

LES YOGAS DE LA REALISATION : KARMA, JNANA ET BHAKTI

Le yoga de l'action est à la base de tout car l'homme ne peut rester sans agir. Encore faut-il savoir ce qu'est agir et surtout comment agir.

L'action est continue dans nos journées, dans nos vies, étude, travail professionnel, tâches de la vie quotidienne, attention à soi et aux autres (famille, amis, collègues, voisins et particulièrement à ceux qui en ont besoin). C'est ce que nous appelions, quand nous étions enfants, « le devoir d'état ».

En ce sens, accomplir chaque jour notre devoir d'état est un yoga, une hygiène mentale et physique pour autant que nous ne cherchions pas autre chose que la satisfaction de se sentir juste en faisant ce qu'il y a à faire.

Que nous ne nous soucions pas des autres pour en recevoir de la reconnaissance, que nous travaillions et étudions dans un esprit d'accomplissement des facultés qui nous ont été données et non pour la gloire ou le pouvoir. C'est la forme de méditation qui est appelée « samu » dans le zen.

Pour les occidentaux que nous sommes, le yoga, importé de l'Inde et plus ou moins vulgarisé dans le courant du vingtième siècle, est davantage connu dans son aspect de discipline corporelle que dans son aspect philosophique, une discipline physique intelligente, une façon d'honorer et d'entretenir son corps, amenant au calme du mental, à l'égalité d'humeur et au contentement.

« Mens sana in corpore sano » disait-on, en référence à la Rome antique, mais si le yoga a connu un tel engouement, c'est qu'il répondait à cet adage à la fois par l'exigence de la pratique et le non vouloir du résultat (respect des limites, refus de la compétition, absence de hiérarchie entre le corps et l'esprit).

Le yoga ainsi compris répond de façon claire et consciente à notre besoin

d'agir et de comprendre et agit, souvent d'ailleurs à notre insu, sur l'équilibre de nos émotions, la bonne humeur et la paix du cœur accompagnant sa pratique.

Dans son acception de discipline physique et mentale, le yoga de l'action convient à tous, apportant retour sur soi, lenteur

*« Il ne faut renoncer ni au geste
d'offrande, ni à l'action généreuse,
ni à l'effort intérieur ;
cela il te faut l'accomplir.
Offrande, générosité, effort sont,
aux yeux des penseurs, des moyens
de purification.
[...]*

*Quand on possède un corps,
renoncer à l'action
est une impossibilité.
Mais renoncer aux fruits de l'action,
c'est cela qui, en vérité,
constitue le renoncement. »*

La Bhagavad-Gîtâ XVIII 5 (1)

et contemplation aux plus extravertis, ouverture, dynamisme et action aux introvertis, amenant à l'équilibre les tempéraments tamasiques comme les tempéraments rajasiques.

Il réconcilie à leur corps, celles et ceux qui s'en étaient coupés par obéissance à une éducation jetant l'opprobre sur le corps, par la méconnaissance des besoins du corps, par manque d'hygiène, par une trop grande sédentarité...

Il ouvre au respect, à la connaissance subtile de leur corps, les hyperactifs, les fonceurs, les sportifs, tous ceux qui croient devoir le maîtriser.

Il donne un cadre, un rythme aux émotifs et aux angoissés.

Je crois cependant que les trois yogas de la réalisation sont intimement intriqués et qu'un yoga qui serait purement « de l'action » n'est pas concevable.

Le « connais-toi toi-même » de Socrate est présent dès le premier cours de yoga, dès le premier exercice, dès le premier asana.

Comment suis-je dans cet exercice, dans cette posture ?

Comment puis-je l'aborder autrement, l'améliorer ?

Est-ce que je m'accepte dans mes limites ?

Est-ce que je ne renonce pas trop vite ?

Qu'est-ce que j'apprends de moi dans cette pratique ?

Puis-je me situer sans me juger ?

Autant de questions qui introduisent directement le yoga de la connaissance.

Autant de questions qui titilleront les plus apathiques, calmeront les plus agités, remettront les pieds sur terre aux plus angoissés.

Se regarder dans l'action, se ressentir

dans l'action (mais sans se juger), n'est pas une attitude courante dans notre mode de vie actif et rationnel, presque toujours dirigé vers un but. Cela s'apprend pas à pas, jour après jour et, au début, les seuls moments où nous l'apprendrons seront peut-être les séances de yoga, pour autant que l'enseignant ait le souci de nous y amener en douceur, progressivement et de manière concrète, à l'aide de questions simples n'induisant pas la réponse mais appelant la réponse ressentie par chacune et chacun.

Mais je fais le pari que cette attitude dans la séance de yoga débordera rapidement dans toutes les circonstances de la vie.

L'autre aspect du yoga de la connaissance est le questionnement métaphysique, l'étude des textes et de la tradition indienne, et la confrontation de celle-ci avec nos traditions et avec notre époque. Ce questionnement s'adresse davantage à notre part intellectuelle et morale.

Il n'est pas donné à tout le monde, tout le monde n'ayant pas d'emblée les outils intellectuels pour l'aborder. Je pense qu'un enseignant du yoga se doit d'avoir fait personnellement cette démarche de connaissance, ne fut-ce que pour savoir dans quelle tradition il se situe, ne fut-ce que pour s'insérer dans la succession des enseignants du yoga, des « ouvreurs », pour savoir que ce qu'il fait ouvre tout un chemin de vie.

Il doit pouvoir répondre à la curiosité de ses élèves concernant les fondements du yoga mais, en ce qui me concerne (et surtout dans le cadre où je travaille), il doit se garder d'inscrire son cours dans un cadre philosophique ou religieux qui pourrait rapidement devenir sectaire.

Etude, réflexion, raisonnement sont aussi des actions, nous sommes donc aussi dans le yoga de l'action quand nous sommes

dans le yoga de la connaissance.

Bhakti yoga, yoga de l'amour, de la ferveur, de la dévotion, je le comprends comme la célébration de la vie, l'abandon à la vie, la gratitude ainsi que l'écrit Françoise Mazet, introduisant le premier chapitre des Yoga-Sutras de Patanjali :

« ...enfin libre des automatismes de comportement et de pensée, on peut faire un avec la vie, en acceptant que tout change et se modifie » (2)

Quelle belle définition du yoga ! L'agnostique que je suis peut y adhérer d'emblée, sans restriction.

Se reconnaître dans son humanité, sa précarité dans le temps, entre naissance et mort, ses forces et ses faiblesses, son immanence et son aspiration à une transcendance

« Voilà peut-être ce qui exprime le plus parfaitement mon sentiment de la vie : je me recueille en moi-même. Et ce moi-même, cette couche la plus profonde et la plus riche en moi où je me recueille, je l'appelle Dieu. »

Etty Hillesum (3)

Attitude de réception et de gratitude vis-à-vis de la vie qui peut se manifester tant dans l'action que dans la connaissance, tant dans l'acceptation de ses limites sans renoncer à l'exigence, que dans la sensibilité et le respect de ce que l'on vit. Célébration de la vie dans tous ses instants depuis l'action quotidienne jusqu'aux moments d'assise silencieuse. Ce yoga-là peut baigner toute la vie ou n'être que des étincelles fugaces dans le cours d'une vie mais chacun sait qu'une étincelle peut embraser une forêt, engager chacune et chacun dans un accord profond avec soi. Il engage notre part in-

tuitive, s'établit sur un état de disponibilité physique, mentale et affective. Il relève de la grâce.

« J'appelle mysticisme une expérience de mise en contact direct et inopiné avec une réalité qui dépasse nos perceptions habituelles, et qu'on peut ressentir tour à tour comme étant le vide ou l'infini. Cet infini étant assimilé à Dieu, le mysticisme s'est développé à l'intérieur d'une croyance religieuse. Mais d'autres absolus, d'autres infinis existent, qui justifient une approche athée. »

« L'expérience mystique, indescriptible, donc intransmissible, ouvre soudain des portes dont on ignorait jusqu'à l'existence. Elle réconcilie avec le corps, avec la mort, avec le temps et son masque de vieillesse, avec l'espace et sa dure leçon d'humilité. Avec soi, avec les autres, avec le monde. Elle réconcilie les extrêmes, l'Esprit et la Matière, l'âme et le corps, puisque la voie d'accès à l'infini est avant tout sensuelle. » (4)

Bernadette Sacré

Elève de l'École de Formation à l'Enseignement du Yoga - Pierre Losa

Notes

(1) *La Bhagavad-Gîtâ, Traduite du sanskrit et présentée par Alain Porte, Arléa, 1992.*

(2) *Yoga-sutras, Patanjali, Traduction et commentaires de Françoise Mazet, Albin Michel, 1991*

(3) *Etty Hillesum, Une vie bouleversée, Journal 1941-1943, Editions du Seuil, 1985*

(4) *Jean-Claude Bologne, Le mysticisme athée, Editions du Rocher, 1995*