

LE YOGA, ORIENT, OCCIDENT

Les personnes ne le pratiquant pas le qualifient parfois de gymnastique douce. Mais lorsque nous entrons dans le yoga, très vite nous réalisons ce vers quoi il nous conduit, si nous nous laissons conduire. Etymologiquement, le mot yoga vient de yug qui signifie relier : relier la conscience individuelle à la conscience cosmique.

Les niveaux de profondeur

Partant du corps physique, anna maya kosha, travaillant cette matière solide, les postures, les mouvements, la rendent perméable à l'énergie. Et nous arrivons à prana maya kosha. Le prana (énergie), guidé par le pranayama, pénètre tous les composants de anna maya kosha. Cette énergie amène le calme dans la ronde des pensées, dans notre mental. La sérénité présente, nous sommes guidés vers le chemin de la remise à leur juste place des différentes valeurs dans ce monde. Et nous pouvons, même si cela est momentanément, quitter le monde des désirs. Nous pouvons alors, aidé en cela par les méditations, entrer en relation avec vigyan maya kosha, l'enveloppe de la connaissance. Nous pouvons commencer à percevoir que nous ne sommes pas une réalité séparée du reste du Cosmos. Et si la grâce nous remplit, nous rencontrerons ananda maya kosha, l'enveloppe de félicité et de béatitude.

Souvenons-nous d'où vient le yoga.

Le yoga en Inde

La première fois où je suis allée en Inde, naïvement, je pensais voir des personnes qui pratiquaient le yoga en différents endroits. Et bien non, à cette époque, le yoga en Inde n'était pratiqué que dans les ashrams. Par la suite lorsque j'y suis retournée, j'ai commencé à voir des cours de yoga annoncés à quelques rares

endroits.

Cela nous montre bien qu'à son origine, en Inde, le yoga est un chemin spirituel, un chemin de réalisation de l'être. Le yoga n'est pratiqué que par des personnes ayant choisi de se retirer du monde, pour suivre la voie spirituelle. Ces personnes allaient rejoindre un ashram ou partageaient vivre en solitaire, soit le long du Gange soit en forêt, le plus souvent dans des endroits éloignés de tout. D'autres, les sādus, parcouraient l'Inde d'un endroit de pèlerinage à un autre, et trottaient.

Ce que recherchaient toutes ces personnes étaient la rencontre avec le divin. Le yoga représentait leur discipline pour garder les différentes parties de leur être dans un état de pureté telle que leur être rayonnait. C'est ce rayonnement que reconnaissaient les autres personnes qui se joignaient à eux et cela était le début d'un ashram.

Les premiers occidentaux qui ont rencontré ces êtres, ces ashrams, ont senti tous les bienfaits que ces pratiques, cette façon de vivre leur apportaient. Et ils ont décidé de ramener cela en Occident. Et nous les en remercions. Ils nous ont apporté, enseigné, décrit les différentes techniques utilisées. Et c'est de là qu'est parti le yoga que nous connaissons à l'heure actuelle, en Occident.

Puis, notre esprit occidental, rationnel, a commencé à organiser des cours, des formations pour enseigner ces techniques.

En Inde, à l'heure actuelle, le yoga est enseigné et pratiqué journalièrement dans les écoles de médecine ayurvédique, dans les écoles de danse indienne, dans les centres de soins et dans les ashrams.

Et depuis moins de dix années, des ensei-

gnants commencent à donner des cours dans les villes indiennes. Certains enseignants sont très reconnus là-bas. Swami Ramdev se déplace même en hélicoptère d'un endroit à l'autre et donne cours à des centaines de personnes en même temps. Des cours de yoga sont donnés journellement à la télévision indienne et certaines entreprises ont une salle où des cours sont prévus.

C'est un peu comme si le yoga bouclait sa boucle. Il est parti d'Inde, il est venu ensemencé l'Occident et il ramène en Inde, une façon différente de se propager, et de ce fait, peut atteindre toutes les personnes qui le souhaitent.

Les sutras de Patanjali

Revenons au livre de base du yoga, les sutras de Patanjali. Ce livre date, suivant les sources, de 500 ou 200 ans avant Jésus-Christ.

Patanjali nous décrit les étapes du yoga : yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi.

La dernière étape est samadhi. Samadhi signifie l'établissement, le maintien de la conscience. Et par extension : accomplissement, achèvement, concentration totale de l'esprit, contemplation, absorption. En samadhi, l'esprit du yogi réalise la « réalité ultime » qu'est la connaissance du divin.

Tout au long des 195 aphorismes que contient le livre, Patanjali nous décrit avec de nombreux détails, les différents types de samadhi et toutes les étapes pour y arriver. Ce qui nous laisse sous-entendre qu'il s'agit d'une importante partie du yoga.

A côté de cela, l'étape « asana » a moins de cinq sutras. Et que trouvons-nous dans les cours de yoga que nous enseignons ici en Occident, et moi également ? Sans exagérer, je dirais soixante pour cent du

cours au moins est consacré aux asanas.

A nous alors de les présenter en n'oubliant pas leur but, perméabiliser le corps à prana et le préparer à tous les états qui peuvent en découler. Donnons aussi une place importante à pranayama, et ouvrons la porte vers les étapes suivantes.

Voyons maintenant yama et niyama. Ce sont les premières étapes. Autrefois en Inde, avant d'entrer dans la voie spirituelle, ces deux étapes devaient être atteintes, ou en bonne voie. En parlons-nous dans nos cours ?

C'est un code éthique détaillant les choses à ne pas faire et celles à faire. Le but de ces réfrènements et observances est l'équanimité et la conservation de l'énergie. Cela permet de spiritualiser les véhicules inférieurs en nous permettant de vivre plus consciemment passions et instincts et ne plus en être les jouets.

C'est une préparation à la discipline de la sadhana (recherche spirituelle).

Yama représente les règles de vie en société, à savoir ahimsa, la non violence, satya, la vérité, asteya, le respect de la propriété d'autrui, brahmacharya, une conduite sexuelle consciente et aparigraha, la sobriété, l'abstention de la tendance à acquérir.

Niyama représente les règles de vie personnelles, à savoir shaucha, la pureté, samtosha, le contentement, l'équanimité, tapas, l'austérité, l'ardeur spirituelle, svadyaya, l'étude de soi et Ishvara-pranidhana, l'abandon de Soi à Ishvara, à Dieu.

Tout cela nous permet de tranquilliser le mental, de cultiver l'égalité d'âme par le respect d'une vie fondée sur la nature essentielle de l'être.

Patanjali nous parle d'atteindre l'état de yoga. Etat qui nous permet d'aller vers le Samadhi. Patanjali sous-entend donc que

le yoga est à intégrer en nous, puisqu'il s'agit d'un état d'être. Ce n'est plus une pratique, une méthode que l'on utilise. Et c'est pour cela que yama et niyama en sont les premières étapes.

Bien entendu, je ne vous invite pas à faire pareil. Nous qui pratiquons le yoga, sommes dans la vie active et dans la société actuelle. Et notre but est d'y rester, mais avec les bienfaits du yoga.

Le yoga en Occident

Nous pouvons constater que le yoga que nous, Occidentaux, enseignons, est différent. Dans un premier temps, les personnes qui se dirigent vers le yoga, le font dans un but de bien-être, d'amélioration de leurs états physique et mental. Et les pratiques que nous enseignons - asanas, souffle, centrage, aident à atteindre ce but.

Je me permettrai de m'adresser surtout à nous, les enseignants en yoga. Aidons bien entendu les personnes à vivre le plus sereinement possible et dans l'état de Yoga, leur vie quotidienne, mais surtout gardons présent à l'esprit que nous sommes des chaînons vers le monde spirituel. Les religions ont en grande partie perdu ce rôle, et sans trop le savoir, l'homme vient chercher cette spiritualité auprès du yoga.

Que nos cours soient le chemin vers la rencontre avec la personne divine qui est au fond de chacun de nous, que cette reliance soit avant tout notre yug.

Huguette Declercq