

## L'esprit du yoga

Le yoga est surtout connu en occident pour sa pratique de séries de postures statiques (« asanas ») tenues plus ou moins longtemps, ses exercices respiratoires (pranayama) et de concentration/méditation. En orient, le yoga vise avant tout la maîtrise du mental. Il existe d'ailleurs là-bas plusieurs formes de « yoga » comme le « hatha yoga » partant du travail corporel (principalement pratiqué chez nous), le « bhakti yoga » le plus pratiqué en Inde (le yoga de la dévotion), le « jnana yoga » (le yoga de la connaissance) ...

Chacun de ces yogas s'appuie sur un « point de vue » philosophique (« darçana ») qui lui donne du sens et un but à sa pratique. Cette manière de faire n'impose donc pas au pratiquant indien une vérité unique mais un ensemble de points de vue qu'il reste libre d'adopter ou pas. L'un des plus connus en occident est celui de l'école de Patanjali (contemporaine de l'époque du Bouddha). Il donne notamment des conseils de vie (yama, niyama), non sous la forme d'une morale établissant ce qui est « bien » ou « mal », mais ce que l'on doit faire ou ne pas faire afin d'aider le mental à se pacifier (ce qui est très utile pour faciliter ensuite la méditation). En effet, selon ce point de vue, nos pensées sont les précurseurs de nos paroles et de nos actes. Celles que nous nourrissons le plus conditionnent notre manière d'être : nous devenons ce que nous pensons ! Nous retrouvons directement et indirectement dans ces yamas et niyamas ce que toutes les vieilles sagesse préconisent : ne pas tuer, ne pas voler, ne pas dire du mal d'autrui, ...

Au final tous ces conseils se résument à ne pas chercher à nuire ni aux autres, ni à soi-même. Ils donnent également des conditions nécessaires (mais non suffisantes) qui nous permettront un jour de retrouver notre véritable « *état naturel* ». Attention cependant à ne pas se leurrer avec une compréhension superficielle de la psychologie indienne qui est profondément différente de la nôtre. Ainsi, le sage, dans sa croyance, pense que nous sommes tous ultimement la même conscience. Alors, par exemple, faire du mal à autrui n'a pour lui aucun sens car cela reviendrait à se faire du mal à soi-même. Nous n'approfondirons pas ici la croyance à l'immanence comme le propose les Védas car cela demanderait trop de temps, d'autant plus, qu'en fonction de différentes écoles (et des systèmes de croyances associés), les concepts et les mots varient pour nous expliquer ce qu'est ultimement notre vraie nature.

Afin de mieux comprendre notre propre fonctionnement avec nous-même et les autres, faisons-nous une petite histoire (qui ne vient pas d'Inde mais de la culture amérindienne) mais qui illustre parfaitement bien l'essentiel de l'esprit du yoga :

*Il y a longtemps, un vieux chef Cherokee expliqua à son petit-fils qui lui avait demandé « qu'est-ce qu'un Homme ? », qu'il y avait en chacun de nous un « loup blanc » et un « loup noir » qui co-habitent et s'affrontent. Le loup noir est sombre, suspicieux, manipulateur, envieux, colérique, hargneux et il cherche à dévorer les autres. Le loup blanc est gentil, confiant, joyeux, amical, généreux et il accueille et aide les autres. Quand l'enfant lui demanda « c'est lequel qui gagne ? » Le vieux chef sourit et lui répondit « c'est celui que tu nourris le plus ! »*

Nous retrouvons ici l'un des aspects fondamentaux de l'esprit du yoga qui nous dit que nous sommes tous responsables de notre vie (comprendre : *personne ne pense à notre place*). C'est une attitude courageuse et adulte qui nous exhorte à contrôler nos pensées (surtout nos pensées répétitives et nos ruminations). Elle nous dit notamment que « le monde » ou « les autres » ne sont pas responsables de nos humeurs malheureuses. Ainsi, Swami Muktananda avait l'habitude de dire que si l'on accuse et désigne quelqu'un en le montrant du doigt, il y avait simultanément trois doigts qui pointaient en même temps vers soi-même (essayez).

Il est aussi vital pour notre bonne santé mentale de cultiver des pensées positives. Si nous reprenons la parabole du vieux chef, elle nous dit qu'il est impératif d'affamer notre « *loup noir* », sinon il finira par nous manger notre vie. Rationnel, convainquant, à chaque victoire il devient plus fort et justifie ses pires actions comme nécessaires, voire éthiques, transformant sa noirceur en or vertueux. Il en veut toujours plus et toujours plus de combats aussi. Si on n'y prend pas garde, il va devenir un véritable tyran aussi pour les autres tout en criant être lui-même une victime. En fonction des circonstances et ce qui l'arrange, il ira jusqu'à déshumaniser celui qu'il considère comme son adversaire en le considérant comme un monstre ou un malade irresponsable afin de justifier ses actes. Alors, il n'a plus de limite et son « bon droit », les raisons économiques, la religion ... lui donneront tous les arguments pour justifier ses excès (il suffit de regarder les actualités dans le monde). L'antidote est naturellement de nourrir le « *loup blanc* » quotidiennement pour lui donner de la force. C'est-à-dire cultiver tous les jours des pensées d'amour, de compassion et d'amitié pour tous.

Néanmoins, certaines circonstances et personnes peuvent nous agresser et impacter négativement notre vie. Dans ces cas, si nous ne pouvons pas prioritairement éviter ces circonstances ou ces personnes, la philosophie du yoga nous autorise alors à ne pas nous laisser faire (mais sans jamais devenir à notre tour l'agresseur). Il y a également, selon le yoga de Patanjali, un devoir de vérité (satya) qu'il faut défendre, notamment dans un couple, ceux qui travaillent ensemble, ... . Cependant, après tout conflit, il nous faut essayer de faire la paix avec l'autre et si ça ne marche pas, de toujours la faire avec nous-même. Comment ?

Dans nos méditations, trouvons la force d'envoyer de bonnes pensées à ... notre adversaire, même si celui-ci s'acharne ! Position illogique et paradoxale ou infiniment salutaire pour soi ?

Il y a des millénaires déjà, les sages indiens avaient pu constater que cultiver de mauvaises pensées en nous produisaient de véritables toxines dans notre corps qui finissaient par nuire à notre santé. Aujourd'hui la science corrobore cette thèse et des chercheurs ont démontré qu'entretenir des pensées négatives produisaient des molécules qui agissaient comme de véritables poisons. A l'opposé, des pensées positives généraient des endorphines bénéfiques à notre santé. L'attitude reste donc ici aussi pragmatique. Donc, si quelqu'un vous mène la vie dure, si vous ne pouvez pas éviter le mal, il faut lui envoyer des bonnes pensées quand même ! Les sages affirment que celles-ci finiront par agir dans cette vie ou dans la suivante (il faut dire que les indiens sont patients). Et donc si ça ne marche pas tout de suite il faut persévérer malgré le doute et le découragement car vous avez au moins la certitude (sa prend souvent un peu de temps et de patience) que de ce mal vous vous en fabriquez au moins un peu de bien pour vous-même :-)

D'autres traditions conseillent d'ailleurs de faire la même chose, mais pour d'autres raisons. Ainsi, les Bouddhistes préconisent la compassion car le « méchant » est souvent un être qui souffre (il peut aussi être mentalement perturbé). L'occidental chrétien trouvera lui sa force dans sa foi dans le « pardon ». Rappelons à ce propos, puisque nous sommes dans la période des fêtes de fin d'année, que derrière les repas et les cadeaux, l'un des messages profonds de Noël est de faire la paix et de pardonner à tout le monde afin de faire peau neuve et de pouvoir commencer léger une nouvelle année.

Je voudrais terminer cette introduction à l'esprit non violent du yoga par l'histoire d'une rencontre que vous pourrez peut-être faire si vous vous baladez un jour le long du Gange entre sa source et Calcutta. Si vous avez de la chance, vous y croiserez un tout vieux bonhomme qui n'a pour seul trésor que son bol pour mendier sa nourriture et quelques haillons qui lui servent de vêtement. Vous le reconnaîtrez sûrement à ses yeux lumineux et à ces paroles qu'il vous dira d'emblée : « **la vie est un cadeau !** ». Vous vous direz certainement intérieurement « Cadeau ? Pas toujours ! ». Alors, le vieux sage vous racontera avec un grand sourire sa propre vie et vous ne vous plaindrez plus. Il vous conseillera certainement aussi de remercier la vie dès votre réveil le matin. De remercier de pouvoir ouvrir vos yeux et de pouvoir la voir, la sentir, l'entendre, la goûter, la toucher. Il vous expliquera alors que si vous étiez la femme ou l'homme-là/le plus riche du monde et que vous deveniez aveugle vous donneriez certainement toute votre fortune

pour simplement retrouver votre vue. Ainsi, rien qu'en possédant nos cinq sens nous sommes déjà très riche chaque matin à notre réveil ! Enfin, si vous avez en plus toute votre tête, la vie vous fait un second cadeau, celui de pouvoir penser et créer le monde !

En conclusion, si vous voulez commencer la journée dans l'esprit du yoga, vous pouvez, au saut du lit, commencer par un large sourire gratuit, ensuite remercier tout simplement la vie. Vous pouvez si cela vous parle remercier aussi d'avoir un toit, à manger, de vivre dans un pays où il n'y a pas la guerre, ... . Pour vous donner un maximum de chance de bien commencer la journée vous pouvez également évoquer en vous des visages d'amis ou de proches qui nous mettent en joie et leurs envoyer pleins de bonnes et joyeuses pensées. Ensuite, étendre ces pensées positives à tous, y compris à ceux qui vous ont fait du mal. Pour ceux qui aiment les petits rituels simples, vous pouvez finir en joignant vos deux mains devant le front en vous souhaitant pour vous-même et cette nouvelle journée qui commence « *la clarté pour mon esprit* », ensuite elles se mettrons devant la bouche « *pour la vérité de mes paroles* » et pour finir elles descendront devant le cœur « *pour la sincérité de mes sentiments* ».

Très belles fêtes de fin d'année,

Joël