

Le yoga : une philosophie de vie

« Le yoga aide à se recharger en énergies
physiques et spirituelles. »

Docteur Despradels

« Vivons dans l'éternel présent, en écoutant les maîtres
tout en vivant notre propre expérience. »

Swami Chimayânananda

S'ouvrir à l'expérience spirituelle

Deux ans... Il m'aura fallu mes deux premières années d'études à l'École française de yoga pour m'ouvrir aux nourritures philosophico-spirituelles extrême-orientales. En effet, bien que pratiquant le hatha-yoga* depuis quelques années déjà, au début de ma formation je n'avais pas saisi la globalité du yoga énoncée clairement, notamment dans les Yoga-Sutra*.

Dans le chapitre II, Sutra 29, est expliqué que le yoga a huit membres, les *âsana** ou postures ne représentent qu'un huitième de cette discipline. Ces huit membres sont :

- ▶ *yama* : le respect de certaines règles de vie dans la relation aux autres ;
- ▶ *niyama* : le respect de certaines règles de vie dans la relation à soi-même ;
- ▶ *âsana** : la pratique des postures ;
- ▶ *prânâyama* : la pratique de la respiration ;
- ▶ *pratyâhara* : la pratique de l'écoute intérieure ;
- ▶ *dhârana* : la pratique de la concentration ;
- ▶ *dhyâna* : la pratique de la méditation ;
- ▶ *samâdhi* : pour développer l'état d'unité ;
- ▶ *astha* : huit ;
- ▶ *anga* : membres.

Une fois intégré le *dhârana*, pratique de concentration (ce qui n'est pas évident pour un Occidental sollicité en permanence par toutes sortes de médias), entrer en *dhyâna* correspond à une concentration de plus en

plus profonde où il y a toujours d'un côté l'observateur et de l'autre ce que l'on observe ou ressent.

Samâdhi correspondrait à une sorte de fusion entre l'observateur et ce qu'il observe. On n'a plus conscience d'être un observateur, étant attentif à ce qui est, dans un état de totale disponibilité. Ce palier est rarement atteint et qualifié par certains d'extase (en opposition à l'extase).

Ces notions subtiles sont très difficiles à cerner et nécessitent un accompagnement. Mais ceci est présenté uniquement pour montrer l'ampleur du sujet. Nous n'avons pas la prétention de vous mener sur ce chemin très complexe. Le but ici est d'ouvrir des portes pour qu'un jour peut-être vous alliez plus loin.

Pour mon cas, après mes deux ans de « résistance », la lumière de certains textes m'a... éclairée. Maintenant, je lis chaque semaine quelques phrases qui m'apportent sérénité et recul face à ce que la vie nous force à affronter. J'ai alors l'impression de mettre mon corps sous une cascade d'eau qui me régénère.



Dans mon entourage, je connais deux personnes qui à la retraite se sont honorablement occupées d'associations (à la Cour de Cassation et à la tête d'un lycée). Les deux, quand elles ont démissionné de leur présidence d'association, ont développé un cancer. Leur corps s'est effondré, il n'était pas soutenu par l'esprit.

Le versant philosophique du yoga peut nous aider à dépasser notre personnage social pour que nous accédions à notre vérité profonde. Nous pouvons voir de nouveaux horizons grâce aux capacités inexploitées du cœur. C'est un chemin non pas d'évasion, mais de paix intérieure.

Dépasser le mental ordinaire, tenter l'expérience spirituelle ? Se libérer de la tyrannie des pulsions, s'ouvrir d'abord à la vacuité pour laisser place à une nouvelle nourriture.

L'ouverture vers le spirituel a été partie prenante de mon évolution émotionnelle, c'est pourquoi je voudrais vous livrer quelques pistes...

Se familiariser avec les textes

Quelques Sutra de Patanjali

Les Yoga-Sutra* de Patanjali – compilation de textes anciens – datent de quelques siècles avant Jésus-Christ sans qu'il soit actuellement possible d'en préciser la date, ni l'auteur véritable.

Les textes sont écrits en sanscrit, langue divine, langue sacrée, très riche et très complexe. Comme dans cette langue, toutes les lettres sont accolées les unes aux autres, les traductions sont liées à une interprétation globale du texte : selon la position des césures, la traduction peut changer du tout au tout.

Par exemple, si en anglais on écrit *godisnowhere* toutes lettres accolées, on peut séparer les mots de deux façons : soit *God is nowhere*, qui veut dire *Dieu est nulle part* ; soit *God is now here*, *Dieu est maintenant ici*.

Pas simple !

Notre approche a un but modeste : ouvrir une porte vers un approfondissement futur. Il est clair que pour approfondir, l'aide d'un professeur sera utile car il aura lu les textes à partir de diverses interprétations.

■ Extraits...

Je vous livre certaines maximes intemporelles que vous connaissez peut-être, qui m'ont soutenue au moment de tensions familiales et qu'il peut être bénéfique d'entendre.

- ▶ « L'ignorance de la réalité, c'est prendre l'impermanent, l'impur, le malheur pour le permanent, le pur, le bonheur. » (Yoga-Sutra II-5)
- ▶ « La souffrance est le fruit d'un déficit d'adaptation à l'impermanence de l'existant. » (Yoga-Sutra I-30, I-31, II-15)
- ▶ « Seule la souffrance qui n'est pas encore venue peut ou doit être évitée. » (Yoga-Sutra II-16)

Le point de vue d'Andrée Maman

Notre souffrance vient de l'importance que nous accordons à notre ego et de la confusion qui s'introduit dans notre appréhension de ce qui est. Les Yoga-Sutra énumèrent différentes causes de « souffrance » et analysent les interactions corps/mental en rapport à ces situations. Les cinq causes principales de souffrance, les cinq *kleshas* sont : l'ignorance, le sens de l'ego, le désir d'accaparer, le désir de repousser ce qu'on n'aime pas et l'attachement à ce qu'on a.

Le champ de l'émotionnel est perturbé par ces cinq *kleshas*.

L'ignorance des réalités est la source de toutes les souffrances. Essayer d'atténuer la souffrance par la réflexion semble être un non-sens. Même le raisonnement juste, semble dire Patanjali, est une agitation du mental (*vritti*) et cela ne peut que renforcer la confusion.

Cette chaîne de causalité des cinq *kleshas* ne s'arrêtera que si on est capable de détachement.

Selon Patanjali, nous ne pouvons plus rien sur le passé. L'action se fait au présent. Il faut développer une attitude de lâcher prise – *vaïragya* – sans vouloir prendre. Ainsi nos actes ne sèmeront pas de graines susceptibles de faire écho plus tard à la souffrance.

Quelques maximes de Krishnamurti (1895-1986)

Krishnamurti, huitième enfant d'une famille de brahmanes, naît près de Madras (appelée maintenant Chennai) en Inde du Sud. Il est très vite remarqué comme ayant une aura dépourvue d'égoïsme par un éminent théosophe anglais, Charles Leadbater, de la Société théosophique fondée à New York en 1875 et dont le siège est à Adyar. Ce groupement le considère comme un futur chef spirituel et l'envoie faire des études en Europe.

Dès 1929, il se désolidarise de cette organisation pour ne pas se laisser enfermer dans le cadre qu'on lui crée. Il considère que sa mission est « d'aider l'homme à se transformer pour mettre fin à ses souffrances ». Il parcourt alors le monde, donnant des conférences dont le but est plus d'éveiller que d'instruire.

Il décède à 90 ans à ojai en Californie après avoir écrit de nombreux ouvrages.

Très simple, attentif à autrui, empreint d'un détachement plein d'affection et d'enthousiasme, il considère qu'il faut vivre dans le présent sans laisser son esprit divisé par le souvenir d'hier ou l'espoir de demain. L'homme doit se libérer de la conscience étroite du « je » pour découvrir l'éternel, fruit du détachement. Pour Krishnamurti, aimer, c'est ne dépendre de personne.

Le point de vue d'Andrée Maman

Pour Krishnamurti, il est complètement illusoire de faire dériver son bonheur d'une condition extérieure. Le bonheur ne peut pas être relatif, il est en soi.

Le chemin de libération demande un travail exigeant de détachement. De silence, précise Andrée Maman, qui, d'après Krishnamurti, est un espace entre deux bruits.

■ Extraits...

Voici quelques-unes de ses pensées extraites des livres dont les titres sont présentés dans la bibliographie.

- ▶ « Développez une qualité d'amour au-delà des divisions et des limites. »
- ▶ « La souffrance est inévitable. Elle découle de l'accomplissement des plaisirs. Il ne faut pas chercher à lui échapper. C'est seulement quand j'entre en communion avec la souffrance que je la comprends. Plaisir et souffrance ne peuvent être séparés. »
- ▶ « Ne nous laissons pas mener par ceux qui nous promettent le bonheur. Le bonheur ne peut être permanent... Toute relation est une relation entre deux images. »
- ▶ « Penser sans cesse est un gaspillage d'énergie. Le savoir est toujours fragmentaire. Nous vivons fragmentés. »
- ▶ « Seul ce qui meurt est capable de renouveau. »
- ▶ « Les grandes joies ne sont jamais préméditées. »

- ▶ « N'être rien est le commencement de la liberté. Le réconfort et la compréhension sont incompatibles... La révolte est essentielle. Se libérer des tyrannies du moi, pour devenir son propre maître. »
- ▶ « Abattez les prisons du passé, devenez maître du temps. Cela passe par un conflit intérieur. On accorde plus d'importance aux feuilles qu'à la sève de l'arbre... »

Quelques passages de la *Bhagavad Gîtâ*⁴

La *Bhagavad Gîtâ* est aussi appelée le *Chant du bienheureux guerrier*. Ce chant, épisode de la grande épopée du Mahâbâhrata, est un récit sous forme de dialogues entre le seigneur Krishna et le jeune prince Arjuna. Il se compose de 18 chapitres.

À travers le récit d'un conflit entre deux familles royales cousines, les Kaurava et les Pandava, c'est avant tout la description imagée du combat mené dans notre mental – par la dualité plaisir/souffrance qui l'habite – qui est représentée. En Inde, on lit et relit ce récit comme un enseignement à appliquer dans la vie.

Dans ce récit, on compare l'homme à un char avec un cocher, un passager et cinq chevaux. La souffrance naît de la méconnaissance de notre identité profonde symbolisée par le passager. Le mental est emporté par les organes des sens (les chevaux). Tant qu'il n'a pas saisi cette identité, le passager est ballotté par la course non contrôlée du char.

Source : dessin de l'auteur d'après une gravure ancienne.



4. Interprétation d'Alain Porte, *Bhagavad Gîtâ*, Arléa, 2004.

Arjuna, au moment d'engager le combat, constate que dans les deux camps se trouvent des parents, cousins germains et des amis. L'esprit accablé de douleur, il hésite à combattre ses cousins. Le dialogue s'instaure sur le champ de bataille et offre la quintessence de la philosophie indienne.

Dans la *Gîtâ*, Arjuna va connaître successivement tous les états mentaux. Après le découragement, la dévotion à Krishna le pousse à adopter la voie de l'action juste grâce à la connaissance spirituelle et la méditation. On assiste au dialogue de la conscience (*buddhi*) et de l'âme (*atma*).

D'après mon professeur de Hindi, le jour où Gandhi a été assassiné, il portait sous son bras la *Bhagavad Gîtâ*, son assassin également...

Le réel n'apparaît qu'à celui qui fait de sa conscience un espace aussi vaste que l'infini. Non pas pour se dire que notre esprit a des outils de pensées imparfaits, mais pour prendre conscience qu'il est constitué d'instruments limités.

Krishna lève le voile, dirige la lumière vers ce que doit sentir Arjuna, vers ce qu'il est, plutôt que vers ce qu'il doit penser.

Le point de vue d'Andrée Maman

Ce texte prône l'action. Les six premiers chapitres définissent l'importance de l'action et de la façon d'agir. L'action menée en conscience et sans chercher de récompense permet une meilleure connaissance. Plus on agit, plus on sait. Plus on sait, plus on prend conscience de sa petitesse et plus on devient humble. Le Karma-Yoga privilégie donc l'action avec abandon de ses fruits. En outre, ce traité montre ce que devrait être la relation maître/élève. Krishna, le maître, attend les questions d'Arjuna, l'élève. Au fil du texte, les questions deviennent de moins en moins fréquentes. Le maître est là pour répondre à des interrogations, non pour asséner des vérités. Il attend que le disciple soit prêt à entendre... Autrement c'est rester dans une joute oratoire intellectuelle.

■ Extraits...

- ▶ « Les sages ne pleurent ni les morts ni les vivants. » (Chant II-12)
- ▶ « L'unique lumière qui peut réorchestrer le chaos du monde est le regard intérieur. Ce qui est né doit mourir, ce qui est mort doit renaître. » (Chant II-27)
- ▶ « Acceptez le juste combat. » (Chant II-33)
- ▶ « Dépassez le borbier de l'illusion. » (Chant II-52)
- ▶ « Lorsque l'homme est en colère, il perd son pouvoir de discrimination. » (Chant II-63)
- ▶ « Notre ennemi intime unique : le tout-puissant désir (kama). Le désir et la colère sont nos ennemis ici bas. » (Chant III-37)
- ▶ « Garder le détachement intérieur... C'est quand on est détaché, serein dans sa pensée, que nous échoit la paix suprême. L'activité ne nous harcèle plus. Nous sommes alors conscience, plus rien ne nous affecte. » (Chant VI-10 et 27)
- ▶ « Toute entreprise, en effet, est entourée d'embûches, comme le feu s'entoure de fumée. C'est par un esprit détaché en toutes circonstances, par maîtrise de soi et par absence de désir que l'on accède alors par le détachement au terme ultime de la non-action... Quand on n'a plus le goût d'être quelqu'un, que l'on a ni orgueil, ni violence, ni désir, ni colère, ni instinct de possession, quand on est enfin libre et serein, on est tout à fait prêt à devenir conscience... pour atteindre les mondes lumineux qui s'ouvrent aux actes justes. » (Chant XVIII)

Vers d'autres nourritures spirituelles

Sri Aurobindo (1872-1950)

Son père, Krishnadhan Ghose, avait fait ses études de médecine en Angleterre et était revenu complètement anglicisé. Il craignait que ses trois fils ne soient contaminés par le mysticisme « fumeux et rétrograde » où l'Inde, son pays, semblait se délabrer. Il ne voulait même pas que ses fils connaissent les traditions de l'Inde.

Sri Aurobindo reçut donc un prénom anglais, Akroyd, une gouvernante anglaise, puis fut « expédié » dès l'âge de 5 ans dans une école de

nonnes irlandaises à Darjeeling. Deux ans plus tard, avec ses deux frères, il partit pour l'Angleterre.

Il attendra d'avoir 20 ans pour apprendre sa langue maternelle, le bengali. Son père est mort l'année de son retour, juste avant de le revoir. Il a grandi en dehors des influences traditionnelles familiales et nationales. Libre.

Il s'installe à Pondichéry en 1910, à 38 ans. Il est rejoint en 1920 par « Mère » qui fondera en 1952 – soit deux ans après sa mort – le Centre international Sri Aurobindo à Pondichéry-Auroville.

Satprem, secrétaire confident de « Mère », auteur de nombreux livres, estime : « La première leçon qu'il nous donne est une leçon de liberté. En Europe, il s'est éveillé aux murmures des choses invisibles. »⁵. En effet, il s'employa à réveiller l'esprit de liberté enfoui dans le cœur indien.

■ Extraits

- ▶ « L'Inde à une immense liberté spirituelle. Le premier travail, c'est de respirer au large, briser l'écran mental qui ne laisse filtrer qu'un type de vibrations pour connaître l'infinitude multicolore des vibrations... La clef de la maîtrise est le silence à tous les niveaux. Notre capacité de joie est petite. Nous défendons notre droit au chagrin et à la souffrance. Passer des vérités fermées à des vérités ouvertes pour ne pas se laisser piéger par les points de vue. Dépasser le vital infantile vers le vital vrai. »
- ▶ « Nous avons un centre psychique et un centre cosmique. Étape par étape, nous devons en devenir maître. Pour devenir un guerrier de lumière en ce monde obscurci. »
- ▶ « Ce n'est pas d'idées dont nous avons besoin, mais d'espace. »
- ▶ « L'étouffement de l'homme, c'est l'étouffement du dieu dans l'homme. »

5. Satprem, *Sri Aurobindo ou l'aventure de la conscience*, Buchet Chastel, 1932.

Anselm Grün⁶ (né en 1945)

■ Extraits

- ▶ « Nous vivons à la surface de nous-mêmes. »
- ▶ « Manger ? Une démarche spirituelle. »
- ▶ « Faire l'expérience de la foi, la vie spirituelle sollicite l'homme dans son intégralité. »
- ▶ « Pour être bien portant, il faut vivre spirituellement. »

Swami Prajnanpad (1891-1974)

Yogeshwar Chattopodhyaya, appelé Swami Prajnanpad par ses disciples, brahmane bengali, fut le guru d'Arnaud Desjardin, de Romanoff et tant d'autres...

■ Extraits

- ▶ « L'arme la plus puissante : s'accepter soi-même. »
- ▶ « Le sage est celui à qui le présent suffit. »
- ▶ « C'est parce que les gens pensent qu'il leur manque quelque chose à l'intérieur, qu'ils le cherchent à l'extérieur... Ce n'est pas les autres qu'il faut changer, c'est vous-même. »
- ▶ « L'homme ne fait que prendre. Or, l'homme se réalise quand il arrive à donner. »
- ▶ « L'agitation créée par le mental vient de l'esclavage du passé. »

Jean-Yves Leloup (né en 1950)

Prêtre orthodoxe, ce philosophe est également écrivain et conférencier.

■ Extraits

- ▶ « Passer par l'âge de raison ne veut pas dire si arrêter. »
- ▶ « Tout vérifier est un désir prétentieux. »

6. Anselm Grün, *La santé, un défi spirituel*, Mediaspaul, 2000.

- ▶ « Le mot dieu vient de *deus*, “lumière”. »
- ▶ « Les textes spirituels sont destinés à illuminer plutôt qu'à instruire. »

Le XIV^e Dalai Lama (né en 1935)

« La meilleure religion est celle qui nous rend meilleur. »

Tenzin Gyatso, né au Tibet d'une famille pauvre d'agriculteurs de 15 enfants, a été reconnu à l'âge de deux ans comme la réincarnation du treizième Dalai Lama (ce titre signifiant « océan de sagesse ») et éduqué en vue d'assurer la conduite spirituelle de son peuple. Malgré l'occupation de son pays, il a toujours prôné des solutions pacifiques pour tous.

■ Extraits

« Que nous soyons riches ou pauvres, notre potentiel est le même... Nous avons tous en commun d'éprouver des émotions positives ou perturbatrices... Il est important pour chacun d'être conscient de son potentiel... Je n'ai pas de miracle à vous offrir... En adoptant une attitude mentale positive, nous parvenons à conserver notre paix intérieure, y compris dans des circonstances hostiles. Il est irréaliste de croire qu'un facteur extérieur puisse entraîner un quelconque progrès dans notre vie. J'ai perdu ma liberté à l'âge de seize ans, et mon pays à vingt-quatre. Ma vie n'a pas été facile. Depuis, j'ai appris la compassion et le dévouement. Cette attitude mentale m'a donné ma force intérieure... C'est en gardant la tête froide, en nous libérant de la haine et de la colère que nous pouvons riposter de manière beaucoup plus efficace aux mauvaises actions dirigées contre nous. »⁷.

Récapitulons...

Il ne suffit pas de comprendre les textes, il faut les vivre, assimiler les idées spirituelles par l'expérience personnelle.

Nous sommes tous des Arjuna en puissance. Notre mental est un champ de bataille, lieu de conflits permanents.

7. Dalai Lama, *L'art de la compassion*, Robert Laffont, 2002.