

Une quête spirituelle: christianisme et non dualité

Véronique HAURIE

Le yoga n'est pas « religieux ». C'est une discipline, une pratique qui n'est en lien avec aucune religion. A la fois chemin et but, le yoga accompagne l'être humain dans la réalisation de son plein potentiel : cela inclut la dimension physique, mentale, et spirituelle. Chacun vit cette dimension spirituelle selon ses désirs, sa culture, ses inclinaisons, son évolution.

Pourquoi ce titre, quelle est cette « quête spirituelle », et quel rapport avec le yoga ?

Quand on vient se poser sur son tapis de yoga pour ce rendez-vous quotidien avec le plus profond de soi, on rencontre en premier lieu la matière du corps : muscles, tendons, articulations... Puis, au sein de cette matière dense, le souffle prend de plus en plus de place, ouvrant des portes vers des espaces plus vastes. Au cœur de la chair, au cœur du corps, il y a la vie... la Vie qui est au-delà du corps.

Comme de nombreux pratiquants sur ce chemin de yoga, j'ai senti un désir croissant de rencontrer, de connaître de plus en plus intimement cette vie chaque jour renouvelée au cœur du corps. Car qui est-elle, d'où vient-elle, cette vie qui respire en moi à chaque instant ? Que j'en sois consciente ou pas, que je le veuille ou pas, « *ça respire* », et même « *je suis respirée* », inspiration après expiration, au rythme d'un élan venu du fond des âges. Comment ne pas désirer cette rencontre avec le mystère pressenti, frôlé parfois dans le secret du « lieu du cœur » qui laisse sourdre quelques fulgurances de cet espace au-delà des mots. La *Source*, le *Tout Autre*, l'*Etre profond*, *Sat-Cit-Ananda*... Autant de mots tentant d'approcher une expérience qui se situe au-delà des mots.

Dans ce cheminement, les Yogasûtra de Patañjali ont été un balisage d'une extraordinaire richesse, jamais épuisée, autant de portes qu'une éducation religieuse restrictive et sûrement aussi mal comprise avait partiellement refermées. L'accès à cette Source ardemment recherchée devenait à nouveau possible, le chemin s'ouvrait.

Mes enseignants rapportaient souvent les propos de leur maître, T.K.V Desikachar, qui suivant l'enseignement de son père Sri Krishnamacharya, incitait chacun à trouver son « *istha devatâ* », ainsi qu'à rester en cohérence avec sa propre culture, ses racines. « *Les dieux de l'Inde ne vous seront d'aucune utilité* » : ces propos attribués à Krishnamacharya ont suscité en moi une réflexion et une recherche approfondie.

Cette notion se retrouve dans l'aphorisme II, 44 des Yogasûtra de Patanjali : « *svâdhyâyât isthadevatâ-samprayogah* », « *L'union avec la divinité choisie provient de l'étude de soi par les textes sacrés. [3]* » Ce sutra fait suite à la présentation des *yama* (discipline dans la relation aux autres) et *niyama* (discipline dans la relation à soi), tout un travail de maîtrise et de réorientation intérieure qui aboutit à une plus grande présence à la vie, ainsi qu'à une écoute de plus en plus profonde et subtile de cette vie. Le corps et l'esprit peu à peu désencombrés de ce qui les pollue et obscurcit, le pratiquant devient capable de s'asseoir, de se poser, d'être là, suffisamment disponible pour accueillir d'autres paroles. L'étude des textes sacrés est d'abord cet accueil d'une parole « autre », au-delà des compréhensions habituelles du mental. Comme l'a écrit dans son journal le moine bénédictin Henri Le Saux, parlant des Upanishad :

« *Les Upanishad, c'est le MYSTERE fait parole, non un enseignement ordonné qui satisfait l'intellect mais des « flashes » de lumière* ».

« *Là le regard n'accède pas
ni la parole, ni la pensée.* »

*Nous ne savons pas, nous ne discernons pas
comment on pourrait l'enseigner.*

*Il est en réalité autre que ce qui est connu
et plus encore que ce qui n'est pas connu.*

*Voilà ce que nous avons entendu de la bouche des Anciens
qui nous l'ont expliqué».*

(Kena Upanishad, 1,3 – Traduction de H. Le Saux)[1]

Les textes sacrés sont transmis, de maître à élève, dans toutes les traditions du monde. En tant qu'être humain et pratiquante de yoga, je peux avoir un désir d'ouverture vers une ou plusieurs traditions, et accueillir la richesse de ces textes pour en être inspirée et nourrie. Le sutra II, 44 suggère que la rencontre avec ces textes soutient, oriente et accompagne le processus de transformation qui nous conduit vers un état d'unité. C'est tout le cheminement du yoga... unité entre le corps et l'esprit, unité entre le corps, l'esprit et le souffle, puis unité entre le corps, l'esprit, le souffle et... la vie, quel que soit le nom qu'on lui donne... Ou qu'on ne lui donne pas.

Dans ce processus de transformation, même si la transmission se fait de maître en élève depuis la nuit des temps, quelque part nous sommes seuls. C'est peut-être ce qui est si précieux dans le yoga (et plus encore dans l'approche Viniyoga, c'est un avis non objectif !), cette liberté de sentir, ce temps donné au corps, au souffle, au mental pour s'apaiser, s'extraire à son rythme des tourbillons du monde pour peu à peu enlever, un par un, les voiles qui recouvrent le trésor intérieur. Il n'y a pas de mode d'emploi ! Aucun tuto sur You Tube ne peut me dire exactement ce que JE dois faire. Mon professeur peut me transmettre son expérience, mais cela reste SON expérience. Et à moins de faire ma propre expérience, je ne peux rien transmettre du tout.

Dans ce sens, l'« *istha devatâ* » du guru qui m'inspire n'est pas forcément ce qui me convient. Avec la guidance éclairée d'un enseignant, la sagesse immémoriale des textes anciens, l'exemple de tous ceux qui ont cherché la lumière à travers les siècles, au moment de poser un pied devant l'autre sur le chemin, reste un moment de solitude totale.

« Le mystère intérieur m'appelle, d'une force déchirante, et nul être au-dehors ne peut m'aider à y pénétrer et à découvrir pour moi le secret de mon origine et de ma destinée. » H. Le Saux, Intériorité et Révélation. [1]

Dans ce voyage vers l'essentiel, tout n'est pas balisé. Il y a des traversées du désert, différemment appelées selon les traditions et les époques, vécues par tous les chercheurs de sens.

On peut peut-être faire un parallèle avec la pratique du yoga à son niveau le plus physique : le corps, pour aller vers un mieux être, passe par des phases d'ajustement qui peuvent être inconfortables car non familières. Ce processus de transformation, une fois commencé, continue inexorablement en dépouillant l'esprit des fausses certitudes qui le limitaient, des fausses sécurités qui le rigidifiaient. Séance après séance, mystérieusement, une clarté se fait jour et il devient possible de discerner les vieux programmes périmés avec leurs fichiers « croyance limitante x ou y »... et bientôt, vivre avec ces programmes périmés devient vraiment inconfortable. Mais la désinstallation semble tout aussi inconfortable ! C'est le changement, lâcher le connu pour aller vers l'inconnu, qui est insécurisant... pendant un temps.

*«Mais l'autre rive, il faut l'atteindre seul,
Nu de la nudité de la pierre,
Nu de la nudité du verre,
Nu de la nudité de soi.»*

Pourtant, ce désencombrement auquel nous invite le yoga est nécessaire, pour sortir d'un « passé qui se perpétue » à un « présent vivant ». Dans ce travail de renoncement à ce qui ne nourrit pas l'essentiel, l'essence de l'Etre, on se trouve face à de multiples croisées de chemins : faut-il tourner à droite, ou à gauche ? Quel chemin dois-je prendre ? Même si des traces existent ça et là, on ne peut pas faire l'économie de devenir à son tour un chercheur, car « *Si je ne pense pas par moi-même, c'est le monde qui pense à travers moi.* » (J. Bousquet)

Le yogi est donc appelé à quitter ses vieux conditionnements, afin de sortir de l'ignorance de sa vraie nature, une méprise à l'origine de toutes les souffrances. C'est en avançant dans la rencontre de notre *vraie nature* que le chemin atteint la dimension spirituelle. Et on peut se demander : qu'est ce que cela signifie exactement, dimension spirituelle ?

De nombreux avis divergent autour de ce qu'il convient d'appeler religion, spiritualité, et du rapport entre les deux. Sans entrer dans ce débat, on peut citer le neuro psychiatre Boris Cyrulnik : "*Il faut distinguer la religion et la spiritualité. La spiritualité est un sentiment intense, c'est une intime conviction*" (...) "*alors que la religion est culturelle et que chaque culture donne forme à cette croyance.*"

Denis Marquet donne un autre éclairage à la quête spirituelle : « *Je n'ai pas rencontré un seul être humain qui, dès sa plus petite enfance, n'a pas au cœur le sentiment que le monde est différent de ce qu'il devrait être, que la vie telle qu'elle est vécue en ce monde n'est pas à la hauteur de ce que signifie le mot vie, et que cette chose que j'appelle « moi » ne recouvre pas, ou si peu, la réalité de ma conscience d'être, la vérité de qui je suis telle qu'elle se découvre, parfois, dans les failles ouvertes par l'intensité du vivant* ».

Le philosophe poursuit avec ce constat : « *La vie spirituelle commence donc par une impossibilité d'adhérer totalement au monde* ». [2]

On peut imaginer que le yogi qui fait le choix de penser par lui-même, éclairé par la sagesse de tous ceux qui l'ont précédé sur le chemin, pourra tourner son attention vers les différentes voies spirituelles qui se proposent à lui avec cette même qualité d'écoute bienveillante acquise dans la pratique. Dans une attitude d'ouverture, sans jugement préconçu, accueillir chaque proposition, chaque voie, avec disponibilité et présence, pour entendre les signaux subtils du cœur : est-ce que cela résonne en moi ? Est-ce que cela crée une ouverture vers le « plus vaste » ? Ou est-ce que mon espace intérieur se crispe et se rétrécit ? Est-ce ma compréhension des écritures m'unifie ou me divise ?

Il n'est pas si facile de rester dans cette ouverture, de se donner ce temps et cette liberté. Il peut y avoir le poids d'une tradition de naissance, d'une religion choisie par les parents, avec toutes les fidélités familiales et/ou sociales que cela implique. La quête ne se fait pas toujours sur un mode détendu malheureusement, et la religion dont le sens premier est « relier » semble plus que souvent désunir, chacune revendiquant des « vérités » dont la propriété absolue est source de conflits.

Certains, comme Dom Henri le Saux ou Dom Benoit Billot, engagés dans une tradition, on fait le choix courageux d'ouvrir leur conscience et leur foi au-delà des frontières de leur religion d'origine. Il en a résulté un élargissement, un enrichissement qui a permis à des milliers d'autres, à leur suite, de trouver une spiritualité qui a du sens.

Henri le Saux, moine bénédictin, se trouva très tôt attiré par l'Inde. Parti en Inde pour y apporter la foi chrétienne, il rencontra Ramana Maharshi, découvrit les Veda et fut profondément touché, bouleversé même par l'âme de l'Inde. L'enseignement de l'Advaita, la non-dualité, trouva en lui une résonnance intense, sans pour autant qu'il se départisse de sa foi chrétienne. Henri Le Saux termina

sa vie en Inde où il fut rejoint par d'autres frères bénédictins. Il vécut la vie de *sanyasin*, renonçant, dans une grotte sur la montagne sacrée d'Arunachala, puis en itinérance dans le pays jusqu'aux rives du Gange, au nord de l'Inde. Il bâtit également un ashram, Shantivanam, dans l'état du Tamil Nadu. Là, au sein du « petit bois de la paix » qui porte bien son nom, il instaura une vie monastique originale intégrant harmonieusement rites et offices chrétiens, cérémonies et rituels propres à l'Inde, textes sacrés et chants tamouls. Cette vie de l'ashram se perpétue encore de nos jours.

Arrivée à un point de mes réflexions où aucun chemin ne semblait éclairer ma quête spirituelle, j'ai eu la chance d'« atterrir » à Shantivanam pour y vivre le temps de Noël.



Ah, Noël sous les bananiers, une crèche magnifique installée dans le jardin, non loin des tombes fleuries des fondateurs du lieu... Entre mandala de sables colorés et fleurs parsemées un peu partout, sous le parfum délicat des frangipaniers, et surtout grâce à l'éclairage du frère John Martin, cette fête chrétienne s'est éclairée de lumières nouvelles.

Sahajananda, ou Brother John Martin, a repris la direction de cet ashram à la suite de ses prédécesseurs. Le lieu est toujours aujourd'hui un lieu d'accueil, de nombreuses personnes de toutes confessions, origines géographique, s'y posent pour un jour ou plusieurs mois. Et chaque jour, des enseignements sont donnés par le frère John, ainsi qu'un temps de méditation. A la suite d'Henri Le Saux, ce chercheur de l'essentiel est dans une démarche qui veut rassembler et non souligner les différences. Il ne s'agit pas de syncrétisme, c'est-à-dire de prendre des éléments d'une tradition prophétique, mélanger avec quelques ingrédients issus d'une religion de sagesse, et remuer pour créer un nouveau dogme... mais au contraire, de témoigner sur la possibilité d'une autre approche, une vision qui rassemble au-delà des dogmes, rapproche au lieu de diviser.

« L'être humain se nourrit de dualité, comme le bovin d'herbage. L'approche de l'unité bouscule les habituelles façons de voir, de comprendre et d'aimer, car l'engouffrement dans le mystère exige une nudité totale ». Henri Le Saux, cité par MM Davy [4]

Ainsi, il est possible, sans tourner le dos à sa tradition d'origine, de s'ouvrir à une autre tradition... et que l'harmonie intérieure, au lieu de se troubler, s'enrichisse de nouvelles couleurs chatoyantes... celles de l'Inde.



En écoutant le frère John Martin, j'ai découvert que des voies en apparence différentes pouvaient mutuellement s'enrichir pour permettre à d'autres chercheurs de s'ouvrir à une spiritualité au-delà des frontières habituelles créées par les systèmes de croyances. Approcher l'ancien testament ou les Evangiles avec l'éclairage de l'advaita m'a donné une toute nouvelle compréhension de la tradition spirituelle dans laquelle j'avais grandi... Une compréhension résolument tournée vers la vie, l'unité, un dialogue interspirituel respectueux de chaque tradition. N'y aurait-il pas dans cette vision la même invitation à dépasser les cloisonnements anciens que dans les Yoga Sutra de Patanjali ? Oser quitter les limitations des conditionnements, c'est-à-dire d'un passé qui se perpétue lui-même, pour aller vers ce que Fr. John Martin appelle « virginité » : un état d'être totalement libéré du passé et du futur, état de « *déploiement* » (« *Unfolding* »). Le contraire du **déploiement** est le **devenir** : une perpétuation mécanique du passé qui utilise le présent pour se répéter, identique à lui-même. Dans le déploiement, ce mouvement mécanique cesse... et l'éternité peut se manifester ici et maintenant, ainsi que l'unité dans toute sa plénitude.

Le sutra 1,2 de Patanjali : « *Yoga citta vritti nirodhah* » décrit le yoga – méthode et ici, but - comme la cessation d'un mouvement mécanique, les activités habituelles et automatiques de l'esprit nous maintenant sans que nous en ayons conscience dans un état d'agitation, de dispersion et de fragmentation.

Dans le même ordre d'idées, le mot *repentance* peut avoir exactement la même signification : l'injonction « Repentez-vous » peut être traduite comme une invitation à redevenir vierge, c'est-à-dire laisser tomber ce qui du passé et du futur nous rétrécit, nous emprisonne, pour accueillir, incarner même, l'immensité dans le moment présent.

Ceci est une démarche individuelle, qui a pour but de transcender ce que l'on croit être – une identité fondée sur des constructions, souvenirs, déductions, croyances acquises ou héritées – pour se réajuster à notre vraie nature.

«Asato ma sad gamaya: de l'irréal (non-être: tout ce qui a un début et une fin),
conduis-moi au réel (être: ce qui demeure)

Tamaso ma jyotir gamaya: de l'obscurité, conduis-moi à la lumière

Mrtyor ma amrtam gamaya: de la mort, conduis-moi à l'immortalité».

Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad (1.3.28) [1]

Il existe une notion d'erreur, de méprise fondamentale : dans les Yoga-Sutra c'est **avidyâ**, l'ignorance qui nous aveugle et se trouve à la base de toutes nos souffrances : « *Avidyâ kshétram uttāreshām prasupta-tanu-vichinna-udârânâm* » (YS II, 4). Cette méconnaissance de la réalité profonde nous pousse à prendre pour éternel ce qui est éphémère, pur ce qui est impur, plaisir ce qui est souffrance, Soi (absolu) ce qui n'est pas Soi (relatif). [3, 4]

Il est frappant de voir que le terme « pêché » signifie à l'origine rater la cible, manquer le but, faire fausse route (*Hata't*, en hébreu et *Amartia* en grec). On retrouve cette idée d'orientation erronée... Pour certaines voies, c'est le désir à l'origine de notre élan qui est à la base de toutes les souffrances ; selon d'autres points de vue, ce n'est pas la force de notre désir qui pose problème, mais le fait que ce désir se tourne vers la mauvaise cible. « *Nous cherchons l'infini dans le fini (...) Or notre désir, brûlant de l'infini, est notre seul lien à l'infini divin* ». D Marquet [2]

Dans cette quête de l'infini, les religions devraient être au service de l'humain, et non l'humain au service des religions... A Shantivanam, j'ai trouvé une ouverture source de réconciliation intérieure, des outils et des pistes de réflexion pour aller plus loin dans ma recherche de sens... Tout comme la pratique et l'étude du yoga poussent à tenter chaque jour de dépasser les aliénations mentales et

physiques, la quête spirituelle peut amener à cheminer vers une perte de ce que l'on croit être son identité.

Fr. John Martin exprime très bien ce cheminement « *Se perdre soi-même... Si on perd son individualité, on croit en la collectivité. Si on perd cette identité collective, on entre dans l'universel. Si on perd l'universel, on gagne le Divin.* »

*« Plénitude ici, plénitude là,
La plénitude jaillit de la plénitude.
Quand la plénitude est sortie de la plénitude
La plénitude demeure! »*

Isha Upanishad [1]

Références :

1 – **Henri Le Saux** : *Initiation à la spiritualité des Upanishads* – « *Vers l'autre rive* » - Editions Présence

2 – **Denis Marquet** : *Osez désirer tout* – Editions Flammarion

3 – **Bernard Bouanchaud** : *Yoga-Sûtra de Patanjali* – *Miroir de soi* – Editions Âgamat

4 – **Françoise Mazet** : *Yoga-Sutras de Patanjali* – Editions Albin Michel

5 - **Marie-Madeleine Davy** : *Henri Le Saux, le passeur entre deux rives* – Editions Albin Michel

Pour aller plus loin :

Frère John Martin Sahajananda :

Vous êtes la lumière – *Les évangiles à la lumière de la sagesse millénaire de l'Inde* – Editions Les Deux Océans, Paris (Et en Anglais, directement dans la langue d'origine pour ceux qui peuvent : *You are the light, Rediscovering the Eastern Jesus* – O Books 2003)

Un nouveau chant de la Création : une réécriture de la Genèse inspirée des cosmogonies biblique et hindoue – Editions Les Deux Océans

Qu'est-ce que la vérité ? Editions Les Deux Océans

Lien vers un article de presse : http://www.lemondedesreligions.fr/entretiens/frere-john-martin-il-faut-aller-au-dela-des-religions-16-07-2014-4128_111.php

Lien vers le site du Frère John Martin, avec les infos sur ses passages en France, conférences, retraites, et de nombreux textes : <http://www.frerejohn.com/>

