

FAIRE DU YOGA OU SE LAISSER FAIRE PAR LE YOGA

Introduction

Le yoga est un des six *darsana* de la philosophie indienne. On traduit parfois à juste titre *darsana* par « point de vue ». Le monde est vu suivant différents points de vue et c'est à partir de ces derniers que les écoles philosophiques vont s'organiser, se développer, trouver leur cohérence.

On raconte l'histoire des aveugles de naissance à qui on demande à quoi ressemble un éléphant. Le premier, empoignant la queue de l'animal identifie ce dernier à un balai. Le deuxième, touchant une de ses pattes affirme que l'éléphant ressemble à un tronc d'arbre. Le troisième enlaçant la trompe imagine un énorme serpent. Chacun suivant sa cohérence a une idée partielle de ce à quoi ressemble l'animal.



Les différentes doctrines philosophiques indiennes partent de points de vue différents et nous offrent une explication

du monde et une manière de nous mettre en harmonie avec celui-ci.

Il y a donc plusieurs manières d'appréhender la réalité, ces différentes manières ne s'excluent pas et avant de rejeter certaines doctrines, il faut s'installer à la place où ces doctrines ont été élaborées.

Nous pouvons développer une vision à court terme ou à long terme ; une vision large ou étroite. Une des qualités des sages est de pouvoir faire abstraction de leur ego, de leur conditionnement restrictif et de pouvoir aisément se mettre à la place de tout un chacun, de comprendre leur point de vue (au point de vue traditionnel et appliqué aux grandes écoles de pensées, cela s'appelle le « don des langues »). Cette compréhension se fait sans jugement.

Ceci étant dit, envisageons quelques aspects particuliers et insolites de la pensée du yoga, aspects auxquels nous ne sommes pas habitués mais que l'on retrouve en filigrane dans la littérature classique du yoga et que l'on retrouve également dans d'autres écoles de pensée non indienne par exemple chez PLATON.

La statue de bois

Prenons une statue de bois, par exemple celle illustrée sur la photo et représentant LAKSHMI, parèdre de VISHNU et déesse de la prospérité. Cette statue a été sculptée dans un morceau de bois qui lui-même faisait partie d'un arbre.

Si nous relient les différents aspects du temps, ou si nous arrivons à sortir du conditionnement temporel, ce qui je vous le concède n'est pas des plus aisés, nous pouvons dire suivant une certaine logique que la statue existait déjà dans l'arbre. Elle n'a pas été imaginée ni créée par l'artiste mais au contraire, elle a employé l'artiste pour se donner vie, pour s'incarner, pour se manifester.

Nous ne sommes bien entendu pas habitués à ce genre de raisonnement. De plus en plus, pour la mentalité moderne, la création, la nature appartient à l'homme. Il voudrait les soumettre, les plier à ses désirs les plus fous, non conscient qu'il n'est en fait

qu'une toute petite partie de cet univers et peut être pas la plus évoluée. Dans le domaine de l'art par exemple, il est significatif d'observer qu'actuellement chaque œuvre est signée, dans le sens où l'artiste s'approprie l'œuvre comme étant sa création. Il n'en a pas toujours été ainsi et on peut s'interroger sur le fait que cette signature n'existait quasiment pas jusqu'à la fin du moyen âge. Une des raisons que l'on pourrait avancer parmi d'autres, est que ces artistes avaient intuitivement le pressentiment que l'œuvre d'art dans son fondement existait bien avant l'artiste. Le travail de ce dernier n'étant que de se rendre disponible à la « muse ». Il s'agit en fait de rentrer en résonance avec elle par un exercice de méditation afin d'enlever de la matière brute de la pièce de bois, ce

qui cachait, ce qui voilait l'œuvre.

Nous avons déjà entendu certaines réflexions analogues au sujet de la naissance des enfants : réflexions quelques peu déroutantes qui inversent la manière habituelle de raisonner. Est-ce que ce sont les parents qui décident d'avoir des enfants ou au contraire, est-ce l'esprit et l'âme d'un enfant à naître qui choisirait tel ou tel couple pour s'incarner dans les conditions les plus adéquates compte tenu du degré d'évolution de l'âme en question ?

Nous admettons que ces idées sont insolites, surtout à notre époque. Nous allons voir que ce

genre de raisonnement n'est pas très éloigné de certains penseurs de notre antiquité grecque avant d'observer les applications de ces courants d'idées dans notre pratique yogique.

Les Grecs et le yoga

On retrouve aisément dans l'histoire de la Grèce des hommes, et non des moindres, qui ont mené une vie quasiment yogique. PYTHAGORE (6^{ème} siècle av J.C.) rencontre les yogis que les grecs appelaient à l'époque gymnosophistes : philosophes nus. Il s'inspire de leur tradition : morale élevée, végétarisme, vie simple, ouverture à l'esotérisme.

On remet à l'honneur actuellement les enseignements yogiques d'APOLLONIUS DE TYANE qui eut son heure de gloire au



premier siècle de notre ère avant d'être censuré au 4^{ème} siècle par CONSTANTIN LE GRAND. Il visita l'Inde et fut marqué par son séjour chez un yogi de l'Himalaya. Ses textes, pour la plupart disparus, sont très influencés par la philosophie hindoue dans ce qu'elle peut avoir d'universel. En voici un tout petit extrait :

« On ne meurt jamais, on semble mourir, tout comme on ne naît jamais, même si l'on semble rentrer dans ce monde. Lorsque la conscience passe de l'esprit à la matière, nous pensons qu'une âme vient à l'existence, et quand la conscience passe de la matière à l'esprit, nous disons que qu'une âme a fini son existence. En réalité, notre essence divine n'est jamais née ni jamais détruite. C'est une erreur de dire que parce qu'une personne peut être vue à nos yeux, elle existe et que lorsqu'elle ne peut plus être appréhendée par nos sens, elle n'existe plus. »

PLATON, né au 5^{ème} siècle av J.C. est contemporain de BOUDDHA et il va mettre en forme les idées de son maître SOCRATE. Pour PLATON, la vie des hommes serait subordonnée aux IDEES qui cherchent à s'incarner à travers telle ou telle personne.

Les êtres humains seraient comme des terrains d'atterrissage, des aéroports et les IDEES seraient des avions cherchant à atterrir.

Cette doctrine a d'ailleurs été reprise par SAINT AUGUSTIN et la scolastique médiévale, particulièrement dans l'école réaliste qui soutenait que les IDEES générales existaient réellement, bien avant les choses matérielles. Les qualités existeraient donc à l'état pur, non manifesté, et nous serions des terrains privilégiés pour recevoir quelques-unes parmi toutes les qualités possibles.

Le yoga, dans sa vision magistrale du monde parle des GUNAS, des trois qualités qui imprègnent tout ce qui est manifesté

dans l'univers. Une des grandes idées du yoga, si ce n'est pas la plus grande, serait d'équilibrer parfaitement ces trois qualités afin de sortir de la manifestation et rejoindre sur la pointe des pieds, sans grand bruit l'esprit universel dont une étincelle se trouve en chacun d'entre nous, enfouie au plus profond de nous-même.

Avant ce grand plongeon (le rééquilibrage parfait des gunas), le yogi éveille sa sensibilité et, à force d'observer paisiblement son environnement intérieur, il modifie ses états de conscience. Ces transformations d'états de conscience ont permis aux sages de toutes traditions de se retrouver face à face avec les grands archétypes des comportements humains et de se mettre directement en relation avec eux. Cela présuppose un mental très clair.

L'archétype postural

Si nous appliquons ce qui précède aux postures, on conçoit que toutes les postures existent en tant que telles, dans leur propre perfection. C'est à partir de cette perfection essentielle qu'elles ont un tel pouvoir sur certaines fonctions corporelles, le plus souvent via la maîtrise du souffle et la mise en jeu de très fins mécanismes vertébraux. Que se passe-t-il dans la pratique ? Le pratiquant va essayer de relier deux parties.

La première est constituée de son corps et de son mental. Le tapis de yoga les accueille ; on rassemble les morceaux du corps et du mental de manière la plus objective possible. On s'observe comme on est, déjà dans l'attitude du témoin afin d'établir le plus fidèle état des lieux possible. Cela demande une grande honnêteté et une grande énergie. C'est

la démarche active de la pratique. Pour relier deux choses, il faut nécessairement les mettre en présence.

L'autre partie est formée par l'archétype postural, par l'IDEE de la posture telle que nous l'avons décrite ci-dessus. En me concentrant sur cette partie, je vais être réceptif, me laisser faire par elle, je rentre dans la démarche passive : qu'est-ce que la posture dans sa perfection peut laisser comme trace en moi ?

Dans cette perspective, la posture devient bien plus qu'un exercice physique, c'est une manière de sacrifier nos facultés, physiques, mentales et spirituelles en rentrant dans la compréhension profonde de l'adage : « Aide-toi et le ciel t'aidera ».

Se laisser prendre par la posture après avoir préparé le terrain, tout comme l'artisan se laisse inspirer après avoir préparé minutieusement ses outils dans son atelier.

Nous avons parlé des grecs, de leur philosophie des IDEES, des similitudes avec une certaine manière d'envisager notre pratique posturale ; terminons par un dernier rapprochement :

Les trois IDEES qui viennent en tête dans la hiérarchie platonicienne sont celles du BIEN, du BEAU, et du VRAI.

On peut retrouver une analogie avec les premières directives de la pratique du yoga enseignées dans les Yoga-Sutras : **Tapas, Svadhyaya et Ishvara Pranidhana.**

« **TAPAS et le BIEN** » peuvent être représentés au niveau de notre pratique par l'ardeur que l'on met dans l'exercice pour qu'il soit bien fait, conformément à l'ordre intrinsèque qui nous régit.

« **SVADHYAYA et le BEAU** » font référence à l'étude de soi et à l'observation de soi dans les exercices. Cela nous conduit à découvrir quelques aspects de la beauté sous la forme des lois de causes à effets qui régissent nos comportements et notre physiologie interne.

« **ISHVARA PRANIDHANA et le VRAI** » ne se réalisent pleinement que lorsque l'on abandonne les fruits de l'action au Divin, lorsque l'on remet sa pratique dans les mains d'ISHVARA. A ce moment, une plénitude de vérité risque de nous envahir. La compréhension du vrai étant au-delà de nos limites raisonnables de compréhension.

Thierry Van Brabant