

Le Yoga : dans le courant du fleuve



Imaginez, vous voyagez sur un fleuve majestueux et magnifique, sur une embarcation que vous pouvez diriger avec des rames ou des pagaies... au fil de l'eau, des paysages somptueux s'offrent à votre vue, des fleurs étonnantes se tournent vers le soleil, et l'air embaume de parfums rares...

Vous pouvez orienter votre barque, afin qu'elle ne s'échoue pas d'un côté ou de l'autre, et glisser sur l'eau comme l'albatros se laisse porter par les courants du ciel : avec grâce et fluidité. Cela demande une vigilance constante, une présence attentive, et grâce à cette focalisation sereine qui prend en compte tous les paramètres présents, le voyage reste aisé, agréable.

Mais vous pouvez aussi choisir de remonter le courant du fleuve : pour avancer, il faudra forcer, l'effort demandé sera éventuellement si prenant que toute votre énergie y est dévolue ; les paysages passent comme des formes inconsistantes et vous ne remarquez plus le parfum ni la douceur des fleurs, tout entier habité par cet unique objectif : forcer pour avancer. Il faut ramer plus fort, aller plus vite, plus loin, avant de pouvoir se reposer, un jour, plus tard, peut-être...

Forcer, c'est un peu ce qu'on apprend depuis l'enfance. Une sorte de positionnement intérieur général vis-à-vis de la vie, des autres, de nous-mêmes. De « il faut souffrir pour être belle » à « quand on veut on peut » en passant par « à la force du poignet » et « ça passe ou ça casse », il y a cette idée de lutte pour avancer. Pour ne pas faire partie des « faibles ». On peut d'ailleurs se poser la question : est-ce qu'être fort passe par « forcer » ?

Dans le cours de yoga, on retrouve ce positionnement sous deux formes : les personnes qui disent « le yoga, ce n'est pas pour moi ; je ne suis pas assez souple / pas assez ceci / trop cela... », et les personnes qui déplorent le fait de ne pas assez « forcer » : « il ne se passe rien ! c'est mou / je m'endors... »

Dans les deux cas, il semble y avoir comme options possibles : forcer – ou rien. L'absence de cette volonté de lutte *contre* est parfois vécue comme un vide inconcevable, en face duquel le sommeil semble la seule solution. À moins que le sommeil, après une vie passée à ramer à contre-courant de soi, soit la solution la plus adaptée que puisse proposer le corps, dans sa grande sagesse !

C'est qu'à ne pas forcer, on se trouve en relation intime avec le flot de la vie qui nous traverse, et dans cet espace laissé au corps peut surgir une prise de conscience inconfortable, voire douloureuse. Dans une fulgurance, nous comprenons parfois à quel point nous avons ignoré, renié, malmené cette vie. Ces éclairs de compréhension nés de la pratique émergent dans le souffle et dans le corps, non dans l'intellect : il s'agit de com-prendre, la révélation vient de l'intérieur et se présente comme une certitude tranquille, une connaissance indiscutable. La vie parle ! Et lorsqu'on l'entend, on réalise éventuellement qu'on ne l'a guère écoutée...

Depuis l'enfance et à des degrés variables, nous nous forçons à être qui nous ne sommes pas forcément. Nous nous forçons à correspondre à ce que les parents, les éducateurs, la société attend de nous... Par besoin d'amour, d'appartenance, de considération. Nous essayons de « bien faire » et parfois, c'est déstabilisant pour certains de pousser la porte d'un cours de yoga Viniyoga, où personne ne nous dira comment faire pour « bien faire »... Dans la tradition de cet enseignement initié par Sri T. Krishnamacharya puis transmis par son fils T.K.V Desikashar, « bien faire », c'est faire *avec* et non *contre* le courant de la vie en soi.

Et le courant de la vie en moi, il est... en moi seul. Je suis le seul à pouvoir entendre, sentir ce fleuve intérieur, et orienter mes coups de rame afin de pouvoir le rencontrer de plus en plus intimement.

Le professeur bien sûr enseigne les postures, les techniques yogiques avec la précision et le respect de la tradition. Il peut souligner délicatement, indiquer une zone de tension pour la porter à la conscience de l'élève, mais le dosage de l'effort juste, « *sthira – sukham* », entre le trop et le pas assez, revient à chaque pratiquant. Avec ce réajustement permanent, l'écoute intérieure s'affute, s'affine et au fil des séances le yogi parvient peu à peu à une harmonie grandissante, une union avec le flot de vie qui l'anime. C'est un des sens du mot yoga, avec la racine « *yuj* » qui exprime cette idée d'union.

Cette union avec la vie rend le voyage tellement plus beau et agréable !

Revenant à l'écoute du corps, peu à peu quelque chose s'apaise aussi au niveau du rythme : ce n'est pas un mystère que tout dans nos vies aille beaucoup trop vite. Les progrès techniques ont amené l'humanité à des rythmes ultra rapides qui ne sont pas en accord avec nos rythmes profonds. Combien de personnes passent leur vie à courir, courir, en ayant la sensation de courir *contre* le temps ? On est encore ici dans un effort qui « force », une violence quotidienne, un engrenage dont il semble difficile mais tellement essentiel de sortir. (Voir à ce sujet l'excellent documentaire de Philippe Borrel : « L'urgence de ralentir »)

Cette accélération des rythmes de vie est en phase avec ce qui en nous s'agite sans répit : le fonctionnement habituel, automatique du mental. L'agitation extérieure nourrit la fébrilité intérieure, et inversement. La « norme », c'est-à-dire le plus grand nombre dans une population donnée, devient cette vitesse omniprésente, ce mode de vie où l'on zappe à tout va. Beaucoup sentent que dans ce rythme là quelque

chose n'est pas juste, la vitalité s'essouffle, une lassitude profonde devient de plus en plus difficile à ignorer.

Pour donner le change, nous cherchons la nouveauté : par exemple de nouveaux mots pour désigner de nouveaux concepts, de nouvelles formes de yoga... Et tant mieux, si cela permet un retour à soi ! Mais si on reste dans une consommation en mode « zapping », de nouveauté en nouveauté, cela risque de nourrir *raga*, le désir insatiable d'avoir toujours plus, de répéter et augmenter les expériences de plaisir.

Pour le philosophe Denis Marquet, ce n'est pas l'ardeur de ce désir en nous qui pose problème, mais le fait que notre élan s'oriente dans la mauvaise direction. Aucun des plaisirs passagers que nous expérimentons dans notre vie terrestre n'est en soi un problème, mais aucun ne peut nous combler durablement.

« Si nous désirons sans limite, c'est que nous désirons l'infini. Mais nous cherchons l'infini dans le fini. »¹

Nous pouvons ainsi jouir de la réalité du monde et de ses plaisirs, en accueillant chacun d'eux comme un cadeau fait par l'instant : le **présent** qui porte si bien son nom, c'est ce qui se donne à vivre ici et maintenant, toujours inédit, renouvelé. Je ne peux pas le retenir, ni reproduire un instant à l'identique... mais je peux le vivre, le plus pleinement possible.

Quand on fait en pleine conscience quelques pas dans la nature, au milieu des arbres et de leur présence tranquille, il est possible de retrouver, comme une réminiscence, un peu de ce rythme profond qui est le notre : on ne peut pas tirer sur la fleur pour la faire grandir, chaque forme de vie croît et décroît selon des cycles, et tous ces cycles, du brin d'herbe à l'étoile en passant par nous, êtres humains, forment une symphonie harmonieuse.

Sur les tapis de yoga, nous réapprenons le rythme du corps, du souffle. Le mental, qui lui tourne à un rythme beaucoup plus rapide, s'apaise peu à peu.

« Nous pratiquons pour avoir accès à la vie – au présent² »

Vimala Thakar exprime cet accès à la dimension profonde de l'être :

« Jusqu'à maintenant, ce fût l'énergie mentale qui contrôla l'énergie du corps, mais lorsque cette énergie conditionnée du mental cesse d'agir, alors c'est l'énergie de l'espace, vierge de tout passé, de tout concept, de tout mot, qui commence à agir. Nous ne voyons pas que c'est le Silence qui est créateur, l'espace qui est créateur, qui agit en nous, que c'est une dimension de notre propre vie. On est stupéfait de découvrir qu'il existait un tel espace immense, un tel silence, une telle détente en nous.³ »

¹ Denis Marquet : « Osez désirer tout » - Flammarion

² Gérard Blitz : « Le fil du yoga » - Altesse

³ Vimala Thakar : Le parfum de la vie, poèmes – Fear not life – L'énergie du silence (www.vimalathakar.fr)

« **Yoga citta vritti nirodhah** ⁴ » : le yoga, c'est l'arrêt, la suspension des tourbillons de l'esprit dans son fonctionnement automatique, nous dit Patanjali. Et plus encore, de la transcendance de cet état habituel du mental qui s'agite et se disperse, naît la possibilité d'une union avec un autre plan de notre être, profond et immuable. D'après la sagesse ancienne de l'Inde, cette union appelée « yoga » n'est rien de moins que la réalisation de notre vraie nature, qui est source de joie lumineuse, permanence paisible. Suivant cette vision, seule cette union peut combler notre désir, donner un sens et un but à notre quête, mettre un terme à la souffrance qui est à la racine de notre errance.

Il ne s'agit donc pas de disposer le corps dans telle ou telle position, ni de lui donner l'apparence d'une photo Instagram, même esthétiquement parfaite, mais de ramener l'attention vers l'intérieur... Là où je suis vivant.

Est-ce que je rencontre la vie en moi lorsque je cherche encore et encore à contraindre le corps, dans une quête de perfection qui m'amène toujours plus à l'extérieur de moi ? La culture de l'image nourrit l'esprit de jugement, de critique, de comparaison, et exacerbe cette volonté de « bien faire ».

En réalité, le yoga nous inviterait plutôt à nous **laisser** faire. Plutôt que de diriger l'action avec volontarisme, laisser cette action prendre forme à travers moi. Toute notre volonté, toutes nos capacités intellectuelles ne sont rien comparées à cette formidable énergie de vie qui nous traverse : en acceptant de l'accueillir humblement et joyeusement, un trésor déferle en nous... Car nous avons des objectifs limités : or la vie en nous est infinie.

T.K.V Desikachar l'exprimait ainsi :

« Les définitions du yoga sont nombreuses, et elles ont toutes en commun l'idée d'un mouvement vers quelque chose qui n'avait pas été atteint jusque là. Autrement dit, rendre l'impossible possible, l'inatteignable atteint et l'invisible vu ⁵ »

Pour accueillir le trésor, il me faut accepter de lâcher ce que je crois tenir. Ouvrir les poings crispés, faire confiance à ce flot majestueux qui, même si je ne l'ai pas respecté, pas écouté, ne veut que mon bien... pour le bien commun. Ne cherchant plus à me transformer - de l'extérieur - en ce que je ne suis pas, je peux enfin retrouver ce qui a toujours été là : ma vraie nature, c'est l'Être, le courant, l'eau joyeuse et claire du fleuve. Ce fleuve-là n'a ni commencement ni fin, il est mouvement infini à travers différentes formes, de l'infime goutte de pluie à l'immensité de l'océan.

⁴ Bernard Bouanchaud : « Yoga-Sûtra de Patanjali, miroir de soi » - Agamât

⁵ T.K.V Desikachar : « Yoga, un éveil spirituel » - Agamât

C'est à un mariage intérieur que nous convie le yoga... la joie de cette union dépasse toutes les joies connues, mais on ne peut pas la « photoshoper », cela ne fait pas de bruit, on ne peut même pas l'expliquer : on peut juste la vivre, comme un cadeau qui nous attendait de toute éternité.

Véronique Haurie



« Si j'ai soif... c'est que l'eau existe »