidèle. Je vais aussi vous livrer ma réflexion sur le monde d'aujourd'hui, son évolution et le rôle que le yoga peut y jouer pour les occidentaux que nous sommes.

Que peut bien nous faire, à nous qui vivons au 21^{ème} siècle, une discipline et une pratique multimillénaire ?

Face à cela, un siècle peut paraître bien court. Mais que se passe-t-il en un siècle ? Que vivaient et surtout comment vivaient les Orléanais en 1906 ?

A cette époque, ma grand-mère avait 15 ans. Elle s'est éteinte à 97 ans, à l'aube de la révolution informatique dans les familles. Ses 15 ans ont été entourés de bien d'autres révolutions. Elle a connu l'éclairage à la chandelle, au pétrole, à l'acétylène, au gaz et enfin à l'électricité. Elle a connu les voitures à cheval, dans une France qui était alors majoritairement agricole et où même en ville chacun avait sa basse-cour et son potager chaque fois que c'était possible.

Il n'y avait ni cinéma ni télévision, la radio et le phonographe bégayaient ! La vie quotidienne amenait à un contact naturel avec les éléments, la terre pour cultiver, le feu de l'âtre, l'eau pas si courante qu'aujourd'hui, l'air pas si pollué qu'aujourd'hui, et même le 5^{ème} élément des orientaux, l'éther, l'espace, puisque les nuits sans électricité laissaient toute leur place aux étoiles.

Le style de vie obligeait également une mobilisation corporelle bien supérieure à celle d'aujourd'hui, pour assurer la base de la vie quotidienne, marcher, monter les escaliers ou les échelles, couper du bois, bêcher, etc. ...

Je ne vous dirai pas que tout y était parfait, tel n'est pas mon propos car cette vie avait aussi bien des carences et des aspects difficiles. Certains enfants travaillaient non pas à 14 ans, mais dès 12 ans, voire avant. Mais la vie plus proche des éléments, non envahie par les moyens de communication actuels, échappait à l'excès de stress chronique des temps modernes.

Par ailleurs, la religion et l'idéologie avaient une place prépondérante dans la vie quotidienne et étaient des repères permanents.

Le 20^{ème} siècle a été un siècle de grands bouleversements. Pas un domaine n'y a échappé. Le modernisme a modifié totalement notre quotidien, faisant de nous des sédentaires avec tout à porté de main, et obligeant l'état à payer pour que l'on ait encore des agriculteurs ! La religion a grandement régressé dans son impact auprès du public et les nouvelles générations perdent la trace de l'héritage religieux de leurs aînés. Il se pose même aujourd'hui le problème de ce qui a fondé l'humanité dès son origine, le rituel funéraire. Aujourd'hui de nouveaux rituels se cherchent. Il est grand temps, si l'on veut éviter la multiplication de crémations sans rituels, sans paroles, avec dispersion des cendres aux quatre vents, sans lieu symbolique et dans la perte du sens, amenant une grave rupture du lien et de l'identité entre les générations. Au même moment, nombreux sont celles et ceux qui font des recherches pour retrouver leur généalogie. Dans un même temps, les pistes se brouillent également du côté du nom puisque chacun peut maintenant choisir le nom qu'il préfère. Cela donne un nouvel espace de liberté, mais risque de provoquer une nouvelle perte de repère et rendre bien difficile les recherches généalogiques du futur. Il y a là une contradiction des temps modernes entre le besoin vital de trouver des repères et une demande de totale liberté.

L'une des plus grandes révolutions du 20^{ème} siècle, avec le nucléaire qui pour la première fois donne à l'homme la possibilité de se détruire totalement, revient aux multiples moyens de communication : ceux qui nous permettent de nous déplacer et de déplacer les marchandises à travers le monde, et ceux qui permettent de déplacer de l'information, tel le téléphone, l'ordinateur avec Internet, les médias de toutes sortes : radio, télévision, GPS, sans oublier les fameuses puces de nos multiples cartes.

Cette révolution de la communication s'est faite dans une dynamique de mondialisation. Et dans une dynamique de l'accès de tout à tous. Tout ce qui était alors réservé à des cercles d'initiés s'est divulgué et est devenu accessible au monde entier. Chacun a aujourd'hui l'accès aux traditions des quatre coins de la terre. Dans les siècles précédents, les missionnaires occidentaux avaient tenté

d'évangéliser la planète entière. C'est maintenant le mouvement inverse ou des savoirs nous arrivent du monde entier.

Le Yoga est arrivé par les textes. Vivekânanda, disciple de *Râmakrishna*, à la fin du 19^{ième} siècle, a défendu l'existence de l'hindouisme au congrès des religions qui avait lieu aux Etats-Unis, l'imposant parmi les autres grandes religions. Je ne résiste pas au plaisir de vous citer Râmakrsihna qui a été un précurseur en disant : « *Toutes les religions sont des chemins qui conduisent à Dieu, mais les chemins ne sont pas Dieu* ». Les études sur l'hindouisme et le yoga se sont multipliées en occident, parlant d'un yoga complexe, difficile à saisir par la pure voie de l'intellect.

Dans le même temps, se développe la psychanalyse qui a de plus en plus de succès et s'impose comme donnant de nouveaux repères à notre compréhension de l'homme. La compréhension de plus en plus claire de l'existence et des mécanismes de l'inconscient fait sans aucun doute partie des éléments constitutifs de la révolution du 20^{ième} siècle. Mais après avoir souffert d'une église qui bannissait le corps comme impur, certains vont *souffrir d'une psychanalyse* ou le corps, bien que nommé, n'est pas intégré dans la pratique. Cela a toute sa justification dans la cure psychanalytique et l'apport de la psychanalyse a peut être autorisé le désir d'un nouveau rapport au corps. De plus, il y a eu un temps une tentative d'opposer psychanalyse et religion, opposant ce qu'on pourrait nommer le psychospirituel du religio-spirituel. Le concept de l'âme, psyché, et de l'âme, pur esprit, ayant pu paraître incompatible.

Progressivement se fait jour un nouveau besoin, et donc une nouvelle demande : que les différents aspects de l'homme puissent être intégrés en une même démarche. Que le corps, l'intellect et la dimension spirituelle puissent être accueillis ensemble et non chacun de leur côté.

C'est ainsi que se développent de nombreux courants. Du coté de la psychanalyse, Jung, qui à l'origine devait succéder à Freud, intègre dans la démarche analytique le développement spirituel en référence au Soi, explicitant le concept d'inconscient collectif, reliant orient et occident.

Reich, élève de Freud, et ses successeurs se tournent vers ce qui deviendra les psychothérapies psycho corporelles, avec entre autre la végétothérapie de Reich, la Bioénergie de Lowen, l'Intégration Posturale de Jack Painter, et des psychothérapies

basées sur l'accueil de l'ici et maintenant, dont la Gestalt, de Perls et bien d'autres. Ces pratiques de la psychothérapie accueillent et valorisent les dimensions corporelles et émotionnelles.

C'est dans ce contexte que se développent aussi des pratiques qui donnent toute leur place au corps dans une démarche d'épanouissement de soi, voire de réalisation spirituelle. Entre autre, le Zen et la méditation Zazen, venus du Japon, le Tai Ji Quan, venu du Taoïsme chinois, et bien évidemment le Yoga venu de l'Inde.

Pour certains, le yoga va être vu comme le moyen de pouvoir réaliser l'Eveil, d'atteindre le Nirvana. Pour d'autres, c'est une forme de gymnastique douce, pour d'autres encore, c'est tout simplement ce que leur médecin leur a conseillé pour tenter d'aller mieux.

Mais qu'en est-il exactement ?

A l'origine, le yoga est considéré comme devant rester un enseignement secret, ne pouvant être transmis à quelqu'un qui n'a pas pacifié son esprit et qui ne posséderai pas toutes les qualités requises. **Patanjali** nous décrit ces qualités. Il fut le premier à codifier par écrit les principes du yoga qui se transmettait uniquement de maître à disciple. Patanjali écrit les **Yoga Sutras** aux environs de 200 avant ou après le début de notre ère. Il y décrit les étapes du yoga classique jusqu'à la réalisation la plus ultime, à travers les huit membres de « l'**Echelle de Patanjali** ». Le 8^{ième} est le Samâdhi, l'extase, la réalisation qui elle-même intègre plusieurs degrés, jusqu'au **Jîvan-Mukta**, le « délivré dès cette vie » ou le « délivré vivant ». Il ne faut pas oublier que l'Inde est profondément enracinée dans le concept de réincarnation et donc de vies successives, avec l'idée d'une résonance d'une vie à l'autre, le **karma**, la conséquence heureuse ou malheureuse de nos actes.

Les qualités requises, préalable aux pratiques du yoga classique, sont les deux premiers échelons : **Yama** et **Niyama**. Il s'agit d'un travail sur soi préalable, le développement d'une éthique envers soi-même et envers les autres, le respect et la fidélité à des règles de bases. En réalité, si ces règles sont appliquées et intégrées d'une manière absolue, elles sont déjà en soi un très haut chemin de réalisation.

Les 5 premières règles sont des règles d'abstinence :

AHIMSA : la non violence.

« S'abstenir de ce qui peut, en quelque occasion ou de quelque façon - par pensée, parole ou action -, causer de la souffrance à un être vivant, y compris soi-même, telle est la non violence. Le pratiquant doit cultiver un esprit d'amitié pour toutes les créatures. »

Il est dit aussi :

« Plus on a de considération pour les autres, plus on stimule des sentiments amicaux chez tous ceux qui sont en notre présence. »

En arrière plan, il y a l'idée constante de la présence du soi universel caché dans tous les êtres par delà la différence apparente. C'est vers cette réalité que se tourne le yogi. Vouloir du mal à autrui n'a donc plus aucun sens pour lui.

C'est la première et la plus importante des abstinences et observances. Elle les éclaire toutes, tel un phare.

SATYA : Ne pas s'écarter de la vérité.

Accorder ses actes avec ses paroles et ses pensées. Accueillir et exprimer les choses telles qu'elles sont. Swami Prajnandpad, swamiji, le maître d'Arnaud Desjardins, en faisait un point essentiel de son enseignement. « Dire OUI à ce qui est. Non pas à ce qui devrait être ou ce que je voudrais qui soit, Oui à ce qui est ». Et cela, quoi qu'il arrive. Or nous passons notre temps à dire « c'est pas vrai, c'est pas possible, vous vous rendez compte. Non pas ça... ». Et combien de fois nous justifions nous en nous voilant la face, face aux autres et plus encore face à soi-même.

ASTEYA : Honnêteté ou non vol.

Ne pas s'approprier ce qui ne nous appartient pas. Ni par le vol, ni même par le désir. Etre ancré dans cette attitude amène aussi la confiance des autres.

BRAMACHARYA : La chasteté.

Cette pratique implique également le régime alimentaire, les amusements, vêtements, pensées, sommeil et tous les besoins physiques. Il s'agit en fait d'un état mental. L'important ici est l'absence de désir beaucoup plus que l'absence d'actes. Il est difficile pour le profane d'y arriver par la contrainte, et sans doute même pas souhaitable. Il est donc nécessaire d'aller au bout de ce que l'on a à vivre pour comprendre en l'intégrant que le bonheur

véritable ne vient pas des désirs et de leur réalisation. Il convient de différencier l'attitude juste du profane de celle du renonçant. Le chemin profane consiste à clarifier sans cesse ses intentions et ses désirs et à abandonner au fur et à mesure tout ce qui n'est plus nécessaire. D'autres traducteurs parlent de la modération qui produit la plus haute vitalité individuelle.

- Histoire des moines et de la femme qui doit traverser la rivière -

Nous retrouvons cela aussi dans la règle suivante.

APARIGRAHA : Pauvreté, non possession.

Mettre fin à la poursuite des objets de jouissance et de pouvoir.

Tout a fait l'opposé du monde actuel. La recherche de possession mène à l'insatisfaction permanente. Elle est aussi source de violence parce que l'on ne peut rien posséder sans en priver quelqu'un d'autre. Ainsi, il est peut-être difficile pour nous de concevoir cette réalité sur le plan individuel, mais l'on sait depuis des dizaines d'années qu'il serait impossible pour la planète que chacun de ses habitants ait le niveau de vie des Etats-Unis ou même d'Europe. Il convient donc de ne pas gaspiller temps et énergie dans l'avoir, et inversement de s'ouvrir à la générosité et à l'être. De plus, cela libère son temps et son esprit, permet de l'orienter vers une réflexion plus profonde.

Ces premières règles d'abstinence s'appellent **YAMA**

Les cinq règles suivantes sont des observances.

Elles s'appellent **NIYAMA**.

CAUCA, ou saucha : La purification.

Il s'agit d'une hygiène de vie qui vise à avoir une nourriture saine et adéquate, un corps purifié par la pratique de nettoyages internes, un mental purifié. De nombreux exercices yogiques y pourvoient, entre autres les nettoyages du nez, de l'estomac, de l'intestin.

Le mental est purifié par la fixation de l'attention sur un point du corps, la représentation d'une divinité ou encore la répétition de mantra, phrases dont les sons ont une résonance particulière sur le corps physique et subtil ainsi que sur le mental. Le plus célèbre et le plus universel des mantras est OM (AUM).

Une attention toute particulière est accordée à la nourriture, tant dans la qualité que dans le choix des aliments.

SANTOSHA : Le contentement.

- Histoire du yogi, du paysan, de Shiva et de l'attente de la libération.-

Etre en joie de ce que l'on est ou ce que l'on a. Chaque évènement est juste en soi et nécessaire pour progresser sur la voie.

« Garder l'esprit joyeux et satisfait, que l'on rencontre plaisir ou peine, profit ou perte, gloire ou mépris, succès ou échec, sympathie ou haine, tel est le contentement ».

On est loin du fonctionnement actuel où l'on se devrait d'acheter à crédit y compris l'inutile et où les dernières nouvelles permettraient aux banques de vous prêter sur hypothèque de votre maison. Le désir est ainsi sans fin.

Santosha c'est aussi une bonne façon de quitter le mantra « Moi, moi, moi... »

TAPAS : L'effort sur soi.

Toute l'énergie doit être dirigée vers un même but, sans découragement. L'adepte doit faire preuve d'endurance et de persévérance. K.G. Dürckheim insistait sur la fidélité à l'exercice, sans coup faillir. L'on s'efforcera aussi à agir de la façon la plus juste et de se dispenser d'action, de paroles et de pensées inutiles.

SVADHYAYA (svâdyâya) : L'étude, que d'autres traduisent par le développement de soi.

Il s'agit de l'étude des écritures, des textes traditionnels, avec le souci constant d'en intégrer le sens et de ne pas rester à un simple niveau extérieur de compréhension mentale. Il s'agit d'en intégrer les vérités subtiles. On retrouve également ici la répétition des mantras, avec l'idée de s'en imprégner pour qu'ils révèlent en nous leur signification profonde.

- Histoire du miroir, du mari, de son père, sa femme, -

D'où l'importance de l'étude qui amène à la connaissance. Cette connaissance ne doit pas être acceptée comme telle, mais expérimentée et vérifiée comme authentique par le pratiquant, et si tel n'est pas le cas, abandonnée.

ISHVARA PRANIDHANA : Consécration à Dieu.

S'en remettre à quelque chose de plus grand que soi. A la transcendance. Dürckheim parle du « Tout autre ».

Il y a là, l'idée de mettre en œuvre toutes ces règles sans que cela soit dans la recherche d'un résultat quelconque. Le yogi ainsi ne renforce pas son ego mais s'en libère définitivement. Se tournant sans cesse vers le Soi, il est ainsi en communion avec lui jusqu'à la réintégration comme la goutte d'eau qui réintègre l'océan. Plus simplement, l'on peut dire qu'il s'agit de se laisser porter par le flot de la vie.

Dans le yoga classique de Patanjali, seul celui qui réalise déjà ces règles peut accéder aux échelons suivants.

Les deux suivants sont les étapes clefs du *Hatha Yoga* : *âsana*, la posture et *prânâyâma*, le contrôle, la maîtrise du souffle. Puis vient *pratyâhâra*, le retrait des sens.

Les trois derniers membres sont *dhâra*, la concentration, *dhyâna*, la contemplation, et *samâdhi*, la méditation, dont la forme absolue et l'enstase, la réintégration dans le Soi absolu. Les derniers stades correspondent plus particulièrement au *Râja Yoga*.

ASANA : La posture.

Patanjali ne reconnaît qu'un nombre très limité de postures, ne s'intéressant en fait qu'aux postures qui servent de base à la méditation.

Le Hatha Yoga distingue deux types principaux de postures, les postures méditatives et les postures « culturelles » ou « reconditionnantes ».

Le Hatha yoga classique est basé sur l'idée qu'à la base de la colonne vertébrale est enroulé le serpent *Kundalini*, représentant l'énergie primordiale en sommeil. Cette énergie doit se réveiller, remonter le long de la colonne vertébrale, percer tous les centres énergétiques appelés *Cakras*. Cette énergie est considéré comme émanation de la déesse *Shakti*, le principe féminin, qui, arrivée en haut de l'axe vertébral, est reconduite à *Civa (ou Shiva)*, le principe masculin, dans le lotus aux mille pétales. L'homme et la femme primordiaux y sont alors réunis, les dualités sont résorbées et l'unité originelle est restaurée. La délivrance est alors atteinte.

L'on raconte que le Dieu *Shiva*, au bord d'un lac, apprenait les postures à son épouse *Pârvati*. Un poisson les surprit et ayant mémorisé ce qu'il avait vu les transmit à l'homme. L'on dit aussi que Shiva, le dieu créateur, créa toutes les espèces en prenant toutes les postures. Alain Daniélou nous dit que leur nombre est

limité à quatre-vingt-quatre fois cent mille. Quatre-vingt-quatre étant considérés comme les plus importantes.

Elles ont pour but de remédier aux faiblesses de l'organisme, ainsi que d'assouplir, exercer et affermir la colonne vertébrale, axe du corps entier, du système nerveux et canal de l'énergie. Dans ce sens, elles préparent aux postures de méditations qui nécessitent une immobilité longue et confortable. Dans la posture l'effort soutenu débouche sur un état de non effort. Certaines sources traduisent âsana par « aisé, confortable » et aussi « rester immobile longtemps et sans effort est une âsana ». Selon Patanjali elles doivent être « *sthira sukham* », stables et agréables, ou encore, *ni-ni*, sans tension et sans relâchement.

Les postures « reconditionnantes », que nous pratiquons le plus dans les cours, vont mobiliser le corps dans toutes ses dimensions. Les articulations et les muscles sont mobilisés dans leurs différentes possibilités, assouplis, fortifiés. Au fur et à mesure des séances, tous les muscles sont sollicités, alternativement dans leur capacité de contraction, d'étirement et de relâchement. Ils sont ainsi appelés à retrouver leur juste tonus, ainsi que la capacité à interagir d'une façon adéquate dans toutes les situations.

Par les différentes pressions, par les étirements, puis par le repos qui suit, chaque système du corps et chaque organe sont également sollicités. Telle une éponge que l'on presse ou que l'on laisse se gorger, les organes s'emplissent ou se vident de sang, permettant une grande régénération et évitant toute stagnation. Le système nerveux est stimulé et régulé. L'énergie peut circuler librement dans les *nâdis*, canaux subtils que l'on pourrait rapprocher des méridiens du concept chinois de l'acupuncture. Chaque étirement étire et libère puis équilibre la circulation énergétique dans le corps. Les différentes positions amènent également la respiration à s'adapter et à trouver son développement dans des endroits du corps « ininvestis » dans la vie quotidienne. Le système cardiaque est stimulé, renforcé, capable de plus d'effort, d'endurance, et de capacité au repos. La liste n'est pas exhaustive tant les effets des postures sont multiples. Il est important de retenir que plus un muscle est capable de s'étirer et de se contracter, plus il sera capable d'une mise au repos satisfaisante. Ce qui explique déjà une part importante du fonctionnement des cours qui amènent spontanément à une profonde relaxation en fin de séance. C'est aussi en ce sens que les postures préparent à la méditation.

PRANAYAMA : Contrôle du souffle.

La première possibilité que nous avons de capter l'énergie vitale dont nous avons besoin pour vivre est la respiration. L'on peut se passer de tout, ne serait-ce qu'un certain temps, mais pas de respirer. Un réflexe de survie déclenche automatiquement l'inspire, quoi que l'on fasse.

Il s'agit en fait d'obtenir le contrôle de l'énergie vitale et la capacité à parvenir à l'immobilité de toutes les fonctions corporelles, et donc la capacité à suspendre le souffle de façon prolongée à l'extrême. Le hatha yogi a pour but la plus haute réalisation spirituelle par la maîtrise absolue de facultés physiologiques, énergétiques et psycho mentales. Dans ce sens, on parle du hatha yoga comme d'un yoga de l'effort violent. Cela nécessite une longue préparation et l'accompagnement par un maître hautement qualifié. Toutes les sources concordent pour mettre en garde contre les dangers d'une telle pratique qui serait pratiquée sans les connaissances et la prudence nécessaires.

Cela ne relève pas des cours que nous pratiquons en France ou il s'agit de se familiariser avec le souffle. Le plus important est la conscience par l'observation. Etre présent avec. Dans la relaxation, dans la méditation, mais aussi dans les postures. Le souffle accompagne aussi les mouvements, nous invitant là encore à la présence. Il nous renseigne en permanence sur notre état intérieur dont il est le porte parole. Il est en nous la manifestation même de la vie. Nous vivons de notre premier à notre dernier souffle. Il est également ce qui nous met en état d'échange permanent entre l'intérieur et l'extérieur de nous-mêmes. En ce sens, il symbolise le concept selon lequel il n'y a pas de différence entre l'individuel et l'universel, et que toute différence est le fruit de notre illusion, *Maya*. Il y a également corrélation entre la maîtrise du souffle et la maîtrise de l'esprit. Nous devons, en occident, avancer prudemment dans ce sens pour ne pas rigidifier notre pratique. C'est pourquoi j'insiste plus sur la présence et l'attention au souffle que sur un contrôle ou le risque serait de nous blinder et passer à côté de nous-mêmes.

PRATYAHARA ; le retrait des sens.

Les sens sont ce qui nous met en contact avec l'extérieur. Il peuvent donc être sujet de dispersion. L'on retrouve ici le principe de bramacharya. Ne pas se laisser distraire par les sollicitations

extérieures et se centrer en soi-même dans la conscience pacifiée du Soi. C'est déjà une étape préliminaire à la méditation. L'on retrouve cette pratique dans *yoga nidra*.

L'Inde a une vision du corps beaucoup plus large que la nôtre. C'est ainsi que l'on parle de corps physique, mais aussi de corps subtil. Il s'agit de *kosha*, d'enveloppes successives, à la fois comme des poupées gigognes et en même temps s'interpénétrant. On peut considérer que chacun de ces corps correspond à l'un des aspects de la pratique de yoga. Le plus extérieur est le corps physique, *annamayakosha*, que l'on aborde avec les postures, puis vient le corps d'énergie, *pranamayakosha*, de vitalité, que l'on aborde avec le souffle. Puis vient le corps du mental et de l'émotion, *manomayakosha*, puis le corps de l'intellect, *vijnanamayakosha*, et enfin *anandamayakosha*, le corps de béatitude, de félicité.

Manas, le mental, fonctionne toujours en fonction de ce que j'aime et ce que je n'aime pas, ce qui m'attire et me repousse. C'est l'instrument par excellence du moi individualisé, individualiste, de l'ego. Manas a pour but de me faire vivre dans mon monde. En ce sens, il a la même racine que mentir. *Vijnana* est l'intellect discursif, celui qui prend du recul et cherche la vérité au-delà du domaine émotionnel et subjectif. C'est le regard du scientifique. A ce stade, il y a une réelle prise de conscience. Tant que l'on est dans manas, l'on est dans l'incapacité à ne pas penser. Nous ne pouvons être dans la plénitude du ici et maintenant, seul espace où peut avoir lieu la réalisation. L'on est pris par les besoins affectifs non résolus, les tendances latentes à retrouver les expériences heureuses et à refuser coûte que coûte les expériences malheureuses. L'on est pris par la mémoire consciente et surtout inconsciente du passé. C'est entre autre à ce niveau que la psychothérapie peut être une nécessité pour clarifier le chemin et nous libérer de notre trop grande aptitude à nous mentir à nous-mêmes.

Avec l'identification au corps physique, je peux me définir comme étant grand, petit, m'accepter tel que je suis physiquement ou faire appel au chirurgien esthétique pour tout changer, avec le corps énergétique, je suis en forme, fatigué, regonflé ou à plat, avec le corps mental, je suis aimé, trahi, accepté ou détesté, par moi-même, par les autres, mais en définitive, je ne sais toujours pas qui je suis à travers ces points de vue et émotions égoïstes et limitées. Avec le corps de l'intellect, l'on passe de l'émotion au sentiment, du moi, moi, moi, à la réelle prise en compte de l'existence de

l'autre, dans la capacité d'une réflexion discursive. Apparaît alors progressivement la faculté de s'installer dans le « je suis ». Je peux sentir mon corps, être en contact avec, je peux sentir ma dimension énergétique, émotionnelle, mentale, ne plus en être coupé ou dupe, mais je suis aussi celui qui observe et a la conscience de tout cela. Il n'y a plus d'identification à quelque chose qui ne serait que partiel. Je peux alors m'orienter vers une conscience totalement libre de toute identification réductrice et aborder le corps de félicité. Les être réalisés, en Inde mais aussi des saints ou saintes catholiques parlent d'eux-mêmes comme d'une autre personne, dans le détachement complet, ce qui n'a rien à voir avec le déni.

Yoga nidra nous propose d'explorer ces espaces successifs par un voyage intérieur et vers une conscience de plus en plus fine et subtile.

La règle du retrait des sens est une règle que l'on retrouve dans le monde entier au niveau des règles monastiques. Rien ne doit distraire l'aspirant de sa quête de transcendance, qu'elle soit transformation de soi ou quête de Dieu, ce qui n'est guère différent dans le but ultime.

Les trois derniers membres sont *dhâraṇa*, la concentration, *dhyâna*, la contemplation, et *samâdhi*, la méditation, réalisation qui comporte elle-même plusieurs stades. Ces stades sont difficiles à comprendre parce qu'il s'agit de haute réalisation dont le profane ne peut avoir qu'une idée extérieure et qu'une approche dans la pratique. On les classe le plus souvent sous le terme générique de méditation.

DHARANA : « *La fixation de l'activité mentale en un lieu circonscrit est la concentration* », nous disent les *Yoga Sûtras* de Patanjali. Le *yoga darshana* décrit ainsi : « *Maintenir la pensée fixée dans une seule direction* ».

Il s'agit d'arrêter le flux psychomental et de fixer son attention. Cette fixation peut se faire sur un lieu du corps, sur la posture, un objet ou une représentation de divinité. Il est important de savoir ce que l'on fait, certaines fixations n'étant pas sans danger. La fixation systématique sur l'un des cakras peut amener un flux d'énergie disproportionnée, et donc un dysfonctionnement. La fixation très classique du regard au point centre des sourcils peut engendrer de la myopie si le pratiquant n'est pas suffisamment préparé à cela.

DHYANA : « *Maintenir la pensée sur un objet unique est la contemplation* ». Il s'agit maintenant qu'il n'y ait plus d'interruption. Dans le stade précédent, il s'agissait d'une succession de gouttes d'eau, maintenant le yogi voit comme un filet d'huile, permanent, sans aucune interruption dans sa concentration. L'on explique aussi ce stade comme étant celui où le pratiquant se fond dans l'objet contemplé, tout en ayant encore la conscience de lui-même, de l'objet et de l'acte de contempler. Dans ce sens, quand il n'y a plus aucune distinction entre ces trois aspects, le samâdhi est réalisé.

SAMADHI : « *Quand seul l'objet médité resplendit dans la conscience qui semble vidée de sa forme propre, c'est le samâdhi* », nous dit Patanjali.

Il y a encore de nombreuses modalités pour préciser les différents stades possibles de samâdhi jusqu'à la réintégration dans le Soi absolu, ou la libération, que nous n'approfondirons pas ici.

Nous allons toutefois préciser ce dont nous parlons quand nous parlons du **Soi**.

L'Inde est imprégnée de l'idée qu'au-delà de la manifestation, et même au-delà du manifesté et du non manifesté, il y a un principe qui n'est ni créateur ni créé. C'est le **Purusha**, le principe de conscience immuable et éternel. Il est considéré comme le Soi Universel, à la fois immanent et transcendant. La manifestation est **Prakriti**. La manifestation est un jeu dans lequel nous sommes pris et auquel nous croyons par l'action de Maya, l'illusion. Chaque forme crée ainsi possède en elle-même une parcelle de Purusha, dans une apparence de division, d'individualité. En réalité, le Soi individuel n'est en rien différent ou même séparé du Soi universel, de Purusha, qui est à la fois présent en chaque chose et en chaque être, et en même temps indivisible.

Les Upanishad, grands textes sacrés de l'Inde, parlent de l'identification de l'essence ultime de l'homme, l'**âtman**, à l'être absolu pénétrant tout l'univers, **Brahman**.

L'on retrouve le même concept dans la vision Jungienne, où chacun est agi intérieurement par le Soi, qui pour **Jung** fait partie de l'inconscient collectif. Il est à la fois en nous et bien plus grand que nous. Le chemin consiste à amener le Moi à accepter d'être

totallement lui-même et en même temps de laisser le Soi agir en lui, pour que le Moi puisse trouver sa juste réalité. Non plus un petit moi égotiste, mais le grand Moi capable de reconnaître pleinement l'autre existant en lui-même. Non plus celui que l'on pourrait dénommer « mon autre », tel que je voudrais qu'il soit, satisfaisant le petit moi, l'ego, mais l'autre tel qu'il est. Guy Corneau, psychothérapeute jungien, explique que Jung disait qu'en même temps qu'on s'individue, que l'on devient le plus original de ce que l'on peut être, le plus profondément soi-même, on découvre qu'on est pareil à tout ce qui existe, en rapport avec l'universalité. L'élan véritable de vivre est à la fois individuel et universel.

Quel rapport peut-il bien y avoir entre tous ces concepts et la pratique dans un cours de yoga aujourd'hui en France ? Certes, nous n'avons pas la prétention de pousser la technique pour arriver à nous faire enterrer des heures et des heures et à en ressortir frais et dispos. De nombreux témoignages confirment que des yogis ont su réaliser cette maîtrise d'eux-mêmes et de toutes leurs facultés. Mais notre but n'est pas là.

Pourtant, nous ne dérogeons pas au respect de l'origine et des buts du yoga : Tendre vers la conscience.

Dans les cours, la réalité, c'est la pratique. Il n'y a pas la place pour un enseignement théorique autre que ce qui est nécessaire à une pratique juste, à l'expérience. Nous l'avons vu, nous retrouvons dans cette pratique les différents membres du yoga de Patanjali. Les postures et la respiration, mais aussi l'intériorité, la concentration et le chemin vers la contemplation et la méditation. Reste les deux premiers, les règles préalables. Ces règles ne sont jamais présentées comme telles dans un cours. Personne n'est contraint à appliquer quoi que ce soit pour y participer. Et pourtant, l'on peut les reprendre une à une et l'on se rendra compte qu'elles sont toutes présentes.

Trouver sa juste limite et ne pas forcer, ne pas se faire de mal à soi-même, c'est la non violence, qu'il s'agit d'abord d'appliquer à soi-même. (Ahimsâ).

Accepter ma possibilité de l'instant, dans la posture, la respiration, l'attitude mentale. C'est dire oui à ce qui est, maintenant. La vérité. Etre sincère avec soi-même et ne pas se raconter d'histoires. (Satya, la vérité).

Ne pas chercher à faire ce que fait le voisin, ou la voisine. C'est la non convoitise, le non vol. (Asteya,).

Etre présent à ce qui est là, dans l'instant. Orienter notre attention, notre énergie vers une conscience fine, c'est prendre du recul par rapport aux désirs primaires. Il ne s'agit pas pour nous de devenir renonçant mais de nous orienter différemment. Beaucoup de personnes ont pu témoigner après un certain temps de pratique qu'elles sont moins réactives et plus enclines à prendre de la distance par rapport aux situations. (Brahmacharya, la chasteté, la continence).

Le retour à soi auquel la pratique nous invite nous rend souvent beaucoup moins enclin à fixer l'obtention de notre bonheur vers la possession matérielle. Nous sommes invités à nous tourner davantage vers l'être que vers l'avoir. (Aparigraha, la non possessivité).

Voilà donc pour Yama, les réfrènements.

Par la pratique, nous purifions notre corps par les massages et le drainage qu'exercent les postures, nous nous purifions également sur le plan émotionnel et mental par la régulation du souffle et la concentration. (Çauca, la purification).

Nous apprenons à nous accepter tel que nous sommes, dans nos possibilités et nos limites, à développer l'esprit de contentement. (Samtoshā).

Il convient de ne pas forcer, mais nous savons aussi l'exigence que nous devons développer. La première, c'est de consacrer du temps à la pratique. Puis de mettre en œuvre les exercices successifs. Il ne s'agit pas de faire la sieste sur la plage. Pratiquer demande de la volonté et de l'engagement. C'est le tapas, l'effort sur soi.

Nous observons sans cesse ce qui est là pour nous pendant la pratique. Nous nous efforçons d'être le plus conscient possible de nous-mêmes. C'est l'étude. Celle-ci peut être complétée pour ceux qui le souhaitent par des lectures, pas forcément dans le strict domaine du yoga classique. On peut considérer ici toute démarche qui augmente la conscience et la compréhension de notre réalité d'être et les modalités pour progresser et nous réaliser dans ce sens. (svādhyāya, l'étude).

Les cours de yoga se vivent dans la discipline. Cette discipline a pour but de créer un climat favorable pour que chacun à sa mesure puisse se tourner vers une dimension transcendante. Il ne s'agit plus de gérer les turpitudes de notre quotidien, mais de se donner le temps de contacter ce que Dürckheim appelle ***l'Être essentiel***. Chacun reste totalement libre ici de faire référence à un principe philosophique, à une dimension transcendante, à une

réalité divine. Patanjali fait appel à cette notion à travers l'abandon à Dieu. (Içvara-pranidhâna). C'est, dans la séance, l'expérience du lâcher prise, du laisser faire, qui n'a rien du laisser aller. Il convient sans cesse d'observer ce qui en moi résiste ou dévie de cela et y revenir sans cesse. Simplement accepter totalement de se laisser porter par le sol, totalement, ce n'est pas si évident que cela. Les yogis le savent bien et ont appelé la posture de détente au sol *shavasana*, la posture du cadavre, qui seul ne manifeste plus aucune résistance.

Voilà donc comment le yoga, à travers une pratique très simple, nous invite progressivement, au fur et à mesure que nous y sommes prêts, à expérimenter, à intégrer une nouvelle manière d'être, dans le sens le plus large de ce mot.

Dans cette grande mutation du vingtième siècle, l'homme à quitté progressivement bon nombre de ses valeurs et repères traditionnels, et le matérialisme a pris une part de plus en plus importante. Aujourd'hui, l'on constate que le progrès n'est plus tourné vers un accroissement de la réalisation de l'humain, mais vers l'augmentation des profits financiers de plus en plus outranciers. L'homme est devenu un outil de gestion parmi d'autres. Tout, dans la vie moderne, contraint l'homme à être de plus en plus en dehors de lui-même.

Aussi, dans cette situation, on voit comment le yoga propose une alternative à notre civilisation. Il nous invite à relativiser l'avoir et nous invite à être.

Le corps n'y est pas considéré dans sa dimension esthétique. Il n'y est pas non plus rejeté. Il est le support même de l'incarnation et la possibilité d'un travail sur soi vers la transcendance. Il y a là, la possibilité de rendre le corps conscient, vivant, habité.

Sri Aurobindo insiste sur l'importance de travailler tous les aspects de nous-mêmes, même les plus physiques et matériels, pour accueillir le divin sur terre et en nous-mêmes.

K. G. Dürckheim nous invite à suivre le chemin qui conduit « du corps que j'ai au corps que je suis », le corps d'où rayonne la lumière intérieure.

Benoît Saillau, 29 mars 2006.

Bibliographie

- Introduction aux voies du Yoga,
Tara Michaël, Editions du Rocher 1980

- Techniques du Yoga,
Mircéa Eliade, NRF Gallimard 1948

- Yoga, méthode de réintégration,
Alain Daniélou, L'arche 1951, 1973

- A la recherche du Soi, adhyatma yoga,
Arnaud Desjardins, La table ronde 1977

- Yoga et spiritualité, l'hindouisme et nous,
Arnaud Desjardins, La table ronde 1969

- L'esprit guide,
Entretiens avec Karlfried Dürckheim,
Spiritualité vivantes Albin Michel 1985

- Mieux vivre par le yoga,
Dr Lionel Coudron, J'ai lu (7115) 1997

- Yoga-Sûtra de Patanjali,
T.K.V. Desikachar, Editions du Rocher 1986

- Les Yogasûtras de Patanjali,
Yogânusânam, Le courrier du livre 1976

- L'enseignement de Râmakrishna,
Jean Herbert, Spiritualité vivantes Albin Michel 1972

- La société malade de la gestion,
Vincent De Gaulejac, Seuil 2005

