



KARATEDÔ - YOGA & CULTURE OCCIDENTALE

Vincent LEDUC

**Diplômé en Sciences Religieuses & en Sciences des Religions
Université Catholique de Louvain**

TABLE DES MATIERES

ENTREE EN MATIERE : RAPPORT ENTRE KARATE-DO ET YOGA	P. 3
INTRODUCTION : YOGA ET CULTURE OCCIDENTALE	P. 7
1. PETIT HISTORIQUE	P. 8
2. L'ENRACINEMENT CULTUREL DU YOGA	P. 9
3. L'OCCIDENT ET LE YOGA	P. 17
4. YOGA ET CHRISTIANISME	P. 21
CONCLUSION	P. 30
BIBLIOGRAPHIE	P. 31
ANNEXES	P. 33

Dans une réflexion et dans une pratique qui disent se situer aux confins de plusieurs traditions, il est toujours délicat de comparer voire d'associer des réalités produites par des cultures bien différentes, et ce, au risque de bâtir des théories et des dynamiques sur des bases bien approximatives et peut-être même erronées. De surcroît, lorsque qu'on souhaite préciser de telles réalités dans le domaine du subtil, de l'invisible, du spirituel, les raccourcis, les amalgames sont d'autant plus risqués que l'on croit trop hâtivement « maîtriser » ce qu'on suggère, satisfaits rapidement de croiser les chemins et les quêtes d'autres hommes jalonnés de ressemblances avec ce qu'on recherche. Mais s'agit-il de cheminements parallèles, de carrefour(s) ou d'une seule et même voie aux colorations variées en fonction des cultures et des traditions ? Répondre à cette problématique nous semble aventureux, d'abord pour la raison susmentionnée, mais également par le fait que cette question n'est peut-être pas pertinente. Il n'est pas sûr que de trouver un même dénominateur à ce dont on parle au travers des cultures ne soit pas un appauvrissement. Car, si tout homme, quelque soit sa situation spatio-temporelle, est situé dans l'aventure humaine, il n'en demeure pas moins que rencontrant le « réel » qui lui préexiste, il se relie de façon particulière à ce « réel » via son interprétation, fruit d'un assemblage et d'une interaction d'éléments complexes entre objectivité et subjectivité. Ainsi à partir d'un même « donné » humain, chaque homme, et donc chaque culture, se reliera de manière singulière aux pôles humains, cosmiques et divins, avec ses questions, ses recherches et ses réponses : nul ne possède l'entière compréhension de la « Réalité », c'est en quoi, non seulement l'humilité est de mise par constatation objective de cet état de faits, mais aussi la bonne curiosité qui grandit tout un chacun. En conséquence, le dialogue avec autrui s'impose – d'une certaine manière – si l'on veut progresser en « savoir », en « savoir-faire », en « savoir être », en « savoir-vivre » et en « savoir-devenir ».

Pour concrétiser ces quelques propos, nous pourrions développer succinctement une de ces réalités dont parlent à leur façon toutes les cultures, pour précisément appliquer la réserve et la prudence dont il faut faire preuve à notre sens. Observons ainsi par exemple, comme le disent à leur manière les yogis, que le meilleur ami de l'homme, c'est le souffle, car à notre naissance, il se donne à nous de manière personnelle, il nous accompagne tout au long de notre vie, et comme le dit notre tradition, à la fin de la vie humaine, un tel « a rendu l'âme » : d'où déjà, toute la difficulté dans une même langue de préciser ce que l'on veut signifier par les mots utilisés – esprit, âme, ... –, et inversement.

Enfant, lorsque que je me trouvais à l'âge du « pourquoi », j'harcélais mon père quant à savoir « pourquoi un tel était mort ? ». Cette question inlassable que je lui posais venait à la suite de propos réguliers qu'il tenait sur sa propre interrogation concernant la cause du décès de telle ou telle personne : il me faut stipuler qu'à cette époque il travaillait entre autres à la rubrique nécrologique d'un grand quotidien. Est-ce par sa pratique assidue et quotidienne du yoga qu'il put me fournir une réponse qui m'embarrassa beaucoup, je n'en sais rien ? Mais en tout cas, si elle a pu à ce moment me « clouer le bec », elle m'a permis par la suite à la

manière d'un koan¹ de me faire réfléchir et de méditer jusqu'à ce jour ou autrement dit, à la façon de Khalil Gibran : de me faire « *chercher la réponse en ce lieu même d'où est venue la question* ». Un jour, fier de ma question à laquelle mon père, n'avait jamais eu de réponse, celui-ci me répondit : « *cette personne est morte parce qu'elle a oublié de respirer !* » « *Vivre c'est respirer, c'est-à-dire accueillir l'esprit vivant en nous. Il est intéressant de noter à ce sujet que le mot 'souffle' en latin se dit 'spiritus'. Pourquoi évoquer le souffle de cette manière ? Peut-être pour accroître la conscience intuitive que nous avons tous que l'air que nous respirons n'est pas seulement un simple carburant mais qu'il est aussi un lien très particulier que nous entretenons avec la Nature. Le premier cri, le premier souffle du nouveau-né marque le début de ce que nous appelons la vie et qui n'est que l'existence, c'est-à-dire l'une des formes manifestées de la vie. (...) Le souffle est vraiment le lien avec la vie, celui qui sait le diriger en lui-même sait diriger sa vie, celui qui respire en prenant conscience que l'air a du goût a beaucoup de joie de vivre. Celui qui sait apprivoiser le souffle devient l'ami de la vie.*

Une petite nuance encore pour bien saisir cette évidence, c'est de constater que si nous avons l'habitude de dire 'je respire', en réalité c'est l'inverse qui se produit. Nous vivons dans une telle osmose inconsciente avec l'univers que nous sommes respirés par lui. Il paraît que des gens sont morts d'avoir oublié de respirer, mais c'est tous les jours que nous 'mourons' de ne pas nous rendre compte que quelqu'un nous respire. »²

La « respiration » : elle est commune à tout homme, et à la fois, elle est particulière à tout un chacun dans la prise de conscience ou non de son existence concrète. De la prise de conscience aux mots utilisés pour l'appréhender dans chaque tradition, là commence le risque de tout mélanger, mais à la fois la richesse du dialogue qui consiste d'entendre, d'écouter « au delà, au travers – « *dia* » – de ce qui est mis en parole, en discours – « *logos* » – la perception des termes utilisés. Car dans cette catégorie du subtil, selon l'angle d'approche, les contenus véhiculés par les mots sont à nuancer, mais également peuvent s'entrecroiser, se chevaucher ou encore être impossibles à préciser réellement par manque d'équivalents linguistiques dans tel ou tel langue. C'est en cela qu'il est légitime à notre sens de ne pas en rester aux seules ressources de la théorie, mais de s'ouvrir à la « pratique de ce qui est dit ». Et inversement, de construire un esprit critique à l'égard de la pratique. Ainsi « théorie » et « pratique » sont en interaction et se suppléent l'une l'autre à certains moments de la recherche. Cette

¹ Sorte d'« os à ronger » dans le bouddhisme zen de l'école Rinzai, de formule ambiguë qu'il s'agit par son propre esprit de la dépasser, en cherchant plus profondément que ce qu'elle dit, non par la logique classique mais par la méditation, à partir de quoi une réponse existentielle et non notionnelle est appelée à naître pour l'évolution du cheminant. Il s'agit ainsi de s'élever de la pensée conceptuelle (*intellect*) et à saisir la réalité par une connaissance intuitive, ici et maintenant.

² J.-M. ORTEGA, Le karaté mental. Renforcement intérieur et éducation respiratoire, Paris, Guy Trédaniel, 1992, pp. 112-113. Jean-Marc ORTEGA - 5^{ème} Dan de karaté, 3^{ème} Dan de jûdô, professeur diplômé d'Etat dans ces deux disciplines, professeur de bâton de combat, de stretching postural et de yoga. Avec son frère Jean-Noël, il est un des rares budoka à s'être intéressé à l'interaction entre yoga et arts martiaux. Tous deux nous semblent avoir ouvert une piste de recherche pertinente à cet égard.

interaction pour grandir en authenticité devra constamment acceptée d'être mise en question par de nouvelles observations, de nouveaux vécus, de nouvelles rencontres...

Dans le domaine qui nous intéresse, celui des arts martiaux, et plus particulièrement du karaté-dô, ce « principe de réalité » s'applique - si on prend la respiration comme porte d'entrée - à pouvoir entendre par exemple ce qu'une tradition comme celle du hatha-yoga a développée comme cheval de bataille à travers le Pranayama (*la maîtrise du souffle*) avec celui des postures (*asanas*), tout en l'intégrant dans une pratique martiale sans la dénaturer, mais en l'adaptant intelligemment pour davantage conjuguer mieux-être et efficacité.

« Quand on arrive à comprendre l'importance de la respiration dans une action de combat et que, dans le même temps, on arrive à sentir que le rythme respiratoire est ce qui structure véritablement le geste, on est prêt à travailler sur l'essentiel pour améliorer la technique 'karaté'.

En effet, le karaté est un yoga ; le souffle anime le geste et le rythme, lui donne sens et efficacité. Les battements du cœur et la respiration sont deux rythmes biologiques importants ; ils font vibrer la technique et lui donnent vie.

Souvent on prend le problème à l'envers en entreprenant toutes sortes d'exercices afin, croit-on, de placer correctement une attaque ou une défense en positionnant les pieds, en rectifiant les mouvements du corps, alors que, si on s'attache en priorité à mettre en place le rythme respiratoire ('inspir' et 'expir' en accord avec le geste, cadence en accord avec l'action requise, ...), le corps suit et la technique "se moule" dans la respiration. C'est en cela que le karatedo est proche du hatha yoga : le corps en mouvement et la cadence respiratoire se soutiennent mutuellement.³

Souvenons-nous maintenant que le karaté-dô est comme un yoga ; Yoga signifie union. Tous les yogas sont des techniques respiratoires ritualisées sous différentes formes de corps. Le karaté-dô est une voie d'accomplissement, mais c'est aussi une manière de respirer que l'on met en œuvre à travers des gestes martiaux. On devient plus performant en développant une plus grande intelligence dans notre manière de respirer. Il faut travailler à augmenter notre capacité vitale par des mouvements respiratoires amples et complets ; il faut s'entraîner pour accroître notre efficacité respiratoire c'est-à-dire notre rendement et notre savoir-faire ; il faut renforcer la musculature des chaînes inspiratoire et expiratoire ; il faut enfin s'exercer à contrôler le rythme de la respiration par les pratiques traditionnelles et par la pensée. Dans un combat de karaté-dô, le jeu respiratoire permet d'harmoniser diverses activités qui surviennent dans un unique temps d'action mais dans des domaines différents de l'être.⁴ Il est vrai que le karaté sportif de compétition a éloigné bon nombre de pratiquants du véritable karaté-dô. Que dire de ces 'combattants' qui sautillent dans tous les sens, qui

³ J.-M. ORTEGA, *Le karaté mental. Renforcement intérieur et éducation respiratoire*, Paris, Guy Trédaniel, 1992, p. 188.

⁴ J.-M. ORTEGA, *Le karaté mental. Renforcement intérieur et éducation respiratoire*, Paris, Trédaniel, 1992, pp. 188. 127-128.

agitent les bras et la tête pour impressionner leurs adversaires ? ‘Est-ce qu’on préfère combattre comme un félin ou comme un chimpanzé ?’ Cette comparaison a été faite par Eva Ruchpaul. Elle dit : ‘Le but de la pratique est l’élargissement du champ de conscience et la stabilisation mentale. Ici le corps est le médium. Lorsqu’il y a ce que les anciens nommaient la Plénitude, le corps s’améliore. On peut comparer un corps de plénitude à un corps de félin ; et un corps en absence de plénitude à un corps de singe ; ça bouge, c’est cassé ! C’est comique. C’est à la fois frustré et superficiel. Dans un corps de félin il y a la continuité, comme une respiration. Même dans l’effort il y a la continuité de l’élégance, de l’harmonie.’ »⁵

Ceci dit, si en s’exprimant de la sorte, quant à la pertinence du travail du «souffle », il n’en demeure pas moins qu’en approfondissant cette réalité, plusieurs théories, plusieurs expressions coexistent à son égard selon les traditions et il nous semble fondamental de ne pas les esquisser de manière à nous enrichir des échos propres de chaque culture et à nous éviter par manque de rigueur d’amener insidieusement à des raccourcis inopportuns.

Ainsi, en japonais, « le mot ‘ki’ peut être traduit par ‘souffle’ dans le sens du mot grec ‘pneuma’ et du mot indien ‘prâna’. Traduit par ‘souffle’, le mot ‘ki’ évoque la respiration, donc l’inspiration, et il s’agit de considérer alors l’inspiration physique aussi bien que l’inspiration créatrice. Rapproché des conceptions hindoues (kundalini) ou chinoises (méridiens d’acupuncture), le mot ‘ki’ évoque également l’énergie vitale dans le sens ‘influx nerveux’ ou vibrations. Ce mot a d’innombrables traductions et, notamment celle d’énergie et d’esprit»⁶ La notion d’énergie ne nous est pas familière, nous pouvons en voir les manifestations : chaleur, travail, lumière, tonus, ... mais nous ne pouvons les prendre en mains. Pour les Orientaux, l’énergie est fondamentale, elle est le complément de la matière : énergie et matière sont les deux aspects différents mais inséparables de la même réalité - le subtil et le manifesté, le YANG et le YIN.

Lors de la sortie de son livre « Budô, le ki et le sens du combat »⁷, Kenji Tokitsu nous confiait combien pendant des années il a tenté de trouver un terme équivalent pour notre culture de ce que les japonais entendent par le « ki » de manière à ne pas sombrer dans un ésotérisme facile, mais il a dû se résoudre à reprendre le terme « ki », car aucun mot en français ne pouvait selon lui, totaliser ses contenus. Nous renvoyons d’ailleurs à cet ouvrage et à la pratique de Kenji Tokitsu et de son école pour appréhender le « ki » dans la perspective martiale.

⁵ J.-M. ORTEGA, Le karatedo énergie. Vitalité et spiritualité des arts martiaux, Paris, Guy Trédaniel, 1990, p. 187.

⁶ J.-N. ORTEGA, Avec les mains nues. L’esprit et le geste dans les arts martiaux, Paris, Albin Michel, 1988, pp. 39. 42.

⁷ Editions DésIris, 2000. 114 p.

En regard de ces difficultés culturelles, nous proposons en ce qui nous concerne une approche du cadre indien dans lequel la réalité du « souffle » s'est développée, c'est-à-dire celui du yoga à la rencontre de notre culture occidentale visant à susciter ultérieurement dans la pratique martiale une synergie entre karaté-dô, art martial et yoga dans le respect des traditions, et dans l'apport inventif que le dialogue peut entraîner. Cette perspective n'étant envisageable à notre sens qu'en présentant aux pratiquants d'arts martiaux en recherche, d'abord ce en quoi consiste le yoga, avant d'entamer une communication constructive et authentique des savoir-faire entre les pratiques.

Si depuis l'Antiquité, l'Inde attire bon nombre d'étrangers par ses épices, ses pierres précieuses, ses animaux rares, force est de constater l'attraction de l'Occident pour le côté quasi mythique de ses sages, de ses ascètes, ... de ses *yogis*⁸. Ces hommes étranges, capables de contempler le soleil de son lever à son coucher, ont depuis des millénaires attiré les Occidentaux que nous sommes.

Cependant, le *yoga* est probablement plus célèbre que connu. Beaucoup d'Occidentaux conduits par notre époque aux maladies issues de la vie moderne, s'intéressent de manière toujours accrue, aux pratiques orientales, cherchant donc, - entre autres par le *yoga* - des recettes de santé. Ces techniques semblent proposer a priori une voie par laquelle il est possible de redécouvrir une indépendance d'esprit avec souvent pour objectif de retrouver corrélativement, puis de préserver, un équilibre physique et mental rongé par le quotidien stressant voire angoissant de la vie active.

D'autres par ailleurs y voient une science d'initiés, un moyen d'entrer dans un monde secret.

Toutefois, ces deux orientations se passent quasi toujours d'une recherche fondamentale. C'est pourquoi dans notre approche, nous aborderons d'abord une étude du contexte dans lequel le *yoga* est apparu et s'est développé, pour proposer ensuite quelques pistes de réflexion à partir de notre culture occidentale et judéo-chrétienne à l'égard de cette pratique orientale.

Nous pouvons d'ores et déjà mettre en évidence dans cette brève introduction, une des devises classiques des *yogis*, donnant à notre sens, un avant-goût du projet qui nous retient : *«Ce qui est difficile demande des mois, parfois des années, ce qui est impossible exige seulement un peu plus de temps...»*

⁸ = Adeptes du *yoga*.

1. Petit historique

Le *yoga* est vraisemblablement né en Inde à une époque très reculée (*au moins 10 000 ans*), antérieure à l'arrivée des Aryens⁹, venus entre 1500 et 2000 avant notre ère¹⁰.

Nous possédons des témoignages de son existence dans les civilisations autochtones de l'Inde, civilisations extrêmement brillantes.

Une tradition raconte que le *yoga* serait venu d'au-delà des mers (*Atlantide ou continent perdu ?*). D'origine indienne ou étrangère, le *yoga* selon la tradition ésotérique remonterait aux origines de l'humanité. Il serait né du besoin d'établir des «liens» avec les phénomènes environnants, mais aussi de celui de réaliser une maîtrise individuelle, favorisant la recherche des techniques d'effort sur soi.

Plus précisément, on pourrait relever trois époques pour lesquelles nous avons davantage de témoignages :

* d'abord, la période védique (*au sens large*) qui s'étend de +/- 1500 au VI^{ème} siècle avant notre ère, période au cours de laquelle des connaissances et des savoir-faire, d'abord transmis oralement, connurent, avec l'arrivée des Aryens, il y a plus de 3000 ans, une forme écrite ;

* ensuite, la période épique durant laquelle simultanément une synthèse des différents *yoga* s'opéra progressivement. **C'est au II^{ème} siècle av. J.-C. ou au début de notre ère que Patanjali le compilateur du yoga classique¹¹, soucieux de concilier les richesses accumulées, écrivit les «Yoga-Sûtra», connus aussi sous le nom d'«Aphorismes¹² de Patanjali».**

* enfin, la période philosophique, jusqu'au XV^{ème} siècle qui vit se développer des doctrines donnant une explication de l'univers et inscrivant l'homme dans la logique de cette explication.

⁹ Populations indo-européennes à l'origine de toute une famille de langues apparentées, c'est-à-dire de plus ou moins toutes les langues de l'Europe.

¹⁰ Ces dates sont fort approximatives et controversées. Certains les veulent plus récentes, d'autres beaucoup plus anciennes.

¹¹ Patanjali n'étant pas identifié avec certitude, il y a controverse du point de vue de la datation. On ne sait rien de cet auteur. On ne sait même pas s'il a vécu au II^{ème} siècle av. J.-C., ou au III^{ème} ou même au V^{ème} de notre ère. Certains commentaires indiens ont identifié Patanjali, l'auteur des «Yoga-Sûtra», à Patanjali le grammairien, qui vivait au II^{ème} ou au I^{er} siècle avant J.C. Ce dernier est l'auteur d'un «Grand commentaire» au célèbre traité de Pânini. Quoi qu'il en soit, en définitive, ces controverses sont d'une assez faible portée, car **les techniques de l'ascèse et de la méditation exposées par Patanjali ont certainement une ancienneté considérable.** in M. ELIADE, *Patanjali et le yoga*, Coll. Maîtres spirituels, Seuil, 1962, pp. 10-11.

¹² = Formules ou prescriptions concises résumant une théorie, une série d'observations ou renfermant un précepte.

En tant que "système"¹³ pratique, le *yoga* a constitué, dès le début, une des formes les plus influentes de l'hindouisme. L'attrait puissant qu'il exerçait sur les hindous s'explique en particulier par les "miracles" qu'on lui avait attribués et par le fait qu'il permettait de pratiquer l'ascèse, un principe central de la culture hindoue.¹⁴

2. L'enracinement culturel du yoga

Bien que les *Upanishad*¹⁵ appartiennent à la *sruti*¹⁶ et constituent la «fin» des *Veda*¹⁷, elles ouvrent une voie nouvelle de connaissance. **La pensée se conceptualise en six *darshana*** (d'une racine «*drs*» : voir) signifiant «points de vue». Si la pensée s'organise en une vision, celle-ci ne saurait rendre compte de l'entière Réalité : **ces six *darshana* forment donc six grandes voies différenciées vers une saisie de l'unique Réalité.** Ces voies peuvent ensuite se subdiviser. **Leur but est le même : la délivrance (*moksha*).** Les six *darshana* classiques ou écoles philosophiques traditionnelles **forment trois paires : mîmânsâ et vedânta ; sâm-khya et yoga ; nyâya et vaishesika.**

1°) **La mîmânsâ** ou *pûrva-mîmânsâ* - «première investigation» - porte sur les rites, l'examen des *mantra*¹⁸, les interprétations et injonctions qui transmettent la loi.

2°) **Le vedânta**, «fin des *Veda*», ou *uttara-mîmânsâ* - «investigation seconde» - constitue une exégèse des *Upanishad* et porte sur la réalité du *Brahman* (*l'Etre absolu*). Il s'oppose à la première *mîmânsâ*, comme la connaissance à l'acte.

3°) Le **sâmkhya** - «relatif au nombre ou à la pensée» - qui est une compilation du IV^{ème} siècle, est couplé avec - 4°) - **le yoga**, plus pratique. **La doctrine du *sâmkhya* se différencie du *vedânta* par deux principes originels associés mystérieusement** (*association «soi-vie»*), ***Purusha*** (*l'existence d'une multitude d'âmes ou d'esprits, mais aussi Esprit suprême immobile, non actif, principe transcendant et autonome, libre et étranger au flux de la vie psycho-mentale, le Soi, l'Etre véritable*) et ***Prâkriti*** (*la substance, principe aussi*

¹³ Bien que ce terme ait été utilisé par certains auteurs, il nous semble peu approprié et demande à être nuancé et précisé.

¹⁴ L'influence du *yoga* apparut également d'ailleurs dans le bouddhisme, car il favorise également l'ascèse ainsi que les exercices spirituels.

¹⁵ Enseignements spirituels, ésotériques des maîtres.

¹⁶ La tradition *védique*, orale à l'origine, c'est-à-dire la «révélation» (= *sruti*), comprend plusieurs catégories d'écrits dont la période de formation est comprise entre 1500 et 500 avant notre ère.

¹⁷ = littéralement, le «Savoir» - écrits sacrés les plus anciens de l'hindouisme ; *Vedânta* = l'aboutissement, la fin, le sommet, le couronnement du *Veda*.

¹⁸ Formules utilisées pour de nombreuses formes de méditation dans l'hindouisme et dans le bouddhisme.

éternel), dont dépendent la création, le salut, les dérivations ontologiques et la connaissance. **La Prâkriti est non consciente ; elle se déploie et, par cette activité, produit le monde et le résorbe.** Le *Purusha* est dans sa condition idéale, isolé (*kevalin*). **La libération consistera, pour lui, à revenir à sa nudité ontologique primitive, à sa solitude essentielle (*kaivalya*) qui est Béatitude.** La libération sera une voie d'esseulement.

La préoccupation yogique s'est coulée aisément dans ce moule et y a fait jouer à fond ses diverses techniques d'ascèse et de saisie méditative du Réel, pour accéder au Réel suprême de la liberté totale et immobile.

Par conséquent, le *sâmkhya* a été considéré par la tradition comme l'exposé théorique et le *yoga* comme l'enseignement technique d'une même doctrine¹⁹, puisque les différences essentielles entre eux sont peu nombreuses²⁰.

5°) **Le nyâya** - «méthode, règle» - datant +/- du III^{ème} siècle ap. J.-C.) désigne la logique et l'étude du raisonnement. Comme le *vaïśeṣika*, le *nyâya* est une doctrine réaliste et théiste.

On considère - 6°) - **le vaïśeṣika** - «ce qui distingue» - datant +/- du I^{er} siècle de notre ère, comme très ancien et antérieur au *nyâya*.

Ainsi donc, **le yoga est l'une des six voies classiques de la philosophie hindoue**²¹ pratiquée depuis des millénaires en Orient et qui englobe elle-même différentes approches.

Du point de vue de la cosmogonie hindoue, **le yoga est l'emblème de la «Création première» en tant que voie d'intériorisation remontant à la Connaissance. La question du yogi, c'est d'atteindre la «Délivrance».** Par tout un travail sur lui-même, **il va tenter de passer de ce qui est de plus extérieur, de plus grossier, à ce qui est de plus intérieur, de plus subtil. Le yogi par définition est donc capable d'entrer en contact avec l'Absolu.** Il va partir des objets extérieurs pour passer par les sens, puis par les organes, vers le sens interne qui recueille et concentre les informations, pour remonter ensuite, au niveau «*ahamkâra*» qui correspond plus ou moins au "je suis", à la prise de conscience. En allant encore plus loin, il va dépasser ce stade du "je" qui est distinction et qui amène une polarité nécessaire pour fonctionner dans la monde, mais qui constitue également un obstacle dans ce chemin d'intériorisation. Par conséquent, il dépassera cette conscience de soi en tant que "je" par une résonance à l'unisson²². **Cette remontée toujours plus subtil du yogi consiste en un**

¹⁹ M. MAUPILIER, *Le yoga et l'homme d'Occident*, Paris, Seuil, 1974, pp. 58-59.

²⁰ Tandis que le *sâmkhya* est athée, le *yoga* est théiste, puisqu'il postule l'existence d'un Dieu suprême (*Īṣvara*); alors que, selon le *sâmkhya*, la seule voie du salut est celle de la connaissance métaphysique, le *yoga* accorde une importance considérable aux techniques de méditation. Grâce à Patanjali, le *yoga*, d'une tradition «mystique» qu'il était, est devenu un «système de philosophie». in M. ELIADE, *Patanjali et le yoga*, Coll. Maîtres spirituels, Seuil, 1962, pp. 12-13.

²¹ Le *yoga* est donc un des six "systèmes de philosophie" indiens orthodoxes («orthodoxes» voulant dire en l'occurrence : tolérés par le brahmanisme, à la différence des systèmes hérétiques, comme, par exemple le bouddhisme ou le jainisme). in M. ELIADE, *Patanjali et le yoga*, Coll. Maîtres spirituels, Paris, Seuil, 1962, p. 10.

²² Voir en ANNEXE 1 p. 34, le «conte-méditation» : **SO'HAM...** (*En sanskrit, «Je suis Lui»*), tiré du Périodique trimestriel, *Les chemins du yoga*, n°4, Editeur responsable : H. ANDRE / Fédération Belge de Yoga.

passage au Soi pour ensuite revenir au monde, le redécouvrant autrement, c'est-à-dire en le percevant dans son sens. Il s'agit là d'un mouvement inverse de la production du monde dans lequel les degrés de Connaissance décroissent vers l'ignorance, vers l'illusion.²³

Au terme d'une longue tradition orale, ce sont les «*Yoga-Sûtra*», codification du *yoga* classique à une époque inconnue, qui constituent le texte de référence qui **permet au pratiquant de remonter cette échelle de la descente des principes** ; s'appuyant sur le *sâmkhya* pour la doctrine, Patanjali estime cependant, que la *Gnose*, la Connaissance transcendante ne suffit pas à libérer l'âme de l'illusion. Il faut en plus une technique. Les «*Yoga-Sutra*» en développent les principes, étant par conséquent une **mise en pratique de la vision du monde du *sâmkhya*** constituée de 25 éléments.

Pour Patanjali, le *yoga* est la suppression des états de conscience appelés «*chitta*» et du subconscient en tant que principe de libération. Si l'on peut assez aisément maîtriser le physique (*par exemple, par les postures*), il faut une technique - ascétique - beaucoup plus élaborée et difficile pour contraindre le jeu de cette *chitta* : le *yogadarshana*. **C'est là l'objet du *râja-yoga***²⁴. D'où la définition du (*râja*) *yoga* donnée par Patanjali : «*Chitta vritti ni-rodhah*», le contrôle des idées dans l'espace mental. «*Quand les gens sont calmes, que l'esprit est au repos, que l'intelligence ne dévie pas de sa ligne, alors, dit le sage, est atteint l'état le plus haut. La stabilité des sens et de l'esprit a été définie comme yoga. Qui l'atteint est libre d'illusion.*»²⁵ Il s'agit donc, d'immobiliser l'activité mental.

Si l'eau était parfaitement calme, le fond du lac ("*âme*") serait parfaitement perçu. Or, dans les circonstances ordinaires, il ne l'est jamais. La surface (*conscience*) est perpétuellement agitée par des vagues (*idées*) qui brouillent l'imagination du fond ("*âme*"). D'où proviennent ces vagues ? D'impacts extérieurs d'abord (*feuilles ou cailloux tombés = 2 premières espèces d'idées*), de remous intérieurs ensuite (*bulles remontant des couches profondes = 3 autres sortes d'idées*). Tel est le jeu d'actions et de réactions combinées qui agitent le lac sans cesse. De même **la conscience ordinaire n'est jamais translucide, mais agitée par les idées.** Ce jeu de va-et-vient des idées dans la *psychê* est considéré comme normal par la psychologie moderne. Toute conscience saine est celle où ce jeu se fait sans entrave. La névrose provient précisément du blocage des idées tombées dans le subconscient ou l'inconscient.

Pour le *yoga* toute cette activité doit pouvoir être contrôlée, et ainsi ses conséquences (*la douleur*) évitée, et ce, **par la pratique fervente, lente et longue, ainsi que par le détachement**, c'est-à-dire en voyant les idées comme des fantasmes extérieurs à soi. C'est ainsi que l'on peut arriver à l'illumination. Les diverses techniques du *yoga* doivent vaincre les

²³ J. SCHEUER, *Introduction aux religions non chrétiennes*. Cours, Faculté de Théologie, Louvain-la-Neuve, 1998-1999.

²⁴ Le «*yoga royal*» : c'est le nom qu'on a fini par donner au *yoga* de Patanjali pour le différencier des autres *yoga*.

²⁵ *Kathopanishad*.

multiples empêchements à cette illumination : l'ignorance, le sens de l'ego, le désir (*attirance pour ce qui donne le plaisir*), l'aversion (*fuite instinctive devant tout ce qui provoque la douleur*), l'attachement à la vie (*le "vouloir vivre" à tout prix qui existe chez tous ; même les candidats au suicide déçus par l'image qu'ils se faisaient de cette vie sont aussi attachés à cette image ; c'est d'ailleurs fondamentalement cette fureur de vivre qui est la cause réelle des incarnations successives ; si fondamentalement, l'Homme s'attachait au Principe, il ne désirerait plus renaître*). **Pour réaliser tout cela une seule arme : la méditation.**

1°) Les états de conscience. Il y en a trois :

- l'état d'erreur logique (*rêves, hallucinations, erreurs de perception, confusions diverses*) ;
- l'état d'erreur métaphysique (*l'ensemble des expériences psychologiques normales chez le non yogin*) ;
- l'état de vérité qui est l'ensemble des expériences parapsychologiques déclenchées par la technique du yoga.

Patanjali enseigne la suppression des deux premiers états de conscience et leur remplacement par l'expression du *Purusha*. Cet Etre spirituel serait, en effet, indûment, incarné dans la *Prakriti*, c'est-à-dire dans les éléments de la nature, ce qui est pour lui cause de dispersion et d'aliénations multiples. L'ignorance de notre *Purusha* nous rend esclave du cosmos. **Il s'agit de dissoudre les «écrans» pour reconnaître qu'il n'y a que le «Un» sans second²⁶.**

2°) Le subconscient

- l'individualité psychique se compose de cinq matières d'états psycho-mentaux : ignorance, sentiments d'individualité, passion, attachement, dégoût ou amour de la vie. Ces cinq matrices donnent le fleuve psychomental.
- de plus, dans le subconscient, il y a des réserves, des latences, les *vâshanâ* : sensations spécifiquement subconscientes. Elles constituent une décharge *karmique*²⁷.

3°) Le circuit psychologique et psychomental

L'homme est engagé dans un circuit sans fin : actes humains chargés de *karman*, d'où états psychomentaux, d'où *vâshanâ*, se succèdent et entraînent l'homme dans une chaîne sans fin dans laquelle ignorance et douleur se mélangent. **Le yoga permet de briser cette chaîne, de dominer les états de conscience et les latences du subconscient, de couper le circuit. Il est dès lors conquête de la liberté et de l'immortalité. Il nous importe donc de reprendre conscience du principe autonome et transcendant qu'est le *Purusha* distinct des simples expériences psycho-mentales.²⁸**

²⁶ A ne pas confondre avec le un de deux, de trois, ...

²⁷ Ici, d'«actions» qui contribuent à perpétrer les «renaissances», à continuer à tourner irrémédiablement dans le cycle des réincarnations.

²⁸ Pour ce faire, la guidance d'un *guru* - d'un instructeur, d'un précepteur (= *celui qui initie*) - s'avère indispensable dans la tradition indienne. Le rôle du *guru* est de servir de pont. Ayant fait lui-même l'expérience de la vérité, le *guru* est là comme un pont pour aider les autres à aller vers Dieu. Le *guru* est l'instrument de

Patanjali offre une inspiration théiste en introduisant - bien que superficiellement et tardivement - la notion d'*Ishvara*, de divinité, qui est un pur esprit, archétype, un *macroyogin*, un *guru* mystique, un *Purusha* éternel et libre. **Ce dieu n'est pas un dieu créateur, mais un idéal pour le yogin. Son rôle est strictement exemplatif.**

Cette observation permet de constater que **le yoga n'est pas religieux par nature**.²⁹ Cependant, il est compatible et pratiqué en Inde, avec une visée religieuse.

En d'autres termes, **le yoga** (d'une racine «yuj», joindre)³⁰ **peut se définir comme une discipline unissant les facultés et le mental par laquelle nous conjugons nos énergies, nous coalisons nos forces et possibilités pour nous faire accéder à un état de déconditionnement physique, mental et spirituel, dans le but d'atteindre la délivrance qui marque la réalisation (sâdhana) ainsi que d'enlever les obstacles à l'union au "divin" qui forment un occultation de l'Absolu.** Cette illusion - *Maya* - constitue le monde qui demeure en «écran», puisque *Maya* est en même temps, cette énergie qui donne forme à l'univers.

La pratique du yoga se présente en huit membres (anga) comme une échelle menant à la connaissance parfaite.³¹

* **La première étape** en est le **contrôle de soi** (*yama*) qui implique cinq maîtrises : la franchise, l'abstinence sexuelle totale, l'hostilité au vol, le refus des présents et le principe d'éviter des actes préjudiciables aux êtres vivants. D'un point de vue technique, on invitera le pratiquant à la concentration en un seul point (*ekâgratâ*), sur un seul objet, une seule pensée.

* **La deuxième étape** est **l'observance religieuse** (*niyama*, les cinq disciplines) qui se traduit par l'austérité, la pauvreté, le contentement, les rites purificateurs, la récitation des hymnes védiques et la confiance dévote dans l'Etre suprême.

* **La troisième étape** est celle des **postures** (*âsana*), fort nombreuses, devant être enseignées par un *guru* en vue d'arriver à l'unification et à la totalisation. Ces postures sont tenues pour essentielles à toutes les étapes suivantes.

Dieu - dont le pouvoir agit en lui - pour secouer ceux qui ne comprennent pas encore la valeur spirituelle de la vie et, pour les rapprocher de Dieu.

²⁹ Cf. les voies purgative et illuminative • note de bas de page 24.

³⁰ «*Yoga*» évoque l'action d'atteler ; la méthode pour dresser des chevaux ; un mode d'emploi, une technique ; une discipline spirituelle ; l'état d'union ou d'unité de l'être subjectif avec le Suprême (=être en *yoga*). Le mot vient de la racine «yuj» ou «yog» (ou encore «yuk») qui signifie atteler, unir. D'autres mots se rencontrent dans ce contexte : le *yogin* est celui qui pratique le *yoga* ou quelqu'un qui est parvenu à un haut niveau de réalisation ; la *yoginî* est la femme qui pratique un *yoga* ou une sorcière ; le *yugânta* est la fin, c'est-à-dire le but d'un *yogin*.

³¹ Ces huit membres composent trois voies : les cinq premiers, la voie "purgative" - les deux suivants, la voie illuminative - le dernier, la voie unitive.

* La quatrième étape est celle de la discipline de la respiration, de la **maîtrise du souffle** (*prânâyâma*), c'est-à-dire de la régulation de son intensité, de sa durée et de son rythme, la respiration par l'une ou l'autre des narines à volonté et sa suspension volontaire pratiquement totale.

* La cinquième étape est celle de la maîtrise ou du **retrait des sens** (*pratyâhâra*), qui demande au *yogi* de se soustraire aux objets extérieurs pour tourner ensuite l'esprit vers lui-même.

* La sixième étape est celle de la **maîtrise de l'esprit** (*dhâranâ*), qui s'effectue par la concentration mentale sur une certaine partie du corps, comme le nombril, le bout de la langue ou le milieu du sourcil, rendant ainsi le pratiquant insensible à l'animation extérieure. Il s'agit ainsi d'une initiation à la physiologie mystique des organes.

* La septième étape est celle de la **méditation** (*dhyâna*), lors de laquelle l'esprit se fixe sur l'objet de la connaissance, en particulier *Brahmâ*, excluant toutes les autres pensées, établissant ainsi un courant de pensée unifiée.

* La huitième étape est celle de la **contemplation** (*samâdhi*, union ou absorption), lors de laquelle la pensée est totalement absorbée par la connaissance, par cette communion. Le *samâdhi* libère le moi des illusions des sens et des contradictions de la raison. La pensée parvient alors à se dépasser, à franchir ses propres limites - elle arrive à sa fin par sa propre négation. Elle accède à l'illumination intérieure. Cependant, ce stade qu'atteint le *yogin* est à différencier du chamanisme³² primitif qui est une technique de l'extase conduisant son spécialiste à l'abandon du corps en transe pour entreprendre «en esprit» des voyages ou des transformations. A l'opposé, **le yoga se veut enstase**³³, c'est-à-dire qu'ici, l'esprit ne se projette plus à l'extérieur, mais se replie sur lui-même afin de mieux s'éclairer, en vue de parvenir à sa propre connaissance, à une autorévélation de soi à soi, l'état de plénitude et d'immortalité, la béatitude métaphysique.

Le yoga a d'ailleurs suscité rapidement l'intérêt des hindous qui ont observé très vite que par ces méthodes de contrôle du corps, les yogis accomplis manifestaient des pouvoirs "extraordinaires"³⁴. Il est affirmé que par la pratique de certaines techniques de *yoga*,

³² Ensemble des pratiques magiques centrées sur la personne du *chaman* ; le *chaman* étant un prêtre magicien dont la fonction est d'entrer en communication avec les esprits de la nature, en utilisant les techniques de l'extase et de la transe.

³³ = concentration et unification méditatives.

³⁴ Leur réalité fut rarement démontrée par des observateurs impartiaux. Néanmoins, des performances extraordinaires furent rapportées par des témoins. La plus impressionnante d'entre elles est sans doute celle que représente le «sommeil *yogique*» (ou *yoganidrâ*) durant lequel les fonctions vitales sont considérablement ralenties, ce qui permet au *yogi* d'être enterré vivant pendant des jours. Certains experts expliquent le «sommeil *yogique*» comme une sorte d'état cataleptique provoqué par autohypnose : cet état proche de la catalepsie, qui est le symptôme de certaines maladies mentales, est provoqué volontairement par le *yogi* lui-même.

on peut réussir à se libérer des faiblesses de la chair, des illusions des sens et des embûches de la pensée, et atteindre ainsi l'union avec la Connaissance - la pure Conscience - qui prodigue certains pouvoirs.

Les écrits *yogiques*, des *Upanishad* à la littérature *hatha-yogique* de basse époque, sont unanimes. Au sein de la substance primordiale universelle, la *Prakriti*, où naissent, se déroulent, se transforment et se dissolvent, pour renaître en de multiples formes, les temps et les mondes, il existe certaines puissances énergétiques, non sensibles, présentes hors de l'homme et dans l'homme. L'activité de ces puissances produit les pouvoirs extraordinaires, **les «pouvoirs mystérieux», «miraculeux», appelés *siddhi***³⁵. Par ceux-ci, on obtient :

- * la maîtrise du passé, du présent et de l'avenir, par des visions et des révélations de toute sorte,

- * la maîtrise de tout ce qui apparaît comme matériel (*maladie et mort du corps, froid et chaud, pesanteur*) par la prise de possession des secrets de la santé, de la chaleur, et de l'énergie vitale et du feu, par la facilité à se mouvoir en l'air à son gré (*lévitation, ou vol dit «magique»*), par la faculté de pénétrer les corps, de changer de corps, de mouvoir un cadavre,

- * la maîtrise de l'autre et des autres par la clairvoyance de leurs pensées ou de leurs sentiments, la connaissance de leur vie passée ou future, le pouvoir des les hypnotiser ou les influencer fortement,

- * la maîtrise de l'esprit enfin manifestée par l'acuité exceptionnelle de l'intelligence, par la puissance de pénétration méditative, par la faculté de libérer le Soi de tout obstacle physique ou psychomental et de s'établir dans l'état invulnérable et définitivement libéré de supra-conscience (*le «samâdhi» sous diverses formes*).³⁶

Toutefois quoi qu'il en soit de la véracité objective de ces "**pouvoirs**", **ceux-ci ne sont qu'un signe du progrès de l'élève et non une fin. Toutes les traditions du yoga s'accordent pour mettre en garde celui qui polariserait son attention sur eux. Il tomberait dans une déchéance plus grande dont il essayait au départ de se sortir. Au contraire même, les rejeter fait progresser plus vite.**

³⁷

Ainsi, **plaçant le corps sous la maîtrise de l'esprit, le yoga prétend assurer l'union entre la "créature" et le "Créateur" répandu dans l'univers.** Ce terme doit donc être pris en tant qu'union de l'un et de l'autre. **Il s'agit de «lier» ensemble le corps et l'esprit dans l'intention de retrouver les liens qui unissent l'homme (*microcosme*) à l'univers (*macrocosme*). Pour y parvenir, il convient de se détacher des illusions, de prendre dis-**

³⁵ Dans la tradition chrétienne, on pourra peut-être rapprocher ces *siddhi* des "pouvoirs" qu'ont manifestés de grands mystiques, ainsi que des charismes dont parlent de façon directe, saint Paul dans l'Épître aux Corinthiens. On pourra réfléchir sur ce dernier point à partir de l'approche chrétienne de V. LEDUC, *Diversité et unité des charismes selon I Corinthiens 12, 1-11*, Louvain-la-Neuve, Mémoire de Licence en Sciences Religieuses, 1989.

³⁶ M. MAUPILIER, *Le yoga et l'homme d'Occident*, Paris, Seuil, 1974, pp. 44-45.

³⁷ On notera également que le christianisme de façon générale a toujours invité ses fidèles à une grande circonspection à l'égard de "manifestations considérées comme surnaturelles, miraculeuses", estimant qu'elles ne peuvent être qu'une conséquence de l'Essentiel, sans en être donc, le centre.

tance du monde, de se retrouver en soi pour se dominer. D'où une discipline ardue, sévère, une ascèse rigoureuse : ainsi, la racine sanskrite «*yuj*» est significative à cet égard puisqu'elle entend l'union avec les puissances ascendantes et le détachement à l'égard des forces descendantes.

Les techniques corporelles du *yoga* ont effectivement pour but de canaliser correctement les énergies (*prâna*), afin qu'elles circulent à un certain rythme dans les principaux canaux (*nâdi*) de l'organisme subtil, pour éveiller la formidable énergie serpentine «*kundalini*», lovée dans le centre (*chakra*, «roue») basal (*mûlâdhara*) et la faire monter à travers les autres *chakras* jusqu'au «Lotus aux Mille Pétales» (*sahasrâra*) du sommet du crâne, et au-delà de cet "orifice".

Devant le succès du «*Yoga de Patanjali*», on comprendra que le mot «*yoga*» a fini par prendre le sens général de «voie de salut».

Par ailleurs, en plus du *râja-yoga* qui est donc la voie de ceux qui choisissent le contrôle des impressions et l'illumination suprême, on distinguera principalement le *bhakti-yoga* (=discipline par la dévotion, réservée à ceux chez qui prime le sentiment ; c'est une technique de l'Amour absolu des Hommes et de "Dieu" sans aucun sentiment d'égoïsme, le *bhakti-yogi* s'oublie tellement pour "Dieu" et les autres qu'il brise son «*ahamkâra*», c'est-à-dire sa prise de conscience du "moi je" et parvient au salut), le *jinâna-yoga* (= discipline par la réflexion, la "connaissance" et la méditation, réservée à ceux qui choisissent la voie du savoir métaphysique ; il ne s'agit pas d'une simple connaissance intellectuelle mais d'une prise de conscience extraordinairement élevée de la Réalité du Monde et des Choses), le *karma-yoga* (= discipline valorisant le rite et les devoirs ; c'est le yoga de l'Action, de ceux qui se sentent portés à agir et à transformer le monde par la vertu du détachement, en ne s'identifiant pas à son acte), le *kundalinî-yoga*, le *laya-yoga*, le *kriyâ-yoga*, le *jâpa-yoga* (discipline unitive par répétition d'un nom divin,...), le *tantra-yoga* (= discipline suivant les injonctions des *tantra*³⁸).

Les «*yogas tantriques*» dérivent en ligne droite de la pensée tantrique. Ils utilisent au maximum les leviers concrets pour exalter la puissance cachée de *Shakti*³⁹ : le *hatha-yoga* est - son nom l'indique clairement⁴⁰ - d'origine tantrique. Il est donc loin d'être une gymnastique

³⁸ Du sanskrit, litt. «tissu» ; manuel enseignant une doctrine. Dans le sens restreint, ouvrage qui présente certaines doctrines ésotériques de l'hindouisme (et du bouddhisme), comprenant en général des pratiques ou des allusions sexuelles. On pourra approfondir le sujet en lisant : A. VAN LYSEBETH, Tantra, le culte de la Féminité. Evolution du corps et de l'esprit par l'érotisme et l'amour. L'autre regard sur la vie et l'amour, Paris, Flammarion, 1996.

³⁹ Au départ, seul est *Brahman*. «L'Un respirait sans souffle mû par lui-même.» Conscience absolue ou l'on peut distinguer une double polarité : 1°) positive (**HA**). Le tantrisme l'appelle *Shiva* : aspect immobile de *Brahman*. 2°) négative (**THA**). C'est *Shakti*, l'aspect dynamique qui pousse *Brahman* à se manifester. *Shiva* et *Shakti* ne sont pas intrinsèquement différents de *Brahman*. «Il n'y a pas de *Shiva* sans *Shakti* ni de *Shakti* sans *Shiva*» (*Tantra*). «*Shakti*» est à comprendre également comme «puissance de réalisation».

⁴⁰ Voir notes précédente et suivante.

au sens habituel, mais une science de la matière vitale et des énergies dont le but est la "respiritualisation" du corps. Il est composé de postures (*il y en aurait 8 400 000*), de contractions (*3 bandhas*), de «gestes» (*mudras : 25 principaux*), de respirations (*9 principaux types*), de purification (*kriyas*) et de règles diverses. Le **laya-yoga** renchérit sur le précédent et le prolonge. Il prétend arriver aux mêmes résultats que le *hatha-yoga* sans l'aide des techniques extérieures, mais seulement par la concentration. Le **mantra-yoga** est le plus important des *yogas* tantriques. Si l'Absolu se manifeste comme Vibration, puis comme Son ontologique, il se manifeste tout en bas de l'échelle dans les sons matériels. Le *mantra* tantrique est une phrase sonore, articulée pour son seul pouvoir vibratoire (*et non pour son sens comme le mantra védique*) et qui recèle donc une puissance magique d'évocation de la *Shakti* qu'il représente (*de la même façon la posture yogique crée un "climat privilégié" ; elle exprime la puissance d'une certaine façon*). Toute initiation tantrique comporte en premier lieu l'octroi d'un *mantra* qui doit, conjointement à d'autres pratiques, être répété d'une certaine façon dans le but de "déclencher" une ouverture. Quant au **yantra-yoga**, la forme et la couleur expriment l'Absolu de la même façon. La *Shakti* peut être ainsi "captée" dans un dessin (*yantra ou mandala*) à l'organisation particulière. La concentration sur le *yantra* peut être imposée conjointement ou non à la répétition de *mantra*.

Ainsi donc, le yoga est si profondément imprégné, comme on vient de le voir, par son environnement indien et hindou, qu'on peut se demander s'il peut s'en détacher et prendre une valeur universelle ? Comment l'Occident peut-il le percevoir ?

3. L'Occident et le yoga

En d'autres termes, n'y a-t-il pas d'autres manières d'«être en yoga» que celles qui conduisent à l'intériorisation unitive du point de vue hindou ?

Cette discipline est souvent présentée aux Occidentaux comme aidant l'homme à utiliser son corps et son mental de façon à contrôler au mieux son physique et son psychisme, lui évitant l'inutile éparpillement, les mouvements centripètes de son être, l'amenant à expérimenter une plus grande maîtrise de soi, un état d'harmonie, de calme, de sérénité, bref de bien-être personnel, lequel bien-être est bénéfique intérieurement mais aussi relationnellement⁴¹.

⁴¹ Voir ANNEXE 2 pp. 34-44, **LA VIE ACTIVE EN OCCIDENT ET LE YOGA**. Conférence du Docteur ANANTA (fils du Maître E. KRISHNAMACHARYA) AU CENTRE DE YOGA à Huy (Belgique), le 15 juin 1989.

En ce sens, le *yoga* le plus connu en Occident est de loin le ***hatha-yoga***⁴² qui repose essentiellement sur la maîtrise du corps par un ensemble de postures nommées «*âsana*»⁴³ et de techniques respiratoires appelées «*prânâyâma*» qui consistent à agir sur l'inspiration, la rétention et l'expiration du souffle afin de maîtriser ce qui a de vital dans le souffle (= «*prâna*»)⁴⁴.

Le *hatha-yoga* peut être proposé en quelque sorte comme un système d'éducation physico-mental qui vise à s'approprier tous les leviers de l'être existant en vue de l'amener à réaliser la nature de son Etre profond, source de bien-être. C'est pourquoi, il est probablement - au premier abord - la forme la plus accessible du *yoga* et donc, la plus répandue en Occident.

Dans cette perspective, **le *yoga* (et donc plus particulièrement le *hatha-yoga*) évoque en Occident une technique visant l'harmonisation⁴⁵ des différentes étendues de notre être par le biais d'une discipline corporelle et mentale⁴⁶ axée sur le travail de la volonté visant un recentrement sur soi**, aux antipodes cependant de tout égoïsme, de tout nombrilisme ou égocentrisme.

Concrètement, **le *yoga* en tant que «philosophie de vie»** au sens large, peut être envisagé comme un «état d'esprit» qui s'acquiert à certaines conditions, c'est-à-dire par une pratique constante :

- * de la non-violence qui stipule de ne point causer de souffrance à autrui, ni à tout être vivant, ni même aux objets qui nous paraissent inanimés, aussi bien en pensées et en paroles qu'en actes ;

- * de la pureté tant corporelle qu'intérieure qu'entraîne progressivement la purification de soi ; elle exige en outre, le respect des convictions d'autrui ;

- * du détachement de l'aspect extérieur des choses, de la dissipation des illusions : l'essentiel étant de parvenir à regarder l'existence en face et à lever progressivement les voiles d'ignorance qui la recouvre.

On peut entendre ces conditions comme procédant de trois quêtes majeures :

1°) **l'action juste** qui découle de l'adéquation entre la vie intérieure et les circonstances de l'environnement ;

2°) **l'unité** qui exprime par l'étymologie du mot «*yoga*», le désir de se rassembler par un effort de discipline afin d'acquérir une démarche cohérente ;

⁴² «*Ha*» veut dire *Lune* ; «*Tha*» veut dire *Soleil* ; «*Yoga*» signifie *Jonction*. Le *hatha-yoga* est dès lors, l'art de joindre, dans l'homme, le «soleil» et la «lune», autrement dit : de créer la bonne entente, en lui, du principe de vie matérielle (*symbolisé par la lune*) et de l'âme ou de l'esprit, principe de vie spirituelle (*symbolisé par le soleil*).

⁴³ Voir en ANNEXE 3 p. 45, **SEANCE D'ASANAS**.

⁴⁴ Voir ANNEXE 4 p. 46, **LE YOGA EXPLIQUE** par G. BLITZ, tiré du Périodique trimestriel, *Les chemins du yoga*, n°2, Editeur responsable : H. ANDRE / Fédération Belge de Yoga.

⁴⁵ Voir ANNEXE 5 p. 47, **CONNAISSANCE DU YOGA** par Th. VAN BRABANT, tiré du Périodique trimestriel, *Les chemins du yoga*, n°4, Editeur responsable : H. ANDRE / Fédération Belge de Yoga.

⁴⁶ Ce travail du mental («*un-manas*») consiste en un renversement du mental conduisant pratiquement à une conversion de la dispersion à l'unité.

3°) la **simplicité**, enfin, qui tente d'évoquer un type de cheminement nouveau vers une cohérence entre «ce que je pense», «ce que je dis», «ce que je fais» ; lorsque ces trois plans se recouvrent, la voie s'ouvre à la simplicité du «qui suis-je ?».

Ceux qui empruntent ce parcours ont besoin de moyens, d'exercices corporels et spirituels.⁴⁷

D'un point de vue pratique à présent, si le *hatha-yoga* est la forme la plus connue en Occident, elle n'est pas forcément la mieux comprise. On le réduit souvent à un «*yoga* physique», un «*yoga* du corps». Cette expression existe bien en sanskrit (*ghatastha-yoga*) et se justifie si l'on envisage le corps intégral, tels que le conçoivent les hindous, c'est-à-dire dans sa triple dimension causale, subtile et grossière, impliquant sous le second aspect, la connaissance, non seulement théorique mais expérimentale, directe des *chakra*⁴⁸, des *nâdî*⁴⁹ et des *vayu*⁵⁰. En ce cas il faut aller encore plus loin : le but de ce *yoga* est de transmuter le corps grossier en «corps parfait» (*siddha-deha*), en «corps divin» (*divya-deha*), à la limite «immortel». En bref, il s'agit de réaliser la Libération dans ce corps même, «temple de Dieu», microcosme où se retrouvent à l'état latent toutes les énergies de l'univers.

On conçoit qu'une entreprise aussi ambitieuse exige une détermination et une énergie hors du commun. «*Hatha*» signifie d'ailleurs - d'abord - «force, violence, effort violent»⁵¹, en décomposant ensuite, le mot en *ha*, le Soleil, et *tha*, la Lune⁵², cela qui nous renvoie aux deux *nâdî* latérales, *pingalâ* et *idâ*, aux deux souffles *prâna* et *apâna* et encore à d'autres couples d'opposés que le *hatha-yogin* se propose de réunir dans le canal médian. **Sous sa forme supérieure, le *hatha-yoga* coïncide donc avec le *kundalini-yoga* ;** c'est une voie héroïque, une sorte de raccourci, efficace mais aventureux, permettant de pénétrer dans l'Absolu comme par effraction.⁵³

Le traité de *hatha-yoga* qui surpasse en célébrité tous les autres, le «***Hatha-Yoga Pradîpikâ***», «la petite lampe du *hatha-yoga*», présente ainsi son sujet : «*Cette science glorieuse resplendit comme une échelle pour qui désire atteindre les cimes du rāja-yoga*» (I, 1). «*A ceux qui ne peuvent pas connaître le rāja-yoga, tout égarés qu'ils sont dans les ténèbres résultants de la multiplicité des opinions, Svâtmârâma*⁵⁴ *dans sa compassion offre cette "lampe du hatha-yoga"*» (I, 3).⁵⁵

⁴⁷ Y. TARDAN-MASQUELIER, *Le Yoga. Du mythe à la réalité*, Coll. Références. Repères dans un Nouvel Age, Paris, Droguet & Ardant, 1991, pp. 205-206.

⁴⁸ *Chakra*, litt. «roue de char» ; disque tournoyant du dieu Krishna ; il y a sept *chakra*, c'est-à-dire sept centres énergétiques présidant, sur le plan subtil, à des fonctions spirituelles, psychiques et corporelles.

⁴⁹ Lignes énergétiques selon lesquelles circule le *prâna* dans le corps subtil.

⁵⁰ Litt. «les dix souffles».

⁵¹ Mais aussi «**effort intense**».

⁵² Seconde étymologie donc de «*hatha*», mais plus ésotérique.

⁵³ P. FEUGA & T. MICHAËL, *Le yoga*, Coll. *Que sais-je ?*, P.U.F., 1998, p. 106.

⁵⁴ Si Svâtmârâmâ, l'auteur du traité, s'incline devant Patanjali, c'est qu'il reconnaît la stature métaphysique de ceux qui ont conçu les «*Yoga-Sûtra*», mais cette hiérarchie caractérise une certaine conception de l'histoire. Le *hatha-yoga* est une sorte d'alternative individuelle à l'apocalypse, pratiqué dans l'esprit d'une remontée du temps, d'un mouvement à rebours de la réalité sociale contemporaine, «à rebrousse-poil», disent les textes. Si la fin du monde n'est pas pour demain, cependant le temps s'accélère, et **le travail spirituel doit être ac-**

Quoi qu'il en soit, les différences entre *râja-yoga* et *hatha-yoga* ne consistent qu'à privilégier des techniques par rapport à d'autres. **Les yogas conduisent tous à la même réalisation.** Le «*Hatha-Yoga Pradîpikâ*», dit que le *yoga* est «*prana vritti nirodha*», qu'il **arrête les fluctuations du souffle**. Les «*Yoga-Sûtra*» de Patanjali disent que le *yoga* est «*chitta vritti nirodha*», qu'il **arrête les fluctuations du mental**. Le mental peut aller dans plusieurs directions en un quart de seconde. Ses mouvements sont très rapides et très variés. Mais le souffle ne peut aller dans plusieurs directions à la fois ; il ne connaît qu'un seul parcours : inspiration et expiration. Il peut s'arrêter pendant un instant de rétention, mais il ne peut se diversifier comme le mental. **Selon le «*Hatha-Yoga Pradîpikâ*», contrôler son souffle et observer son rythme amène la conscience à l'immobilité.** Ainsi, bien que le «*Hatha-Yoga Pradîpikâ*», commence par le contrôle du *prâna*, du souffle et de l'énergie, et que les «*Yoga-Sûtra*» de Patanjali commencent par le contrôle de la conscience, ils se rejoignent pourtant en un certain point et **il n'y a finalement aucune différence entre eux. En contrôlant le souffle, on contrôle la conscience, et en contrôlant la conscience, on rythme le souffle.**⁵⁶

Toutefois, si le *yoga* est «un», il n'est pas une vérité ; il n'y a jamais eu de «*yoga* traditionnel», au sens que l'on donne généralement à cette expression, celle d'une doctrine aux contenus définitivement fixés autrefois et qu'il suffirait à l'homme moderne d'apprendre et de suivre pour en recevoir les effets.

Vivre l'expérience du *yoga*, c'est quitter l'avoir des certitudes toutes faites pour entrer dans l'aventure de sa réalisation⁵⁷, en tant qu'être singulier. Si «respect» de la tradition il y a, c'est donc au sens où l'homme insuffle sa propre vie aux archétypes qu'il a reçus et qui constituent des catalyseurs bien plus que des modèles.

Le *yoga* paraît par conséquent avoir ici un rôle important à jouer, comme facteur d'authenticité d'éveil à la justesse de ce rapport entre l'extériorité et l'intériorité, à quoi l'on reconnaît un humanisme authentique.⁵⁸

Mais au-delà de ces considérations profanes, le *yoga* peut-il avoir un sens ou prendre sens - et si oui quel est-il ? - dans notre tradition judéo-chrétienne ?

compli avec un «effort violent» (c'est l'un des sens du mot «*hatha*») afin «d'obtenir la maîtrise en un an» (I, 56-57). Nous sommes loin de la majestueuse progression du *râja-yoga*. Pourtant, le *hatha-yoga* apporte une nouvelle dynamique, des valeurs revigorantes dans l'humanisme indien.

⁵⁵ In Y. TARDAN-MASQUELIER, *Le Yoga. Du mythe à la réalité*, Coll. Références. Repères dans un Nouvel Age, Paris, Droguet & Ardant, 1991, p. 63.

⁵⁶ B. K. S. IYENGAR, *L'arbre du yoga*, Paris, Buchet Chastel, 1996.

⁵⁷ Voir ANNEXE 6 p. 49, **PRATIQUER SON YOGA** par J. SOUBERBIELLE, tiré du Périodique trimestriel, *Les chemins du yoga*, n°9, Editeur responsable : H. ANDRE / Fédération Belge de Yoga.

⁵⁸ Y. TARDAN-MASQUELIER, *Le Yoga. Du mythe à la réalité*, Coll. Références. Repères dans un Nouvel Age, Paris, Droguet & Ardant, 1991, pp. 205-206.

4. Yoga et christianisme

La pratique du yoga, et plus directement celle du *hatha-yoga*, est-elle incompatible avec le christianisme, lui est-elle neutre ou favorable ? Peut-on à la fois être chrétien et *yogi* ?

Reprenons peut-être d'abord le cadre historique récent dans lequel cette problématique doit être située.

Des documents offerts par l'histoire, il faut observer que l'Occident n'a jamais vraiment bien connu l'Inde, l'hindouisme et le yoga. Il ne les a connus que par information le plus souvent indirecte et toujours partielle. Jusqu'au XIX^{ème} siècle, il les a connus par transmission orale, avec tous les dangers, toutes les incertitudes, que ce genre de transmission entraîne avec lui.⁵⁹

Au XIX^{ème} siècle, il y avait deux catégories de gens qui s'intéressaient à l'Inde : ceux qui étaient épris d'exotisme, qui admiraient tout ce qui venait d'Asie, et ceux qui, se posant en grands érudits, voulaient assimiler l'hindouisme au christianisme. Des bibliothèques entières ont été écrites pour prouver que Krishna n'était qu'une incarnation de Jésus, ou inversement. Il y avait aussi une grande majorité pour dire que l'Inde était un pays de sauvages.

Dans les années 1940, **Jean Herbert**⁶⁰, poursuivant le travail de Romain Rolland qui fut le premier Occidental ayant pressenti que nous pourrions apprendre de l'Inde quelque chose de valable, **publie des œuvres de Grands Sages de l'Inde** - en particulier de Vivekânanda -, qui avaient présenté à des Occidentaux les principaux *yogas* au sens indien du terme : le *jnâna-yoga*, le *karma-yoga*, le *bhakti-yoga*, le *râja-yoga*. Ces livres ont été fort mal reçus ; ils ne sont pas passés inaperçus, mais ils ont soulevé de grandes appréhensions. **Des milieux ecclésiastiques ont accusé Jean Herbert de chercher à arracher des gens à leur religion, au christianisme pour les convertir à une autre religion. Ou encore, ils ont pensé, que les renseignements qu'il apportait et qui, jusque là, étaient sinon inédits du moins inconnus du grand public, pourraient leur être utiles pour faciliter les conversions qu'ils essayaient de faire en Inde, pour essayer donc, de convertir des hindous au christianisme. Mais, la tendance a changé lorsque la pensée de Vivekânanda a commencé d'être un peu mieux comprise**, lorsque l'on a su que, à ses disciples, à ses moines, il donnait pour instruction lorsqu'ils seraient chez les hindous d'en faire de meilleurs hindous, lorsqu'ils seraient chez les musulmans, d'en faire de meilleurs musulmans, lorsqu'ils seraient chez les chrétiens, d'en faire de meilleurs chrétiens. Ce nouvel éclairage a intéressé beaucoup de gens.

⁵⁹ Pour approfondir cette réflexion, on consultera avec intérêt : *Le yoga dans l'histoire et les textes de l'Inde*, in M. MAUPILIER, *Le yoga et l'homme d'Occident*, Paris, Seuil, 1974, pp. 123-185.

⁶⁰ Le souci de Jean HERBERT a été de tenter une synthèse de la pensée religieuse de l'Inde : souci que l'on retrouve dans ses deux ouvrages de base «Spiritualité hindoue» (Albin Michel, 1951) et «L'Hindouisme vivant» (Laffont, 1975)... sans oublier le «Vocabulaire de l'Hindouisme» (Dervy Livres, 1985) rédigé en collaboration avec Jean VARENNE.

Ensuite, il y eut les écrits de Swami Ramdas prônant la valeur du Christ. **Des ecclésiastiques aussi bien catholiques que protestants affirmèrent à cette époque, que l'étude de ces textes, l'étude de ces enseignements avaient ramené à leurs Eglises respectives beaucoup de gens qui en étaient partis, que les enseignements de Vivekânanda, de Râmakrishna et d'autres avaient aidé beaucoup de gens à redécouvrir les valeurs fondamentales de leur religion, de la religion telle qu'elle était enseignée dans leurs Eglises respectives.**

Cependant, de beaucoup de côtés différents, pas tous, évidemment, puisqu'il y a même des prêtres et des pasteurs qui enseignent le *yoga*, on a continué à soutenir - de cette époque à aujourd'hui - **que la pratique du *yoga*, est incompatible avec le christianisme et ne doit pas être recommandé à des chrétiens et qu'il doit même leur être déconseillé. Pourquoi cette opinion surgit-elle encore actuellement avec une telle intensité voire une telle virulence de la part de certains milieux chrétiens en particulier ?** Tentons de repérer et ainsi de relever quelques objections principales, sans volonté ni prétention d'exhaustivité :

1°) Couramment, des confusions peuvent être constatées et entretenues dans l'esprit d'adeptes occidentaux du *yoga* :

* Cela peut provenir d'une confusion "sincère" qui s'est établie dans l'esprit de beaucoup de gens, en particulier de professeurs de *yoga* et, par conséquent de leurs élèves, entre le *yoga* : technique d'évolution intérieure (*que ce soit le hatha-yoga ou un autre*), et l'hindouisme.

Certes, ces deux réalités sont mêlées, mais si elles le sont, c'est parce que les sages sont de religion hindoue, et n'ont aucune raison n'abdiquer leur religion à laquelle ils sont plus fidèles que la plupart des chrétiens ne sont fidèles à la leur, et qu'en même temps, ils font du *yoga*. Cette confusion est normale chez les hindous. Mais cela ne signifie pas du tout qu'elle doive être transposée, qu'elle soit valable, normale chez les chrétiens.

Certains cours de *yoga* sont imprégnés de cette confusion par exemple, via des enseignants qui recommandent à leurs élèves une sélection qu'ils ont opérée de textes techniques de *yoga*, - par exemple ceux de Patanjali - et d'autres, tout en rejetant implicitement ou explicitement, la tradition judéo-chrétienne. De surcroît, lorsqu'ils citent la Bhagavad-Gîtâ d'ailleurs, ils le font en la faussant, parce qu'ils négligent souvent systématiquement les cent et quelques versets qui y traitent uniquement de questions de morales, bien que les deux premiers membres du *hatha-yoga* soient précisément, le *yama* et le *niyama*, c'est-à-dire des considérations exclusivement morales.

Les plus modérés d'entre eux organiseront leurs cours en insérant au milieu de leurs leçons, de magnifiques chants sacrés hindous à la gloire de Ganesha, à la gloire de Sarasvati, qu'ils font réciter après par leurs élèves, l'invocation à Shiva, un certain nombre de *mantra*, ... ouvrant la porte dans bien des cas aujourd'hui, à notre sens, à **un ésotérisme à bon marché**.

* A côté de toutes ces questions qui sont tout de même importantes, on rencontre parfois **un exotisme puéril**, qui est un peu attendrissant. On imposera par exemple, différents végé-

tarismes que l'on nous dit être exigés par l'hindouisme, même pour ceux qui ne sont pas hindous.

* Mais, il y a beaucoup plus grave encore, c'est que, il se produit **des conversions d'une religion à une autre**, qui sont provoquées précisément par cet enseignement que l'on répand, où l'on mélange «yoga» et religion hindoue. Ces conversions sont d'autant plus regrettables qu'elles sont totalement contraires, à notre connaissance, à l'esprit de l'hindouisme.

* Par ailleurs, la publicité faite autour de **groupements considérés comme sectaires** se référant entre autres au yoga, produit légitimement un certain nombre de questions à l'égard du sens et de l'objectif du yoga que certains déploient dans leur enseignement.

* Bien que moins grave, mais tout de même irritant, est le fait que certains pratiquants et professeurs de yoga sont affligés d'un terrible **complexe de supériorité**, ce qui n'est sûrement pas une qualité à rechercher.

2°) La confusion entre yoga et hindouisme a conduit à la **création de "yoga chrétiens"**, ce qui présuppose voire renforce l'idée que le yoga est par nature un yoga hindou, et que lorsqu'on dit "yoga chrétien", on entend un yoga dans la tradition chrétienne, dans le cadre le plus strict du christianisme. Ce qui présuppose que dans le yoga que l'on enseigne autrement, ailleurs que dans ces milieux, le yoga se situe forcément dans la tradition de la religion hindoue, alors que le yoga, comme nous l'avons vu, a des origines pré-aryennes, même s'il s'est déployé dans une culture hindoue par la suite. En ce sens, il est peut être en sa genèse une recherche spirituelle intérieure⁶¹. Ne le voit-on pas parfois d'ailleurs aussi bien se dérouler dans le cadre de l'athéisme que dans celui de n'importe quelle religion ?

Par conséquent, il faut bien admettre qu'il n'y a pas plus en soi de "yoga chrétien" que de gymnastique chrétienne. "Yoga chrétien" est un abus de langage ou alors cette expression doit être utilisée avec nuances et circonspection.

Le yoga authentique vise à la cessation de l'idéalisation et à l'immobilisation du mental, donc à la disparition de toute image et pensée. Dès lors, **est-ce que le vide mental auquel mène le yoga est compatible avec l'expérience chrétienne ?** Il ne faut pourtant pas faire opposition entre yoga et expérience chrétienne. Le yoga tend à la transformation de la conscience qui mène à l'Expérience spirituelle et Dieu peut aussi bien être rencontré au fond de soi que dans l'événement de l'histoire. La visée du yoga est d'atteindre la pure conscience de Soi qui est Dieu lui-même, ce Soi transcendant qui constitue le tréfonds de notre être⁶².

⁶¹ «Ainsi, écrivait le Docteur JUNG, la civilisation occidentale doit avant tout se libérer de son étroitesse barbare. Pour y parvenir, il est indispensable de pénétrer plus profondément en ce qui est proprement humain en l'homme. Cette connaissance ne peut être acquise en imitant, en "singeant" purement et simplement des méthodes nées dans des conditions psychologiques très différentes. Cependant, ajoutait-il, il faut que l'Occident produise son propre yoga, un yoga qui sera érigé sur les bases du christianisme.» in C. G. JUNG, Le Yoga et l'Occident dans *Approches de l'Inde*, Cahiers du Sud, Paris, 1949, pp. 324-329.

⁶² A l'inverse de cette perspective, - et ce, en dehors des interprétations monistes et panthéistes opposées classiquement à celle-ci - la psychologie religieuse occidentale, de son point de vue, affirmera que cette

L'expérience de soi que l'homme atteint par la concentration est le substratum de l'expérience mystique authentique. Les techniques du *yoga* peuvent être des moyens à notre sens, qui conduisent à la découverte de Dieu qui se révèle à nous. Il y a un parallèle évident que l'on peut faire, c'est la distinction entre l'adoration des images et l'idolâtrie. Celle-ci intervient lorsque l'image devient idole. Il faut donc dépasser l'idole pour aller vers le divin. Le *yoga* peut donc avoir comme sens que ce que l'on recherche à travers lui⁶³ est Dieu. Le *yoga* est une technique et représente de ce fait un certain danger. Mais, on peut le caractériser par trois niveaux que nous retrouvons chez Patanjali sous une autre appellation et qui sont dénommées ici :

- 1) L'enveloppe : ascèse représentée ici par la tentation de Jésus-Christ dans le désert.
- 2) L'épine dorsale : concentration sur un point unique qui peut être ici Dieu : le Règne de Dieu est parmi nous.
- 3) L'âme : conscience «*advaita*» avec le Père.⁶⁴

Le *yoga* dans une perspective chrétienne n'invite-t-il pas à entrer dans le mouvement de la filiation de Jésus-Christ qui se savait venant et retournant au Père. Ne nous invite-t-il pas à ce mouvement ?⁶⁵ : Jésus-Christ, modèle et fin du cheminement spirituel : «Ce

lecture relève plutôt d'une conception a-religieuse à l'égard de la reconnaissance d'un Dieu Transcendant si aucune nuance ni approfondissement supplémentaire n'est envisagé. Elle épinglera **un problème épistémologique** : celui-ci commence lorsque l'on passe de l'ordre de la foi à l'ordre du regard objectif et que l'on y traduit une "connaissance infuse" qu'il faut atteindre et/ou qu'il faut retrouver. A la manière de JUNG, **il s'agit d'une voie qui est celle de ramener Dieu dans l'humain et de l'y enfouir au plus profond, l'identifiant à une source impersonnelle, intemporelle et universelle, un Soi humain originaire dans lequel chaque individu plonge ses racines pour assurer le salut de son individuation dans une réconciliation des contraires, une conjonction des opposés**. Carl Gustav JUNG constate ainsi que si «Dieu est mort» dans l'univers qu'il perçoit à son époque, en tout cas, **le divin est bien vivant comme manifestation de la puissance du sacré**. Ce qui change, c'est qu'au lieu d'être vécu comme une transcendance extérieure, il est perçu comme une immanence, au plus intime. **Ce que dit Jung peut conduire à l'athéisme !** • En complément, on pourra lire Y. TARDAN-MASQUELIER, *Jung et la question du sacré*, Coll. Spiritualités vivantes, Paris, Albin Michel, 1998.

⁶³ **Peut-être faudrait-il mieux dire «au-delà de lui» ? Et en ce sens, par delà l'unité, le *yoga*, la réalisation de l'homme intégral via le travail physico-mental, pourrait s'ouvrir la "com-union" ou (?) à la non-dualité du point de vue spirituel.** N'est-ce pas à ce niveau de profondeur que se profile la «voie du silence»?

⁶⁴ «*En Occident*, écrivait le Père Henri Le Saux, sur la foi non seulement d'essayistes mais aussi d'écrivains de renom, même indiens, on considère très souvent la pensée de l'Inde comme irrémédiablement engagée dans le monisme et le panthéisme, à tel point que son intégration dans une synthèse théologique chrétienne semble absolument hors de propos. Nous regrettons de diverger d'avec ces auteurs, mais **la tradition authentique de l'Inde n'est ni moniste ni panthéiste**, au sens du moins où ces mots sont entendus actuellement en Occident. Nous ne nions pas pour autant les tendances monistes ou panthéistes sous-jacentes à certains *darshana* de l'Inde, ni non plus les déviations franchement monistes ou panthéistes de certains auteurs modernes. Simplement nous demandons que l'on veuille bien juger de la pensée et de l'expérience spirituelle de l'Inde d'après les sources authentiques et les Maîtres et Sages de valeur universellement reconnus.» in *Carmel*, 1965, 2, note 18, p. 120. Sur Dom Le Saux, on peut consulter : M.-M. DAVY, *Henri Le Saux, Swami Abhishiktananda, le Passeur entre deux rives*, Paris, Cerf, 1981.

⁶⁵ **Voir ANNEXE 7 pp. 50-52, QUELQUES CITATIONS BIBLIQUES.** Ce mouvement n'est-il pas déjà pressenti, annoncé voire engagé dans l'Ancien Testament pour s'accomplir en Jésus-Christ ?

n'est plus moi qui vis, c'est le Christ qui vit en moi disait saint Paul. Alors, Jésus-Christ, le seul vrai yogi ? Sa vie, ses mystères, sa personne sont-ils le «yoga chrétien» ?⁶⁶

3°) Certains auteurs⁶⁷ voient par ailleurs dans le *yoga* un **moyen d'auto-salut** qui s'est répandu dans tout l'Orient et qui s'est selon eux, malheureusement enseigné en Occident également. Le *yoga* une technique de salut qui ne tient effectivement pas compte des séparations religieuses : tout le monde peut faire du *yoga*, et tous les motifs sont avancés, depuis la quête intérieure jusqu'au "yoga sportif" pour maigrir. Mais au-delà de ces motivations, ils voient dans le *yoga* une séduction subtile par laquelle les hommes tentent de devenir comme des dieux. Depuis le point de départ, le *yogi* est entraîné par les postures qu'il pratique dans un processus qui échappe à son contrôle. Les postures accompagnées de respirations spéciales et de concentrations mentales sur certains endroits du corps, le dirigent vers quelque chose qui le dépasse, et dont il n'est pas le maître ? Les postures agissent en lui, quelle que soit sa volonté. D'ailleurs sa volonté est mise au service des postures. De plus, à un certain stade, le *yogi* s'entoure d'une ambiance vibratoire, produite par l'émission de certains sons et de certaines formules rituelles, par sa propre bouche. Le *yogi* perd alors complètement conscience de ce qui l'environne, de son existence de ce qui se passe en lui. Pendant ce temps, cette force - *kundalini* -, se développe inexorablement, rendant le *yogi* esclave du bien-être apparent qu'elle lui procure. Hélas, disent-ils, il est navrant de constater le nombre de gens qui font du *yoga* sans se rendre compte de ce qu'il cache.

Présenté ainsi, le *yoga* n'est ni un sport, ni quelque chose qui donne le calme intérieur, ni un chemin qui mène à Dieu. C'est une pratique d'auto-salut qui glorifie la nature de l'homme et tend à faire de lui un «sur-homme». Cette opposition apparaît en conséquence en opposition formelle avec le chemin de Dieu. Dieu n'a jamais créé l'être humain pour qu'il soit un être passif, lié à quoi que ce soit qui agirait sur lui, à son insu.

A l'inverse, le Père Déchanet affirme que «le yoga par le jeu de phénomènes tout naturels, met son adepte dans un climat singulièrement favorable à l'exercice des vertus évangéliques. Dans le même temps qu'il calme les sens, apaise les passions, adoucit les moeurs, il est facteur de sérénité, de contentement, de maîtrise de soi ; et c'est c'est un fait dûment constaté qu'il incline à la patience, à la douceur, au respect d'autrui. La distance est-elle si grande de ces dispositions d'esprit à l'idéal des Béatitudes ?»⁶⁸

⁶⁶ Extrait d'un compte rendu d'un exposé du R.P. DUPUIS autour de la question : Jésus Yogi ? Jésus à l'origine d'un Yoga chrétien, par Denise AESCHLIMANN in INFOR -YOGA, Revue trimestrielle n°105, décembre 1985. • En rapport avec cette réflexion, on pourra lire S. VALLAVARAJ S. PILLAI, J'ai rencontré le Christ chez les vrais yogis, Leuven, Nauwelaerts, 1977.

⁶⁷ A titre d'exemple, citons D. DOSSMAN, Le yoga face à la Bible, Genève - Paris, La Maison de la Bible, 1978.

⁶⁸ J.-M. DECHANET, Yoga chrétien en dix leçons, Abbaye de Saint-André, Desclée de Brouwer, 1964, p. 102.

Quant à la question du salut, c'est précisément le problème de la grâce qui est ciblé par les détracteurs du *yoga*. L'homme ne peut rien, Dieu peut tout en christianisme. C'est une évidence. Mais si on laisse une graine dans un placard, elle ne portera pas de fruit. Par contre, si on la met en terre, si on lui donne de la lumière, si on l'arrose, en d'autres termes si on respecte les lois de «Sa Création», elle donnera une récolte.

Plus que la graine, le petit de l'homme reçoit à la naissance des grâces extraordinaires. Certes, Dieu intervient de façon directe et inattendue dans l'existence humaine, mais **il donne également le souffle spirituel, la conscience d'être** ; ce don de Dieu ne doit-il pas être utilisé au mieux ?⁶⁹

Dans cette perspective, c'est-à-dire **du point de vue du «mental», pourquoi devrait-on rejeter la voie du *yoga* visant à éviter de tomber dans l'agitation et d'ouvrir son être à la visitation de l'Esprit ?**

4°) Mais le *yoga*, pour ses détracteurs, va plus loin encore : méprisant les lois divines du corps humains, **il cherche à modifier le métabolisme même de l'individu**. C'est-à-dire qu'une posture spécifique agit sur la nature profonde de l'être humain, au niveau de sa constitution organique.

Allant toujours de plus en plus loin dans cette diabolisation du *yoga*, l'enseignement traditionnel hindou confirme que cette pratique agit sur les dits centres de forces, ou *chakra*, qui sont reliés à des esprits situés à l'extérieur du corps, dans une région nommée région astrale. Et c'est précisément dans cette région que vivent les esprits déchus et leur chef : **Satan**. Ainsi, dès lors faire le vide mental ouvrirait la porte aux esprits déchus qui n'ont pas de corps, et leur désir est d'en posséder un...

A l'inverse, bien que conscient de «devoir se méfier du vieil homme qui est en tout être humain», d'autres répondront à ces affirmations que **c'est en travaillant le «lâcher-prise» que l'homme pourra rendre les forces du mal inopérantes dans le cœur humain, car la lumière chasse les ténèbres !** Les forces du mal sont partout, on peut les rencontrer sous bien des formes, dans le milieu du *yoga* comme ailleurs.⁷⁰

Certes, l'importance du «discernement des esprits» doit présider à toute tentative de rapprochement entre l'Orient hindouiste et l'Occident chrétien ; c'est une mise en garde nécessaire contre les équivalences fallacieuses et superficielles, qui conduisent au syncrétisme, aux confusions et même aux inversions.⁷¹

⁶⁹ MICHAËLLE, *Hatha yoga et croissance de l'homme en Occident*, Paris, Cerf, 1979, p. 166.

⁷⁰ MICHAËLLE, *Hatha yoga et croissance de l'homme en Occident*, Paris, Cerf, 1979, p. 168.

⁷¹ J. TOURNIAC, in Préface à *Doctrine de la non-dualité (advaita-vâda) et christianisme*. *Jalons pour un accord doctrinal entre l'Eglise et le Vedânta* par un Moine d'Occident, Coll. Mystiques et religions, Paris Dervy-Livres, 1982.

Par exemple, l'apôtre Paul déjà, faisait allusion aux phénomènes "spirituels" existant en dehors du christianisme - peut-être pouvons-nous penser à des manifestations similaires aux *siddhi* (?) -, dans son dialogue avec la communauté de Corinthe. L'homme ne peut accepter de suivre des puissances obscures qui le séduisent et le manipulent. Cette réalité conduit à l'aliénation de l'homme perdant sa clairvoyance, sa liberté et sa capacité de décision. A première vue, ils pouvaient être comparés à certaines manifestations de l'Esprit de Dieu. Néanmoins, pour dépasser l'aspect superficiel, l'Apôtre incitait les Corinthiens à faire preuve de discernement en vue d'accéder au seul et même Esprit qui distribue à chacun ses dons. Dès lors, à l'ignorance, à la confusion, à la perte, Paul oppose la connaissance, la clairvoyance et le salut. Ainsi, à propos de des manifestations spirituelles, Paul invite à la prudence et à la vigilance sur la question de savoir si elles proviennent effectivement de l'Esprit de Dieu. La reconnaissance de la Seigneurie de Jésus reste de ce point de vue le critère de discernement par excellence, car celle-ci ne peut se réaliser que sous l'influence de l'Esprit de Dieu. Sur cette base, il convient de gérer dans et par l'amour de Dieu les dons reçus de l'Esprit en vue du bien de tous.⁷²

Toutefois, cela n'exclut pas le fait, à notre sens, d'aller puiser chez les autres ce que les autres peuvent nous apporter de constructif, sans pour cela évidemment nous dépouiller de ce qui constitue notre héritage, notre tradition la plus précieuse.

Le pape Jean-Paul II n'a-t-il pas rendu hommage aux traditions non chrétiennes dans ce passage de l'Encyclique *Redemptor Hominis* (1979) ? : «... la fermeté de la croyance des membres des religions non chrétiennes - effet, elle aussi, de l'Esprit de Vérité opérant au-delà des frontières visibles du Corps Mystique - devrait faire honte aux chrétiens si souvent portés à douter des vérités révélées par Dieu et annoncées par l'Eglise.»

Dans cet esprit d'écoute d'une autre tradition, le yoga ne proposerait-il pas une voie pour notre culture judéo-chrétienne, de «réhabilitation du corps» dans la vie humaine totale. Au lieu d'être considéré comme adversaire ou obstacle, ou mieux comme une machine à tenir en bon état, **le corps devient collaborateur et ami au service de l'évolution intérieure.** A cet égard d'ailleurs par souci de nuances, il serait peut-être préférable de parler de vie «religieuse» que de vie spirituelle. Celle-ci fait appel à l'esprit, au *spiritus*, alors que l'Inde a compris depuis des siècles **l'importance du corps dans «l'art de vivre»**. Bien que l'hindouisme ne valorise pas le corps humain en disant qu'il est créé par Dieu, partagé par Dieu le Fils, temple de l'Esprit, "objet" des sacrements, et appelé à la résurrection, cela n'empêche pas les hindous de tirer profit de la corporalité pour l'existence *in religatione*.⁷³

⁷² V. LEDUC, *Diversité et unité des charismes selon I Corinthiens 12, 1-11*, Louvain-la-Neuve, Mémoire de Licence en Sciences Religieuses, 1989, pp. 69-71.

⁷³ R. SMET, *Au royaume de Bharata*, II, Namur, La Procure, 1987, p. 4. & J.-M. DUMORTIER, S. AMAL-DAS, *Yoga, contemplation, amour*, Coll. Essais - Sagesse du corps, Paris, Cerf, 1980, p. 207.

Le Père Déchanet écrivait en ce sens : «Je voulais, tout en restant authentiquement chrétien, essayer de me "réaliser" grâce au yoga, face au Dieu personnel, au Dieu vivant, au Dieu de la Révélation et de la Bible.

Sans avoir rien lu de Jung, j'avais compris qu'**une vie chrétienne intégrale et authentique devait partir d'une conception plus profonde de ce qui est proprement humain dans l'homme**. La conséquence immédiate serait un plus grand respect de la nature voulue par Dieu, **un grand désir aussi de ne pas séparer, dans l'homme, ce que dès l'origine, le Créateur avait uni**. Nous sommes corps, âme, intelligence, esprit aimant. Mais trop souvent le corps, et ses tendances, dominant tout, recouvrent tout. Trop souvent aussi, nous n'aspirons qu'à vivre sur le plan de l'intelligence. Rarement nous essayons de mettre au service de la portion la plus noble de notre être - notre cœur, notre esprit - les forces de notre corps et les trouvailles de notre raison. Or, il m'est apparu tout de suite que **les exercices de yoga (postures et contrôle du souffle) et la pratique d'une certaine concentration, aidaient l'homme à faire, en lui, la synthèse de ses "trois" ; à se "joindre"**⁷⁴, à être lui-même, face au Dieu qui l'a créé et qui l'attire sans fin⁷⁵. Il m'a paru que **les exercices du yoga créaient en nous un certain silence, favorable à la contemplation, à l'approche de Dieu, au contact personnel avec les Personnes divines**. Il suffisait de bien fixer sa visée, de l'inscrire au centre d'un idéal foncièrement chrétien, et de choisir, entre tous les exercices yogiques, ceux qui pourraient la favoriser.»⁷⁶

Plus largement encore, **Maître Eckhart** s'efforçait déjà d'exprimer dialectiquement - ce qu'il disait par ailleurs également dans les termes d'une doctrine de l'analogie - **une vision de l'unité de l'être**⁷⁷ qui n'est pas celle d'un monisme panthéiste, mais plutôt d'un "non-dualisme" chrétien, répondant à l'idée de création du monde *ex nihilo* par le Dieu de la Bible - "Celui qui est".⁷⁸

Considérée du côté de la créature, la création n'est autre que sa relation à Dieu comme à son principe unique et total, qu'ainsi entendue, elle est le tout de la créature, tout autre principe étant exclu par hypothèse (*création ex nihilo*). Cette création-relation actuelle, a-temporelle, proprement «entifiante» et la posant tout entière dans l'être, fait donc bien de **la créature un reflet, entièrement constitué par le rayonnement du Soleil divin**.

⁷⁴ Depuis Platon et sa dichotomie «corps-esprit», il faut bien constater que notre philosophie occidentale ne prédispose pas facilement à «penser» l'homme en termes de "synthèse" et d' "unité".

⁷⁵ Voir ANNEXE 8 p. 53-62, **LES MOTS-CLEF DE LA BIBLE ET LE YOGA** par J. BLACHE, tirés des Périodiques trimestriels, Les chemins du yoga, n°5 - 6 - 7 - 8 - 9, Editeur responsable : H. ANDRE / Fédération Belge de Yoga.

⁷⁶ J.-M. DECHANET, Yoga chrétien en dix leçons, Abbaye de Saint-André, Desclée de Brouwer, 1964, pp. 11-12. • La toute première rédaction de ce livre portait le titre significatif de : *Une méthode de contemplation inspirée du Yoga*.

⁷⁷ Voir ANNEXE 9 p. 63, **UNE MEDITATION CHRETIENNE... !**

⁷⁸ V. LOSSKY, Théologie négative et Connaissance de Dieu chez Maître Eckhart, Vrin, 1973, p. 263.

On voit le parti que l'on pourrait tirer de ces vues pour l'exégèse de la vision fameuse de saint Benoît si insolite en Occident et que saint Grégoire rapporte en ces termes : «... Alors que les disciples dormaient encore, l'homme du Seigneur, Benoît veillait déjà, prévenant l'heure de la prière⁷⁹ nocturne. Debout devant sa fenêtre, il priait le Seigneur Tout-Puissant, quand soudain, à cette heure de nuit, il vit fuser une lumière qui chassait les ténèbres et brillait d'une telle splendeur que sa clarté eût fait pâlir celle du jour. Tandis qu'il la regardait, quelque chose d'extraordinaire se produisit : ainsi qu'il le racontait plus tard, **le monde entier se ramassa devant ses yeux comme en un seul rayon de soleil.**»⁸⁰ Ainsi est rendue manifeste l'harmonie existant entre la notion occidentale de création et l'idée hindoue d'illusion cosmique - ou de manifestation divine -. Nous ne les prétendons pas identiques. Nous disons simplement qu'elles ne sont aucunement inconciliables, comme on est fortement tenté de la croire à première vue.⁸¹

Se recentrant sur notre sujet, l'abbé Monchanin inclinait à croire que **si la métamorphose chrétienne du yoga, doit se faire, c'est à travers celle du vedânta**⁸² qu'elle se fera, car il faut tenir qu'en soi, **la doctrine de la non-dualité**⁸³ est, intellectuellement et spirituellement, aux antipodes du panthéisme, comme elle est aussi en soi, et quelles que puissent être les apparences extérieures, exclusive de tout «polythéisme» et de toute idolâtrie formelle, et c'est bien là ce qui en fait l'intérêt comme base possible d'un accord doctrinal avec l'Eglise catholique.⁸⁴

⁷⁹ Pour prier, il faut faire silence et nous pressentons que le silence lui-même peut devenir prière. Assurer le silence, c'est faciliter l'écoute profonde et le Dialogue avec Dieu qu'est la prière. Et le silence que nous cherchons, c'est moins une absence de paroles et de bruits qu'un «état d'être». Faire silence, c'est laisser décanter tout ce qui trouble et agite pour permettre au moi véritable de respirer : «*Mon âme se tient en paix et silence*» (Ps 130). **La spiritualité chrétienne retiendra essentiellement du yoga cette recherche du silence de l'esprit, condition du plein éveil.** Silence qui permet de s'ouvrir à Dieu qui voit dans le «secret»: «*Quand tu veux prier, retire-toi dans ta chambre (les hindous parlent de la «grotte du cœur»), et prie ton Père qui est là dans le secret*» (Mt 5, 6). Silence enfin, qui permet à l'Esprit Saint d'agir en l'âme comme il l'entend. **L'état de silence est lié à l'unification du cœur et à la tranquillité du mental, et ces deux points sont étroitement conditionnés car le corps.** «*C'est ainsi que les exercices de yoga s'avèrent être souvent une aide précieuse chez ceux qui aspirent à l'oraison du silence.*» (H. LE SAUX) «*Un chemin pour aller à Dieu, rien que cela, mais tout cela.*» (J.-M. DECHANET). in J.-M. DUMORTIER, S. AMALDAS, *Yoga, contemplation, amour*, Coll. Essais - Sagesse du corps, Paris, Cerf, 1980, p 210-211.

⁸⁰ Saint Grégoire le Grand, *Vita sancti Benedicti*, chap. XXXV, (Migne, Patrologie latine, t. 66, col. 198).

⁸¹ Doctrine de la non-dualité (advaitâ-vâda) et christianisme. Jalons pour un accord doctrinal entre l'Eglise et le Vedânta par un Moine d'Occident, Coll. Mystiques et religions, Paris Dervy-Livres, 1982, pp. 37-38.

⁸² Voir à ce sujet : *Le yoga, les Upanishad et le Vedânta*, in M. MAUPILIER, *Le yoga et l'homme d'Occident*, Paris, Seuil, 1974, pp. 60-62. & Cité par M. MAUPILIER : O. LACOMBE, *L'Absolu selon le Vedânta*, Paris, 1966.

⁸³ C'est au «niveau» de l'Infini (*pour autant qu'il soit permis de parler de niveau lorsqu'il s'agit de l'Infini*) et à ce niveau seulement, que se réalise, ou plutôt que se trouve éternellement réalisée, éternellement réelle, sans que subsiste le moindre résidu de dualité, la totale et parfaite identité du Connaître et de l'Etre : **la Connaissance totale est l'Etre total ; telle est la perfection de l'essence divine.** «*Satyam Jnanam Anantam Brahma*» : Le Principe Suprême est la Vérité, la Connaissance, l'Infini. in Doctrine de la non-dualité (advaitâ-vâda) et christianisme. Jalons pour un accord doctrinal entre l'Eglise et le Vedânta par un Moine d'Occident, Coll. Mystiques et religions, Paris Dervy-Livres, 1982, p. 69.

⁸⁴ Doctrine de la non-dualité (advaitâ-vâda) et christianisme. Jalons pour un accord doctrinal entre l'Eglise et le Vedânta par un Moine d'Occident, Coll. Mystiques et religions, Paris Dervy-Livres, 1982, p. 41.

Si dans un premier temps, notre étude a tenté de donner quelque idée de l'immense richesse de la tradition *yogique*, il serait prétentieux et inexact de penser l'avoir cernée.

Le *yoga* constitue une dimension spécifique de l'esprit indien. Il a fini par absorber toutes sortes de techniques spirituelles et mystiques d'horizons très différents, et dans une large mesure, il a intégré celles de l'hindouisme qui l'a déployé en dynamique vers l'expérience personnelle : maîtrise de soi d'une part, et expérimentation du sacré d'autre part.

De façon classique le *yoga* a imposé depuis sa "systématisation", une discipline sévère et rigoureuse d'application de postures (*âsana*), de rythmisation et d'arrêt du souffle (*prânâyâma*), de fixation du flux psychomental (*ekâgrata*) et d'immobilité de la pensée : cette pratique intense a pour idéal d'amener ses adeptes à vivre la liberté totale et immobile, la saisie unitive du Réel, et d'accéder ainsi à la «Pure Conscience», à la «Délivrance» de l'illusion, à la Connaissance.

Dans un second temps, nous avons relevé aujourd'hui en Occident, un intérêt fougueux pour le *yoga* - exigeant certes, de conserver un esprit critique -, qui a provoqué en Inde un tel éveil en matière de *yoga* qu'on l'y considère actuellement beaucoup plus sérieusement qu'auparavant. Au fond, il s'agit d'une rencontre de deux cultures, de deux visions du monde, celle de l'Orient et celle de l'Occident.

Nous pensons que le *yoga* peut avoir un sens dans la spiritualité occidentale comme facteur d'authenticité d'éveil à la justesse du rapport entre l'extériorité et l'intériorité. Pour pratiquer *âsana*, *prânâyâma* ou concentration, il nous semble tout à fait possible de soit conserver sa propre religion, en l'occurrence dans notre approche, l'adhésion à la foi chrétienne et à sa pratique spirituelle - ce que conseillent volontiers les maîtres indiens d'ailleurs - soit n'en avoir aucune, du moins au sens formel du terme.

Reste à préciser à notre sens, que la voie du *yoga* est «expérience». Et cette expérience a ceci de particulier, c'est qu'elle est toujours personnelle. Il n'existe pas dans ce domaine d'expérience type. Le *yoga* n'est donc pas nécessairement lié à une recherche religieuse, bien qu'il n'y ait pas d'opposition radicale à ce sujet, nous semble-t-il. Bien au contraire, l'exploration de pistes de prédisposition à l'accueil de l'Esprit et au dialogue avec Lui, nous paraît du plus noble intérêt pour le christianisme occidental actuel.

Toutefois, le *yoga* est d'abord une recherche d'un état spirituel intérieur. Il vise à transformer un état de dispersion en un état d'unité, d'équilibre et de concentration intérieure. **«Lorsque l'esprit est en paix, l'état de yoga se produit»**. Voilà peut-être la grande définition qui peut orienter la recherche et l'action dans le *yoga*.

SOURCES & ORIENTATIONS BIBLIOGRAPHIQUES

AUROBINDO S., Le guide du yoga, Coll. Spiritualités vivantes, Série hindouisme, Paris, Albin Michel, 1970.

DANIELOU A., Yoga, méthode de réintégration, Paris, L'Arche, 1973.

DECHANET J.-M., Journal d'un yogi. Mon corps et moi, Paris, Le Courrier du Livre, 1967.

DECHANET, J.-M., La voie du silence, Abbaye de Saint-André, Desclée de Brouwer, 1959.

DECHANET J.-M., Yoga chrétien en dix leçons, Abbaye de Saint-André, Desclée de Brouwer, 1964.

Doctrine de la non-dualité (advaitâ-vâda) et christianisme. Jalons pour un accord doctrinal entre l'Eglise et le Vedânta par un Moine d'Occident, Coll. Mystiques et religions, Paris Dervy-Livres, 1982.

DOSSMAN D., Le yoga face à la Bible, Genève - Paris, La Maison de la Bible, 1978

DUMORTIER J.-M., AMALDAS S., Yoga, contemplation, amour, Coll. Essais - Sagesse du corps, Paris, Cerf, 1980.

ELIADE M., Le yoga. Immortalité et liberté, Coll. Bibliothèque historique, Paris, Payot, 1991.

ELIADE M., Pantanjali et le yoga, Coll. Maîtres spirituels, Seuil, 1962.

FEUGA P., MICHAËL T., Le yoga, Coll. *Que sais-je ?*, P.U.F., 1998.

GRIFFITHS B., Expérience chrétienne. Mystique hindoue, Coll. Rencontres, Paris, Cerf, 1985.

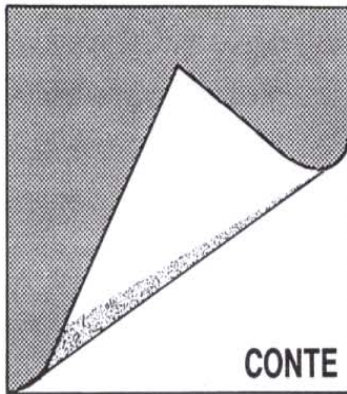
IYENGAR B.K.S., L'arbre du yoga, Paris, Buchet Chastel, 1996.

JUNG C. G., Le Yoga et l'Occident in «Approches de l'Inde», Cahiers du Sud, Paris, 1949.

LEDUC V., Diversité et unité des charismes selon I Corinthiens 12, 1-11, Louvain-la-Neuve, Mémoire de Licence en Sciences Religieuses, 1989.

LENOIR F., MASQUELIER Y. T.,... , Encyclopédie des religions. Histoire, t. 1, Bayard, 1997.

- MASUI J. (*sous la dir. de*), Yoga. Science de l'homme intégral, Paris, Les Cahiers du Sud, 1953.
- MAUPILIER M., Le yoga et l'homme d'Occident, Paris, Seuil, 1974,
- MICHAËLLE, Hatha yoga et croissance de l'homme en Occident, Coll. Essais- Sagesse du corps, Paris, Cerf, 1979.
- MICHAËLLE, Yoga et prière, Coll. Essais- Sagesse du corps, Paris, Cerf, 1977.
- MISSAGHI S., Le yoga, à l'écoute du corps et de l'âme, Louvain-la-Neuve, Mém. Lic. Psy., 1986-1987.
- PATANJALI, Yoga-sutras, Coll. Spiritualités vivantes, Paris, Albin Michel, 1991.
- RIES J., Les religions de l'Inde. Védisme. Hindouisme ancien. Hindouisme récent., Coll. Information et Enseignement, Louvain-la-N., Centre d'Histoire des Religions, 1985.
- ROUGIER S., de COULON J., ... , Il y a de l'eau vive dans tous les fleuves de la Terre, Colloque "Yoga et christianisme", L'Ouvert (Institut pour la Rencontre et l'Etude des Civilisations), 1984.
- SCHEUER J., Introduction aux religions non chrétiennes. Cours, Faculté de Théologie, Louvain-la-Neuve, 1998-1999.
- SMET R., Au royaume de Bharata, II, Namur, La Procure, 1987.
- TARDAN-MASQUELIER Y., Jung et la question du sacré, Coll. Spiritualités vivantes, Paris, Albin Michel, 1998.
- TARDAN-MASQUELIER Y., Le Yoga. Du mythe à la réalité, Coll. Références. Repères dans un Nouvel Age, Paris, Droguet & Ardant, 1991.
- VALLAVARAJ S. PILLAI, S. J'ai rencontré le Christ chez les vrais yogis, Leuven, Nauwelaerts, 1977.
- VAN LYSEBETH A., J'apprends le yoga, (Autriche), Flammarion, 1993._
- VAN LYSEBETH A., Je perfectionne mon yoga, (Autriche), Flammarion, 1993._
- VAN LYSEBETH A., Ma séance de yoga, (Autriche), Flammarion, 1977._
- VAN LYSEBETH A., Pranayama. La dynamique du souffle, (Autriche), Flammarion, 1993._
- VAN LYSEBETH A., Tantra, le culte de la Féminité. Evolution du corps et de l'esprit par l'érotisme et l'amour. L'autre regard sur la vie et l'amour, (Autriche), Flammarion, 1996.
- VIVEKANANDA S., Les Yogas pratiques, Coll. Spiritualités vivantes, Paris, albin Michel, 1970.
- WOOD E., La pratique du Yoga encien et moderne, Coll. Bibliothèque scientifique, Payot, 1953.



SO'HAM...*

Un conte-méditation

Inspiré de la méthode d'oraison hésychaste**, nous voici raconté, riche d'enseignement traditionnel, un conte, non pas à dormir debout, mais bienfaisant pour qui, à l'exemple de ce yogin débutant, cherche à dépasser ses limites pour embrasser la vie unifiée.

Un yogin débutant, qui souhaitait acquérir le talent et la sagesse des grands maîtres, vint un jour auprès d'un sage réputé. — « Maître, lui dit-il, je m'efforce de mon mieux de mener une vie heureuse, bienfaisante et sereine, aussi bien pour moi-même que pour ceux avec lesquels je vis. Mais je n'y arrive encore que bien peu et je ne sais toujours pas encore qui « je suis » vraiment. Peux-tu m'aider ? »

Le Maître vit tout de suite que la recherche de ce candidat à la sagesse était sincère et ardente. Aussi lui répondit-il : — « Oui, je peux te guider. Ne t'attends toutefois pas à recevoir la réponse à tes questions au bout de quelques leçons seulement. D'ailleurs, cette réponse doit venir de toi et non de moi ; et auparavant, il te faudra encore énormément de patience et de persévérance pour y parvenir. »

Ce disciple avait déjà beaucoup cherché et les réponses qu'on lui avait données jusqu'alors le gênaient toujours d'une manière ou d'une autre... peut-être parce qu'elles ne venaient pas vraiment de lui-même...

C'est pourquoi il se sentait en confiance avec ce Maître qui ne faisait étalage d'aucun savoir. L'enseignement du Maître fut d'ailleurs des plus brefs et tint en quatre phrases. La première que le Maître lui adressa fut celle-ci :

— « D'abord, il te faut apprendre à être comme la Terre. »

Et il abandonna son élève dans la montagne, seul près d'un énorme rocher.

Notre apprenti-yogin s'adossa à ce rocher, stable, les jambes repliées, la colonne vertébrale bien droite. Par sa posture, il essaya de reproduire l'immobilité de la montagne. Plus il demeurait tranquille, plus il ressentait en lui la fixité et la pesanteur de la pierre. Il se fondait peu à peu en elle, ses os et sa chair devenant pour lui

masse compacte, grossière, inerte. Il était là tout simplement, présent, imperturbable, et la durée n'avait plus de prise sur lui. Il faisait corps avec la planète, enraciné dans ses profondeurs insondables. En lui, il percevait à la fois la dureté et l'aridité du minéral et la réceptivité de la terre ainsi que la richesse abondante de ses potentialités silencieuses. Dans les entrailles invisibles et à la surface de ce noyau lourd, bien des choses inconnues germaient confusément et puisaient leurs forces.

Il resta ainsi longtemps... Son Maître, qui l'observait de loin, jugea enfin que cette première expérience était arrivée à son terme et il l'arracha à sa rigidité.

Ensuite, le Sage conduisit le disciple au bord de l'océan, là où un vallon encaissé aboutissait à une crique rocheuse baignée par les flots.

— « A présent, lui dit-il, deviens comme l'Eau. »

Que pouvait donc apprendre ce lieu, à la fois riant et rude, à notre débutant ?

Celui-ci restant à nouveau silencieux et attentif, entendit le murmure du ruisseau qui se faufilait parmi les cailloux et il en perçut comme l'écho à peine audible dans son propre corps, comme le léger bruissement de sa mouvance interne. Et il en sentit les courants qui pulsaient, tour à tour fluides ou comme freinés par à-coups sur des obstacles et gainés par des passages étroits.

Ensuite, un bruit plus sourd et plus martelé s'imposa à lui : c'était le flux et le reflux répétés de la mer toute proche. Ce rythme lui sembla pareil au va-et-vient des énergies qui soulevaient son ventre et sa poitrine. Avec patience, il l'accorda : « j'inspire, j'expire... » ; sans relâche : « j'inspire, j'expire... Sa respiration entra ainsi en résonance avec la grande respiration des vagues...

ANNEXE 2

" LA VIE ACTIVE EN OCCIDENT ET LE YOGA "

Conférence du Dr. ANANTA (Fils du Maître E. KRISHNAMACHARYA)
au Centre de YOGA à Huy chez Mr. R. WERY, le 15 juin 1989.

Je vous transmets l'amour et la lumière de l'Inde,
avant de vous parler du lien entre le Yoga et la vie active.

Le Yoga est enseigné dans les Ecritures.

1er Aspect: la pratique du Yoga -

la relaxation physique à atteindre.

Définition dans les Ecritures:

- le mental en rapport avec la conscience intérieure
- la synthèse: notre corps et le plan inférieur
- mettre le mental au repos

Détendre le mental pour arriver à la relaxation physique.

2ème Aspect: dans notre constitution

- la nature inférieure
- la nature supérieure

Nature inférieure: c'est le corps physique.

Le plan astral: c'est la force vitale.

Le plan mental: l'activité du mental est liée aux sens
et aux organes.

L'activité des sens: le plan vital.

La manifestation: le travail par le mental, à travers les sens.

P.ex.: voir un objet par l'oeil.

C'est le processus à travers le sens de la vue.

Le mental peut voir à travers l'oeil.

Pour le goût c'est la même chose.

Le mental goûte à travers la langue.

C'est la même chose pour les 5 sens:

le mental travaille à travers tous les sens.

D'abord le Yoga se manifeste sur le plan mental.

LE YOGA EST UN ETAT PARFAIT D'EQUILIBRE,

PAR LE CONTROLE DU MENTAL !

En pratiquant le Yoga, la nature inférieure est sublimée
par la nature supérieure.

Comment le mental opère-t-il dans le comportement ?

Dans nos impressions: vis-à-vis des autres
vis-à-vis des choses.

Ce que nous savons des autres, des objets se manifeste
dans l'environnement.

Le comportement du mental, c'est la réaction à l'environnement.

Si le mental réagit comme cela, on ne peut pas connaître la relaxation, l'équilibre réel.

Comment l'équilibre, la relaxation sont-ils à atteindre ?

Par 2 étapes:

- l'effort répété
- le non attachement

L'effort constant: au niveau du mental, et en même temps au niveau du corps physique.

Le non attachement est à appliquer à chaque aspect de la vie quotidienne; c'est cela la relaxation véritable.

Dans notre vie quotidienne, nous nous occupons, nous ne sommes pas actifs, c'est là, la grande différence.

L'entraînement du mental:

Être actif, sans être occupé, par la pratique du Yoga.

Neutraliser l'activité du mental.

Agir de nous-mêmes ou

en fonction des réactions de l'environnement.

Avant de pratiquer le Yoga, nous réagissons à l'environnement.

Dans la profession:

1) il faut avoir un motif

2) avec un tel motif pour nous-mêmes, nous sommes conditionnés.

Sans motif personnel:

Nous avons un sentiment détendu, une relaxation dans l'activité.

Il faut entraîner le mental dans chaque action:

p.ex. dans la famille: notre tâche de père est sans motif, sans attachement dans la relation avec son enfant.

Dans ce cas nous ne faisons jamais face à une situation où nous sommes tristes.

Exemple: Si le père fait quelque chose pour le fils, en attendant la même chose en retour; c'est un attachement dans la relation entre le père et le fils.

Si le fils agit d'une façon différente, le père ressentira de la tristesse ou de la dépression.

S'il agit "SANS attachement", il ne connaîtra pas la tristesse.

Il fera simplement son devoir.

Il faut faire tout avec le mental au même niveau:

neutraliser le mental par des paires d'opposés:

comme la tristesse	la joie
la réussite	l'échec

Il y a beaucoup de paires d'opposés.

Le mental va dans un sens,
le Yoga va dans un autre sens.

La 1ère étape du Yoga:

Sublimer la relaxation du mental vers l'Etre supérieur.

Les 8 étapes de Yoga de Patanjali conduisent
vers l'ETAT yogique.

Mettre les 8 étapes selon Patanjali en pratique.

Tout ce que nous ferons sera fait dans cet ETAT.

Les exercices physiques font partie de la 1ère étape
du Yoga de Patanjali appelée YAMA.

La 2ème étape: NIYAMA.

La 2ème étape est notre vie sur le plan physique.

La 3ème étape est appelée ASANA.

Beaucoup commentent le Yoga et confondent Asanas avec
postures physiques.

Pour Patanjali "postures" donne: STABILITE,
tandis que ASANA : BONHEUR.

" Trouver la stabilité dans le bonheur ".

Pas seulement physique; mais aussi la stabilité du mental,
sans laquelle la stabilité physique est futilité.

Les asanas physiques nous rendent très stables, c'est juste,
mais si votre mental n'est pas stable, c'est inutile.

Il faut trouver la stabilité du corps et du mental.

Si l'on n'atteint pas cet état on tourne en rond.

Pratiquer le silence d'abord.

Le silence du mental.

Le SILENCE est important: c-à-d. énoncer juste les mots nécessaires.

Le silence du mental.

Sans ce silence, si vous vous bloquez seulement dans le silence
physique, cela conduira à l'hypertension.

ASANA veut dire stabilité du mental,

alors on obtient la stabilité du corps.

La stabilité du mental, même pendant les travaux physiques,
restera toujours stable; alors on peut aborder

la 4ème étape: "PRANAYAMA".

Je vous demande de ne pas bloquer votre souffle.

C'est expliqué dans la "Bhagavadgita" et dans les

"Aphorismes de Yoga de Patanjali"

Atteindre un état d'équilibre parfait dans le souffle:

Commencez à pratiquer PRANAYAMA.

Faites les postures d'une manière décontractée.

Sans tension des muscles et des nerfs.

Le mental observe la respiration.

Inspirez harmonieusement.

A un tel niveau il ne faut pas bloquer.

Faites une petite pause "sans blocage".

Expirez et inspirez au même rythme.

Faites un petit vide.

Recommencez à inspirer.

Cette 1ère phase est à répéter.

2ème Phase:

Inspirez et contemplez le son SO.

Expirez et contemplez le son HAM.

De nombreuses fois au même rythme, avec le même équilibre.

A la 3ème phase:

une contemplation puissante du SO

et expirez: HAM.

Ecoutez votre propre son.

Que votre mental observe le processus.

Pratiquez PRANAYAMA toujours au même endroit

et à la même heure, de préférence, tous les jours.

Pratiquez ainsi.

Que votre état dans lequel vous inhalez et exhalez soit parfait.

Il y aura un phénomène de pulsation.

Plus vous pratiquez ceci,

plus vous serez dans cet état pendant le travail.

5ème Etape: PRATYAHARA: absorption.

Retirez le mental de vos sens,
des objets des sens.

Retirez vos sens dans le mental.

Le mental dans votre volonté.

Vous serez à l'intérieur de votre "vous-mêmes".

Comme p.ex. la tortue dans sa carapace.

Les sens, le mental et la volonté sont la coquille protectrice,
alors l'environnement n'aura plus d'effet sur vous.

Comment retirer le mental ?

La "Bhagavadgita" et les "Aphorismes de Yoga de Patanjali"

nous disent: ne pas se concentrer !

Si vous liez le mental, il va tourner en rond.

Ne faites pas d'effort pour le fixer.

Il faut divertir le mental vers une chose supérieure.
C'est la seule façon possible de procéder.

Montrez-lui quelque chose de mieux !

Il faut retirer le mental en "nous-mêmes".

Il faut apprendre au mental à se retirer par ce sens
d'approche automatique.

Sans se retirer dans le mental,
les activités des sens dominant.

(Il ne faut pas les maîtriser, c'est impossible !)

Montrez quelque chose d'élevé pour se détourner vers
une autre image.

La 6ème étape: DHARANA, état de nous-même.

Se contenir soi-même à l'intérieur.

Retirez le mental, vous vivez alors en vous-mêmes,
l'équilibre parfait.

7ème Etape: DHYANA, qui est la méditation.

On atteint "Samadhi".

L'état qui nous attend toujours;

1' ETAT SUBLIME.

Alors rien que "nous" existe et non l'environnement.

Tout est neutralisé.

Il y a 2 possibilités de pratiquer les 8 étapes,
dont 1 possibilité directe:

1) SOUMETTRE TOUT ce que nous avons au "I am", le "Je suis":
on atteint l'état Samadhi.

Une fois atteint cet état, nous accomplissons tous nos travaux
dans ce degré de lumière intérieure, on revient à la 1ère étape:
la pratique du NON attachement,

nous accordons le même soin au travail
avec la même facilité.

Il n'y a plus de motif de proposition venant de nous.

Nous aurons le SENS du groupe, pas de nous-mêmes;

nous arrivons à neutraliser l a p e r s o n n a l i t é.

2) Nous ne serons plus soucieux de l' AVENIR.

Nous agissons en fonction de ce que nous devons faire,
pas pour l'avenir.

Plus de dépression.

Dans cet état, plus de désordre intérieur.

Il n'y aura plus de désirs,

seulement des véritables besoins.

On peut alors discerner :

le besoin - les désirs.

On peut laisser tomber les désirs.

Le besoin correspond au corps physique.

Le désir vient du mental.

Il faut neutraliser le désir et nous occuper du besoin.

L'alimentation est nécessaire pour le corps.

Prendre de la nourriture :

la faim est rassasiée, ce qui est un besoin du corps.

La satisfaction du goût est un désir.

Pour rassasier la faim nous avons besoin de nourriture.

Le goût provient du désir de nourriture.

Si on s'occupe du besoin seulement

nous trouverons l'équilibre, SANS MALADIE.

Le désir est l'expérience de la tristesse.

Il faut neutraliser le désir dans l'état yogique
qui correspond au besoin seulement.

Si vous avez devant vous une assiette d'aliments d'un bon goût,
que vous n'avez pas faim à ce moment là,

le mental vous pousse à consommer.

En neutralisant l'attachement vous êtes dans un état de Yogi.

Si vous ne supprimez pas le désir, vous connaissez la tristesse.

Empêchez le mental de faire une dépression.

Ce n'est pas un état yogique.

Pour amener le mental à l'état de détachement il faut :

un effort constant

le NON attachement.

Entraînez le mental au NON attachement en le faisant régulièrement,
c'est le conduire à un état d'équilibre dans la vie.

Même en étant entouré de toutes ces choses

nous ne serons pas perturbés.

Il faut manger par nécessité, pas pour le goût.

Dans ce sens entraînez le mental,

vers la nourriture selon les besoins.

C'est mener une ACTION en terme de YOGA !

Pratiquez le Yoga dans la vie, c-à-d. le vivre constamment
et le mettre en pratique.

Une vie dans le YOGA.

La pratique doit nous permettre de vivre dans cet état.

Avant de pratiquer le Yoga et d'atteindre cet état :

vous pouvez lire " la Bhagavadgita ".

Le Yoga est un état d'aisance !

Pour accomplir chaque travail de notre vie quotidienne,
il faut être dans un état yogique.

(Si non on connaît la tension).

Nous ne ferons plus de travail, il se fera à travers nous !

L'ETAT A ATTEINDRE C'EST LE PARFAIT EQUILIBRE
AINSI QU'UN ETAT DE RELAXATION.

Neutralisez d'abord les tensions du mental.

Discernez ce qui doit être fait et ce que vous devez faire.

C'est votre mental qui vous incite ou c'est une nécessité
de faire quelque chose.

Neutralisez le désir du mental dans chaque aspect de la vie
quotidienne; alors on atteint cet état de détente !

Exprimez la véritable nature en vous-mêmes.

Il n'y aura plus de place dans le mental pour les impressions
des autres pour nous-mêmes et venant de nous pour les autres.

La disharmonie	}	proviennent des idées,
et		
la tristesse		de ce que pensent les autres de nous.

Aspect en général à neutraliser.

Symptôme d'une maladie:

" ce que les autres pensent de nous ".

Les aspects de la vie quotidienne: 80% reposent sur cette idée.

Il y a le plan subconscient qu'on croit important.

Il y a le DANGER de chuter:

- pratiquez le YOGA
- contrôlez le MENTAL

Alors on ne réagit plus à ce que les autres pensent de nous.

Tout vient de notre véritable SOI.

En vivant cet ETAT DE YOGA l'aspect de notre vie sera actif
et NON pas occupé; qu'on soit en OCCIDENT ou en ORIENT
c'est exactement la même chose.

Si nous appelons notre vie active nous ne devons pas connaître
cette tristesse.

Nous devons rendre notre corps physique actif avec un mental
en équilibre.

Quand nous sommes mentalement et physiquement actif,
nous nous trouvons le MATIN au réveil dans un état merveilleux !

SANS L'ACTION DU YOGA:

à la place d'être actif au niveau du mental
nous occupons le mental !

C'est une complication pour notre vie si nous nous occupons
de la sorte et nous manquons alors de vivre une vraie expérience.
Etre "ACTIF" c'est le vrai sens du Yoga.
Nous ferons l'expérience p.ex. pour le goût:
mentalement nous ne sommes pas ailleurs.

LA VIE ACTIVE:

Active sur le plan physique et
équilibrée sur le plan mental.

Par le YOGA et la Science traditionnelle de l'Inde l'AYURVEDA
nous pouvons rendre notre routine immuable pendant de nombreuses
années et ne pas être affecté par l'environnement.

En ORIENT, dans les Ecritures nous avons ces 4 phases pendant
la durée de notre vie:

jusqu'à 20 ans il y a:

- la pratique du Yoga
- l'étude des Ecritures
- la routine précise de la vie quotidienne
- ne pas penser à l'activité sexuelle
- ne pas supprimer cette idée
- appliquer le mental à un BON TRAVAIL
- pratiquer le célibat sur le plan mental
et sur le plan physique

"c'est le véritable célibat".

1ère Phase de la vie de ce célibat:

attendre l'étape suivante en étudiant les Ecritures.

2ème Phase: s'occuper de la famille,
de la maison.

Consacrer sa vie à la famille, au foyer, à l'harmonie de la vie
familiale.

Il faut vivre en cet état de YOGA pendant les

1) 20 premières années: la pratique du YOGA.

Il faut s'occuper du foyer, qui est le support pour
les 3 autres phases:
de 20 à 50 ans.

- 2) A 30 ans exprimer la sexualité pour donner naissance à des enfants sains.

Il faut neutraliser le "laisser-aller sexuel".

Ne pas avoir une vie sexuelle perturbée.) Ce sont des S'abstenir d'un laisser-aller total) extrêmes à ne sexuel.) pas pratiquer.

Utilisez la sexualité pour concevoir des enfants sains.

C'est une grande école pour les deux âmes qui jouent le rôle de père / mère,

de mari / épouse.

- 3) De 50 ans à 75 ans nous devons changer en général de la manière suivante:

"Devenir guide de la génération suivante".

Le mari et la femme vivrons comme compagnons sur le plan supérieur et non sur le plan sexuel.

- 4) Dernière étape: une vie de reclus, de retraite.

C'est un état où nous avons accompli tous les états de notre vie

Où nous sommes prêts à quitter notre corps.

Ce sont les 4 étapes prescrites par les Ecritures pour notre existence !

Pour les accomplir: appliquez l'arme du NON attachement - ce qui est requis pour avoir une VIE ACTIVE.

Examinons les points subtils:

La vie quotidienne en occident.

La vie d'un enfant p.ex.;

nos adolescents connaissent un état dépressif à cause du manque d'harmonie entre parents et enfants.

P.ex. Pour un enfant.

Si les parents tiennent l'enfant à l'écart d'eux-mêmes.

Si l'enfant est séparé des parents, c-à-d. mis dans une autre chambre, l'enfant croit qu'on le néglige, qu'on le met à l'écart.

C'est une psychologie importante!

Si l'enfant vit jusqu'à 4 à 5 ans à proximité des parents, il ne connaîtra pas l'état d'insatisfaction.

C'est bien quand il y a un entraînement correct pour la sexualité.

A cause de l'esprit de séparation, l'enfant aura besoin de plus d'affection.

La tension, la dépression d'adolescence:

ces adolescents sont soumis à une vie plus émotionnelle.

Si les parents disposent d'un temps court dans un état de non harmonie, les enfants seront dans le même état.

APPLIQUEZ ces 4 degrés (on les trouve dans toutes les religions)

Éliminez les facteurs de dépression pour connaître une réelle expérience de Yoga dans la vie; vous ne pourrez pas dire "vie active", mais seulement v i e appelée authentiquement "active".

Il n'y aura pas de dépression - pas de maladie.

La science du YOGA existe pour éliminer tout ce qui n'est pas un état réel.

L'ÉTAT de LIBERATION ne doit pas être amené de quelque part.

La LIBERATION existe en nous-mêmes.

Nous sommes nés dans l'ÉTAT de LIBERATION.

La science du YOGA nous apprend comment éliminer les choses qui ne sont pas l'ÉTAT de LIBERATION.

Éliminez tout ce qui n'est pas vous-mêmes.

Éliminez ce qui n'est pas la réelle existence.

Nous revenons dans le vrai état de réalisation.

Nos réactions à l'environnement ont créés des obstacles, nous devons les éliminer.

Cherchez la SCIENCE du YOGA dans les Ecritures.

Il ne faut pas courir à droite, à gauche, avec un mental qui court partout.

Le Yoga pratique n'est pas différent des affaires quotidiennes de la vie.

Le Yoga est une pratique quotidienne de la vie.

Les deux se font ensemble.

Il ne faut pas séparer notre vie du Yoga, ils forment UN !

Beaucoup de choses valables nous paraissent difficiles.

Il ne faut pas accorder du temps à la facilité: c'est une erreur mentale.

Il faut rendre notre vie parfaitement yogique.

Tant que vous séparez le Yoga et la vie quotidienne, durant votre vie, vous pratiquez le Yoga mais ne pouvez pas atteindre la LIBERATION.

Nos constantes difficultés sur le plan d'existence vont des plus grandes aux plus subtiles:

- 1) Le plan physique
 - 2) Le plan vital: le champ d'action des sens.
 - 3) Le plan mental: la nature inférieure - les impressions.
 - 4) L'intelligence
- (3 Plans inférieurs: la forme, le vital, la compréhension).

Par la volonté on arrive à l'ETAT de BEATITUDE.
 La volonté est la couche intérieure du "I am" en nous.
 Il faut revenir à l'intérieur de nous-mêmes.

TOUT se fera à partir de là.

L'action des sens produit l'inverse:

le mental sera coloré par l'environnement.

Amenez le mental vers le véritable SOI; il va se dissoudre en lui.

Des êtres désirent échapper aux responsabilités par le détachement.

Ce qu'il faut réaliser, c'est le NON attachement
 pas échapper, mais accepter les responsabilités.

P.ex. la transaction s'effectue par le paiement.

La nourriture assouvit la faim. En même temps on peut
 apprécier la saveur.

Le mental doit être neutre.

Savourez l'aliment, mais ne pas aller au-delà de la satiété.

Le yogi jouit du goût, au-delà il s'arrête.

Il ne faut pas s'attacher au goût.

L'état yogique veut dire:

la jouissance de tout avec le NON attachement.

Vivre toute la vie jusqu'à la mort sans crainte.

Quitter son corps lorsque le moment est venu;

s'il n'y a pas d'attachement il n'y aura pas d'anxiété.

IL SERAIT BON DE VIVRE L'EXPERIENCE TOTALE

DE TOUTE CHOSE DANS CET ETAT DE NON ATTACHEMENT !

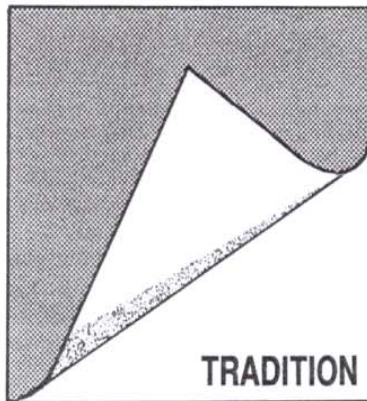
ANNEXE 3

SEANCE D'ASANAS

CHANDELLE SARVANGASANA		1 MIN.
CHARRUE HALASANA		2 MIN. PHASE DYNAMIQUE INCLUDE
POISSON MATSYASANA		1 MIN.
PINCE PASHCHIMATANASANA		2 MIN. PHASE DYNAMIQUE INCLUDE
COBRA BHUJANGASANA		1 MIN. PHASE DYNAMIQUE INCLUDE
SAUTERELLE SALABHASANA		1 MIN. COMPRENANT LA 1/2 SAUTERELLE
ARC DHANURASANA		1/2 MIN.
TORSION ARDHA - MATSYENDRASANA		1 MIN.
PAON MAYURASANA (FACULTATIF)		20 SEC.
POSE SUR LA TETE SIRSASANA		1 A 10 MIN. OU PLUS
UDDYIANA ET/OU NAULI		1 MIN. ou 2 MIN.
RESPIRATIONS		3 MIN.
SAVASANA RELAXATION		3 MIN.

La durée totale des āsanas est de 15 à 20 minutes environ à quoi il faut ajouter en pratique un temps de repos entre les poses totalisant environ 5 minutes.

En y additionnant la mise en train (3 à 5 min.) et la prise de conscience (1 à 2 min.) on arrive à un total de 30 à 40 minutes.



LE YOGA EXPLIQUE

Les effets obtenus par la pratique du hatha yoga se prolongent dans notre vie quotidienne. Ils déteignent sur nos actions et sur nos pensées. C'est pour cette raison que nous pratiquons.

Lorsque nous observons l'évolution de notre comportement, de notre attitude dans la société ceci aussi est une pratique. Une pratique de tous les instants. La vie sert alors de support à notre évolution.

Le hatha yoga conduit à cette pratique. Les deux sont intimement liés. Ils sont inséparables.

Le hatha yoga est le moyen qui permet notre transformation. C'est un moyen complémentaire. La vie, tous les événements de la vie, sont autant d'occasions pour pratiquer. Pour mesurer notre capacité de vivre.

Le hatha yoga est un moyen précis, concret. Un moyen qui paraît mystérieux pour les ignorants. Qui paraît simple et clair pour ceux qui pratiquent.

Trop de yoga, déséquilibre. Il faut surtout pratiquer régulièrement. Pas trop. Le yoga peut nous aider à vivre. Nous aider à mieux comprendre la vie. A mieux comprendre la simplicité et l'intérêt de la vie. Il ne doit d'aucune manière se substituer à la vie.

On peut se poser la question, à quoi sert la pratique du yoga ? Est-ce que l'on pratique le yoga pour le yoga ? Sinon quel est son rôle ?

Il faut d'abord et avant tout ne jamais perdre de vue que *yoga est un état*. Que ce n'est pas une forme. « Yoga » est un état d'unité. Vos moyens habituels, la réflexion, le raisonnement, sont impropres pour faire l'expérience d'un état.

Alors ?... *Le yoga est un moyen*. Ce n'est pas un but en soi. C'est un moyen idéal pour réguler nos fonctions physiques et en conséquence, notre comportement, psychologique, psychique.

Par le yoga, nous clarifions nos pensées, nous augmentons notre intelligence, nous améliorons notre équilibre, notre santé. A cause des effets du yoga, nos paroles, nos actions seront plus justes. Nous découvrirons la vie. Nous serons davantage conscients des choses. Plus disponibles aux autres.

Ne l'oublions pas : le but est la vie. *Le yoga est le moyen*.

Les grands textes de référence nous disent à peu près tous la même chose. Le yoga nous conduit d'un état de confusion, de dispersion vers un état de conscience. Il nous centre en nous-même. Quelque chose empêche cet état de conscience de se manifester, de se développer. Ce quelque chose, l'obstacle à éliminer est la dispersion, les automatismes, les schémas de notre circuit mental.

Ce déséquilibre nous fait entrer dans ce que l'on appelle dans les textes la voie de l'insatisfaction (ou de la douleur). C'est un engrenage inexorable. Il faut rompre, interrompre cet enchaînement. C'est l'objectif du yoga.

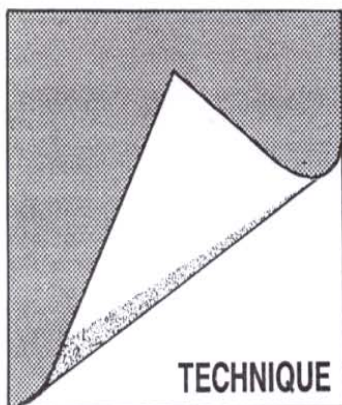
Les moyens sont, répétons le, concrets. Dans le Hatha-yoga, on peut parler d'une science exacte. Vérifiée. Nous pouvons agir, donner des réponses précises à ces problèmes. A la suite de cette action, passivement, nous recevons.

Ces moyens concis commencent par *āsana*. Le développement de la conscience au niveau du corps. Science monumentale et illimitée. Précise.

Les effets obtenus (d'apaisement du circuit mental) se prolongent, s'accroissent par *prāṇāyāma*. *Asana* et *Prāṇāyāma* conduisent aux conséquences de ces activités, l'état de méditation (*dhyāna*).

Gerard Blitz





TECHNIQUE

CONNAISSANCE DU YOGA

Il serait puéril de nier tout fondement philosophique au Yoga ; ce serait l'associer à une activité entièrement profane. Ces fondements n'ont pas été établis pour nous enfermer dans une des trop nombreuses écoles de pensée qui ont l'air actuellement de fleurir comme pâquerettes au soleil, mais plutôt pour rapprocher le pratiquant d'une meilleure connaissance de soi. Cette connaissance de soi mérite avant toute pratique d'être bien éclaircie tant dans ses bases philosophiques que dans ses bases métaphysiques.

Le Yoga comme toute science traditionnelle affirme l'existence de plusieurs constituants de l'être humain allant du plus subtil (l'esprit, le souffle,...) vers le plus matériel (le corps matériel, dense) en passant par une hiérarchie de fonctions.

nous nous arrêterons aujourd'hui à la relation entre la pratique (posturale en l'occurrence), la philosophie et la métaphysique.

Pour nous, la *pratique* est la présence consciente à l'action qui nous est impartie ici et maintenant ; la *philosophie* est une vision du monde l'englobant dans l'entière de ses systèmes et possibilités ; la *métaphysique* est suivant la formule consacrée « l'étude de l'être pour l'être » ou la sortie du monde perçu par la philosophie, dont la relation avec le principe premier de ce monde, non encore manifesté.

La pratique

La maîtrise progressive d'une posture peut-être envisagée en équilibrant les trois aspects suivants : APPUIS-RESPIRATION-ETIREMENTS. Nous retrouvons ces trois aspects dans toutes les postures.

Les appuis sont généralement mes relations avec le sol ou ce qui me permet de me fixer à lui, directement ou indirectement. Nous retrouvons dans cette idée une grande fermeté, une infrastructure solide qui a l'avantage de nous faire partir d'où nous sommes et de renforcer ce point de départ. Presque toutes les parties du corps peuvent servir d'appui et bénéficier dès lors d'un renforcement intense. Les appuis sont les endroits où il faut installer une force, presque d'enracinement avant de pouvoir s'élever. Vues sous cet angle, certaines postures paraissant acrobatiques deviennent subitement simples.

L'étirement constitue le deuxième aspect. Il est presque opposé au précédent et pourtant il en découle. Ce mot est chargé de tout l'élan, de toute la légèreté de ce qui en nous peut rejoindre la verticale. A un niveau articulaire, c'est créer un espace de liberté en ouvrant les articulations par un mouvement léger voire gracieux. A un niveau musculaire, c'est se référer à la volonté propre du muscle qui participe intelligemment à cet élan général en maintenant le squelette vers le haut.

La respiration, au niveau postural, va servir de lien énergétique entre les deux aspects précédents. Infiltration devenant puissance dans tous les éléments d'appuis. Présence d'organisation dans chaque fibre musculaire, chaque articulation en vue de l'étirement, pareil au jeu complexe et précis des haubans d'un navire afin de redresser le mât. Son importance centrale oblige l'arrêt des vagues mentales qui ne peuvent être que stériles en pareilles occasions.

La philosophie

A ces trois aspects de la pratique (posturale mais applicable à toute action me mettant en jeu), correspondent philosophiquement ce que la pensée indienne appelle les *Gunas*. Les *Gunas* sont les trois qualités dont procède toute manifestation. Chaque élément de la création qu'il soit matériel (corps vivant, inerte) ou mental (idées, relation,...) trouve sa spécificité grâce à une combinaison particulière de ces trois qualités, ces proportions pouvant varier indéfiniment, donnent naissance à la multitude des créations. Nous nous retrouvons ici analogiquement dans un plan horizontal n'ayant pas de limite dans son étendue. Le premier de ces *Gunas* est *Tamas Guna*. C'est le principe d'inertie, de densité, de matérialité.

Le deuxième *Guna* est *Rajas Guna*. C'est le principe d'énergie, d'activité.

Le troisième *Guna* est *Sattva Guna*. C'est le principe aérien de pureté, de légèreté.

Comme les chimistes ramènent la multitude matérielle à des combinaisons de 106 éléments, nous pouvons ramener toute manifestation et toute situation à cette grille.

La classification suivant les *Gunas* nous offre une vision philosophique du monde dans le sens où elle peut s'appliquer à tout ce que l'entendement humain peut voir, sentir ou

concevoir dans les domaines matériels, psychologiques, sociaux, politiques...

On peut déjà comprendre la richesse d'une pratique posturale qui nous permet tout en travaillant sur notre corps d'en percevoir ses constituants qualitatifs, de les équilibrer et de découvrir que le fonctionnement du monde dans lequel nous vivons s'organise suivant le même schéma. Il existe en effet une corrélation entre les qualités de la manifestation et les qualités de la posture.

La métaphysique

Le Yoga nous permet de pousser notre démarche un peu plus loin et de rentrer dans le domaine de la métaphysique.

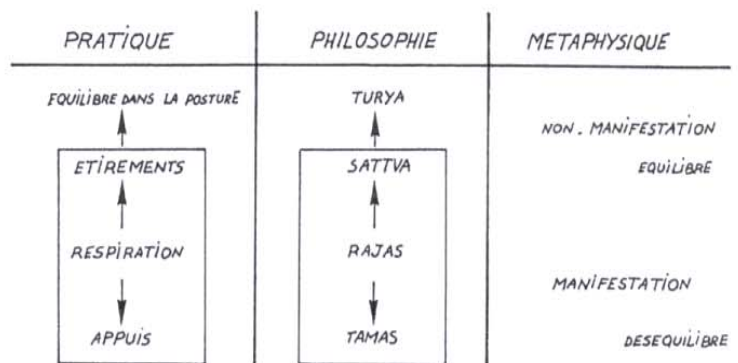
Un postulat métaphysique appartenant à la fois au Vedanta et au Samkhya (conceptions métaphysique et philosophique dont est issu le point de vue pratique du yoga) nous explique que lorsque les trois gunas sont en équilibre, il n'y a pas de manifestation ou de création est issu le point de vue pratique il n'y a pas de manifestation ou de création ⁽¹⁾. La conscience est libre par rapport à ses enveloppes. Dès qu'il y a déséquilibre et nous ne savons pas pourquoi ce déséquilibre se produit, la conscience se voile et commence à voyager parmi les phénomènes, créant des mondes de complexités indéfinies. Cette petite incursion dans la métaphysique met en lumière l'importance d'équilibrer les trois aspects des postures afin de pouvoir accéder à un équilibre relatif qui nous ouvre la voie à ce que l'on appelle communément l'état de relaxation ou de détente et qui est en fait ce que la tradition indienne nomme le quatrième état : Turya, transcendance des trois autres dans lequel il n'y a ni appui, ni respiration, ni étirement. Cet état privilégié d'équilibre est relativement peu développé dans notre société (Exemple : le P.M.S. va toujours orienter les enfants vers ses qualités prédominantes et cela parfois au détriment d'un développement équilibré de l'ensemble de son individualité ; ce qui pourrait conduire par la suite un dirigeant hyper actif (rajasique) à faire un infarctus à 50 ans et l'intellectuel pur (sattvique) à s'écraser les doigts dès qu'il touche un marteau).

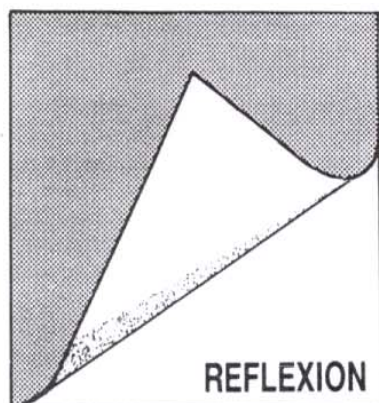
Tout cela nous amène à envisager notre pratique sans aucun esprit de

compétition, avec la plus grande honnêteté aboutissant à une meilleure connaissance de soi, du monde et éventuellement du mystère de l'Univers... en toute tranquillité.

Thierry Van Brabant

(¹) — *Yoga Sutra IV 32* :
— *Brahma Sutra (Vedanta)*





PRATIQUER SON YOGA

Voilà une déclaration de principe qui peut paraître bien prétentieuse ! Je me souviens de quelqu'un qui se plaisait à répéter : « mon auteur préféré, c'est moi-même ». Et bien, je comprends tout à fait cette attitude. Il faut dire que le monsieur en question lisait beaucoup et s'intéressait en fait à beaucoup d'autres « auteurs ». Simplement, il voulait dire qu'il les utilisait comme supports de sa propre démarche personnelle.

De fait, qu'il s'agisse de philosophie, de postures ou de méditation, c'est par son propre chemin qu'il faut découvrir le yoga, sinon ce n'est pas du yoga. On peut être pris de vertige devant le vide qui s'ouvre devant vous quand on décide de s'en remettre à ses propres lumières. En réalité, ce ne sont pas nos lumières. C'est la Lumière du Monde qui est en nous. Pour la voir, il faut précisément éteindre nos lumières, pour reprendre l'image de Charles MORGAN : la nuit, dans une pièce éclairée, on ne distingue que son propre reflet dans la vitre mais dès que l'on fait l'obscurité, alors on voit au dehors. Voilà qui n'est pas une mauvaise figuration de « citta vrtti nirodhah : Faire taire le mental pour voir ».

On dit souvent que la confiance excessive en soi conduit à toutes les erreurs, qu'elle est orgueil, aveuglement et obstination diabolique et on oppose souvent confiance en soi et confiance en Dieu. Mais la confiance en soi EST

la confiance en Dieu, puisque nous sommes des éléments agissants de la création, des instruments de la volonté divine à l'œuvre dans le monde. C'est seulement l'obstination insoumise aux événements extérieurs ou même aux convictions intérieures qui est catastrophique. Mais si l'on est sincère, détaché et prêt à changer sa ligne de conduite à la première évidence, alors on peut suivre allègrement son chemin.

On objectera sans doute qu'il faut bien quand même des conseils, des enseignements et que nul ne serait venu au yoga s'il n'en avait entendu parler. Je répondrais que ces deux attitudes dont l'une consiste à se soumettre à un enseignement, à apprendre, à sortir de ses habitudes et l'autre à suivre son propre chemin ne sont pas antinomiques ; elles sont même complémentaires. Alan WATTS écrit qu'un poteau indicateur est fait pour être lu et même suivi mais pas pour être escaladé.

Reconnaissons que nous avons souvent tendance à escalader les poteaux indicateurs. C'est spectaculaire et cela peut nous faire passer à peu de frais pour des héros ou des saints mais en réalité, c'est une démission et une lâcheté, une solution de facilité. On abandonne par là toute réflexion et tout risque d'erreur pour s'en remettre à une doctrine préétablie. Alors nous sommes atteints d'une maladie étrange. Nous rejetons tout ce qui est autre que notre nouvelle marotte. Nous ramenons tout à elle, nous employons des mots derrière lesquels nous ne sommes plus. Ne rions pas : Cette maladie guette aussi les adeptes du yoga. Julien GREEN dit à propos de la religion qu'on peut l'attraper comme on attrape la grippe. Et bien on peut aussi attraper le yoga ! Il y a des

symptômes : la barbe quelquefois, ou la perte du sens de l'humour...

C'est difficile de rester authentique et lucide. Ce qu'il faut rechercher, c'est une vraie transformation intérieure.

Certes, il n'est pas inutile parfois d'adopter entièrement une manière nouvelle de faire et de penser. Cela nous tire hors de nos ressassements, brise les cercles fermés. Mais cela ne doit durer qu'un temps. C'est une aliénation utile temporairement mais elle est peu profonde. Si elle l'était, ce ne serait pas une aliénation.

Le mieux est d'apprendre à suivre deux chemins parallèles. D'une part puiser aux sources et d'autre part continuer à accroître sa propre expérience. Si la chose entendue et apprise a quelque vérité, elle s'infléchira inmanquablement vers nous, fera son chemin en nous. Une osmose se produira et un beau jour on s'apercevra qu'elle s'est combinée avec notre propre substance, qu'elle fait vraiment partie de nous-même.

Telle est ma conception de la formation yogique. Elle vaut ce qu'elle vaut et n'a la prétention de s'imposer à personne. Je pense simplement que notre époque a une exigence d'authenticité. Qu'il s'agisse du corps ou de l'esprit, elle a besoin de se décaper des vérités et des formules usées, d'abandonner toutes les langues de bois. Rien n'est mort mais tout est à redécouvrir et c'est un grand privilège. Mais pour cela, il faut des chercheurs sincères, audacieux, motivés et libres.

Le yoga, qui nous maintient de force dans l'attitude de l'observation attentive et participative peut beaucoup pour nous dans ce sens.

Jean SOUBERBIELLE

QUELQUES CITATIONS BIBLIQUES...

* Matthieu 6, 6 :

«Quand tu pries, retire-toi dans ta chambre, ferme sur toi la porte, et prie ton père qui est là, dans le secret ...»

* Jean 14, 8-21 :

«L'apôtre Philippe dit à Jésus : "Seigneur, montre-nous le Père et cela nous suffit." Jésus lui dit : "Voici si longtemps, que je suis avec vous, et tu ne me connais pas, Philippe ? Qui m'a vu a vu le Père. Comment peux-tu dire : "Montre-nous le Père !" ? Ne crois-tu pas⁸⁵ que je suis dans le Père et que le Père est en moi ? Les paroles que je vous dis, je ne les dis pas de moi-même : mais le Père demeurant en moi fait ses oeuvres. Croyez-m'en ! Je suis dans le Père et le Père est en moi. Croyez du moins à cause des oeuvres mêmes. En vérité, en vérité, je vous le dis, celui qui croit en moi fera, lui aussi, les oeuvres que je fais ; et il en fera même de plus grandes, parce que je vais vers le Père⁸⁶. Et tout ce que vous demanderez en mon nom, je le ferai, afin que le Père soit glorifié dans le Fils.

Si vous me demandez quelque chose en mon nom, je le ferai. Si vous m'aimez, vous garderez mes commandements ; et je prierai le Père et il vous donnera un autre Paraclet⁸⁷, pour qu'il soit avec vous à jamais, l'Esprit de Vérité, que le monde ne peut pas recevoir, parce qu'il ne le voit pas ni ne le reconnaît. Vous, vous le connaissez, parce qu'il demeure auprès de vous. Je ne vous laisserai pas orphelins. Je viendrai vers vous. Encore un peu de temps

⁸⁵ Seule la foi discerne la présence du Fils dans le Père et du Père dans le Fils, Philippe s'égare en réclamant une manifestation éclatante du Père.

⁸⁶ Le ministère de révélation et de salut, dont les miracles ont été les signes, Jean 2, 11+, se prolongera dans les œuvres des disciples. L'Esprit, principe des dons dont ils bénéficieront, sera envoyé par le Christ glorifié à la droite du Père, Jean 7, 39 ; 16, 7.

⁸⁷ Du grec *paraklêtos* : invoqué. Jean appelle ainsi le Saint-Esprit, considéré comme l'avocat, le défenseur et le consolateur des hommes (Jean 16, 7). Révéléateur et principe de la religion véritable, Jean 4, 23s («*Mais l'heure vient - et c'est maintenant - où les véritables adorateurs adoreront le Père en esprit et en vérité, car tels sont les adorateurs que cherche le Père. Dieu est esprit, et ceux qui adorent, c'est en esprit et en vérité qu'ils doivent adorer.*»), par opposition au Prince de ce monde, qui est "père du mensonge", Jean 8, 44 ; 15, 26 ; 16, 13 ; 1 Jean 4, 5s.

et le monde ne me verra plus. Mais vous, vous verrez que je vis et vous aussi, vous vivrez⁸⁸. Ce jour-là⁸⁹, vous reconnaîtrez que je suis en mon Père et vous en moi et moi en vous⁹⁰. Celui qui a mes commandements et qui les garde, c'est celui-là qui m'aime ; or celui qui m'aime sera aimé de mon Père ; et je l'aimerai et je me manifesterai à lui."⁹¹»

*** Episode de Moïse sur la montagne en Exode 34, 13-23 :**

«Il (Moïse) lui dit : *Fais-moi de grâce voir ta gloire.*" Et il (Dieu) dit : *"Je ferai passer devant toi toute ma beauté et je prononcerai devant toi le nom de Yahvé. Je fais grâce à qui je fais grâce et j'ai pitié de qui j'ai pitié."* "Mais, dit-il, tu ne peux pas voir ma face, car l'homme ne peut me voir et vivre." Yahvé dit encore : *"Voici une place près de moi ; tu te tiendras sur le rocher. Quand passera ma gloire, je te mettrai dans la fente du rocher et je te couvrirai de ma main jusqu'à ce que je sois passé. Puis j'écarterai ma main et tu verras mon dos ; mais ma face, on ne peut la voir."*

*** Premier Livre des Rois 19, 9-14 :**

«Là, il entra dans la grotte⁹² et il y resta pour la nuit. Voici que la parole de Yahvé lui fut adressée, lui disant : *"Que fais-tu ici, Elie ?"* Il répondit : *"Je suis rempli d'un zèle jaloux pour Yahvé Sabaot, parce que les Israélites ont abandonné ton alliance, qu'ils ont abattu tes autels et tué tes prophètes par l'épée. Je suis resté moi seul et ils cherchent à m'enlever la vie."* Il lui fut dit : *"Sors et tiens-toi dans la montagne devant Yahvé."* Et voici que Yahvé passa. Il y eut un grand ouragan, si fort qu'il fendait les montagnes et brisait les rochers, en avant de Yahvé, mais Yahvé n'était pas dans l'ouragan ; et après l'ouragan un tremblement de terre, mais Yahvé n'était pas dans le tremblement de terre ; et après le tremblement de terre un feu, mais Yahvé n'était pas dans le feu ; et après le feu, le bruit d'une brise légère⁹³. Dès qu'Elie l'entendit, il se voila le visage avec son manteau, il sortit et se tint à l'entrée de la grotte. (...)»

⁸⁸ Pour le monde, c'en sera fini de Jésus, cf. Jean 7, 34 ; 8, 21. Les disciples au contraire le verront vivant, d'une vision qui ne sera pas seulement sensible, mais spirituelle et intérieure, par la foi, Jean 20,29

⁸⁹ Les prophètes désignaient ainsi le temps des grandes interventions divines, cf. Isaïe 2, 17 ; 4, 1s, ... Le "jour" peut désigner ici tout le temps qui suivra la résurrection de Jésus.

⁹⁰ Les rapports entre Jésus et ses disciples sont analogues à ceux qui l'unissent au Père, Jean 6, 57 ; 10, 14-15 ; 15, 9 ; ...

⁹¹ En venant demeurer en lui, avec le Père.

⁹² Le «creux du rocher» où se blottit Moïse pendant l'apparition divine, Ex 33, 22.

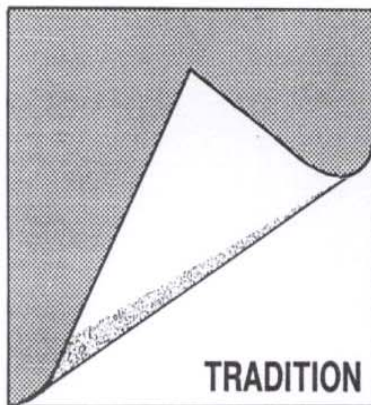
⁹³ Ouragan, tremblement de terre, éclairs, qui manifestaient en Ex 19 la présence de Yahvé, ne sont ici que les signes avant-coureurs de son passage ; le murmure d'un vent tranquille symbolise l'intimité de son entretien avec ses prophètes.

*** Deutéronome 4, 12 :**

«Yahvé vous parla alors du milieu du feu ; vous entendiez le son des paroles, mais vous n'aperceviez aucune forme, rien qu'une voix.»

*** Psaume 97, 1-2 :**

«Yahvé règne ! Exulte la terre, que jubilent les îles nombreuses !» Ténèbres et Nuée l'entoure, ... »



LES MOTS-CLEF DE LA BIBLE ET LE YOGA

Une raison principale explique l'intérêt accru que, depuis quelques années, de nombreux chrétiens portent aux méthodes asiatiques de méditation : ils cherchent l'intégration du corps dans la vie spirituelle. Ces chrétiens comprennent qu'une rééducation est à reprendre, une unité à refaire et qu'il y va de bien plus que d'associer un peu mieux le corps à la prière. Le chrétien qui pratique le Yoga est mû par le désir de réaliser quelque chose de l'espérance que sa Foi lui annonce : permettre à l'Esprit de le transformer en homme de fraternité universelle. La route sera longue, semée d'embûches de toutes sortes, mais l'homme de la Bible emporte avec lui quelques « mots-clef » qui vont orienter sa montée vers Jérusalem, le lieu d'une rencontre possible entre le ciel et la terre, entre le sacré et le profane, entre l'éternel et le quotidien.

PREMIER MOT-CLEF : LE SOUFFLE !

A la rencontre de trois continents, L'Asie, l'Afrique et l'Europe, les prophètes de Jérusalem ont employé le mot hébreu « ROUAH » pour tenter d'exprimer la réalité si vitale et si mystérieuse que les Rishis de l'Inde ont nommé « PRANA ».

Un souffle cosmique

La racine d'où provient le terme « Rouah » signifie l'espace, la distance, le vide. Il s'agit d'un espace vital qui appartient à DIEU et auquel l'homme participe dans l'acte de sa respiration : le souffle du Seigneur emplit l'univers, partout et à chaque instant. Les bergers de Néguev ne sont pas des métaphysiciens ! Ils ne nous disent pas ce qu'est l'Esprit, mais comment il manifeste sa présence au cœur de leur vie quotidienne. L'homme en qui le souffle circule librement, a devant lui les espaces immenses du désert pour de longues marches, qui sont autant d'expériences d'émerveillement face aux multiples aspects de ce souffle cosmique dont JESUS dit « *qu'on ne sait ni d'où il vient ni où il va* ».

Le souffle souffle où il veut : tu entends sa voix : « *nul ne peut entrer au Royaume de Dieu, à moins de naître du souffle* » (JEAN 3,3).

Les enfants d'Israël savent distinguer

le souffle silencieux qui effleure la peau et le souffle violent qui fend les montagnes et brise les rochers (I. ROIS 19 II), le vent d'Est desséchant qui amène les sauterelles du désert et le vent frais de l'Ouest qui rafraîchit « *le jardin d'Eden où le Seigneur se promène à la brise du soir* ». (Genèse 3, 6)

Un souffle divin

Dans la lumière du premier matin du monde, un lien mystérieux d'épousailles situe le partenaire humain en état de dialogue avec le partenaire divin :

Genèse 2, 7 :

Comme un potier le Seigneur modèle l'homme avec de l'argile et il souffle dans ses narines son propre souffle de vie et l'homme devient un être vivant. »

Les rabbins de Jérusalem se refusent à diminuer le réalisme de cette affirmation biblique fondamentale : C'est d'abord par son corps, pétri par les mains de Dieu, à partir de la glaise originelle, que l'homme est image de Dieu et le souffle qui va et vient dans les narines des fils d'Adam est une énergie divine qui fait tenir l'homme debout :

Ezéchiel 2, I : « Le souffle vient en moi et me fait tenir debout. »

Toute la Bible est un grand cri d'admiration devant la gloire de



l'homme habitué par le souffle du Dieu vivant :

Psaume 8 :

« Qu'est-ce que l'homme ? Tu l'as fait de peu inférieur à Dieu et tu le couronnes de gloire et de magnificence. »

Un souffle fragile

L'homme de la Bible sent très profondément que son souffle vient de DIEU, mais une question l'obsède : JOB 34, 14 *« Si le Seigneur ramène à lui son souffle, l'homme ne va-t-il pas retourner à la poussière ? »*

Pour exprimer cette fragilité du souffle de l'homme, les prophètes aiment utiliser l'image de l'haleine dont la vapeur se condense un instant au contact de l'air froid avant de s'y résorber :

Psaume 39, 6 « Tout homme qui se dresse... ce n'est qu'une haleine, rien que la turbulence d'une haleine ! »

Pour l'Ecclésiaste la buée de l'haleine exprime le bilan d'une vie d'efforts *« Haleine d'haleines, tout n'est qu'une haleine, tout est vanité ! »*

Les sages d'Israël ont multiplié les images pour exprimer leur inquiétude face à la fragilité du souffle de l'homme : Il est comme la rosée matinale qui se dissipe ou la rosée de l'aube que le soleil évapore, il est

comme l'herbe ou la fleur qui se fane sous le souffle du vent... mais les mêmes prophètes soulignent que le souffle est une énergie capable de vaincre les forces de dégradation à l'œuvre dans notre monde. Le souffle porte en lui le pouvoir et le don des nouveautés, des renouvellements, des naissances : pour l'homme de la Bible, à chaque lever de soleil tout commence !

Un souffle nouveau

Psaume 104 : « tu envoies ton souffle et tu renouvelles la face de notre Terre ».

Arrêtons-nous un instant devant l'exemple d'Abraham : il a atteint l'âge de cent ans et cependant il continue à attendre les visites de son Dieu qui lui annonce une Promesse, qui lui annonce un avenir aussi étendu que les espaces interstellaires du ciel d'Israël.

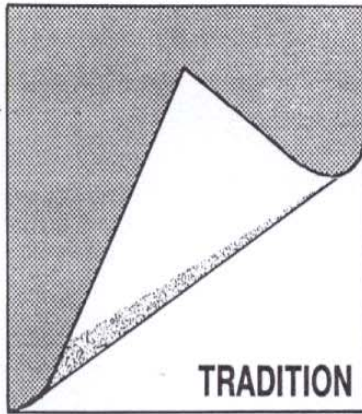
Notre pratique du Yoga, notre histoire personnelle, a quelque chose à voir avec cette assise et cette écoute d'Abraham ! Aujourd'hui encore, par la lecture de ces pages de la Bible, portées par le Souffle du Dieu vivant, Abraham nous enseigne l'art d'oublier un instant les idées qui se

bousculent dans notre mental et nous empêchent de dépouiller le vieil homme, en proie à la peur de la mort, pour rejoindre notre propre centre où il nous est possible de nous ressentir, ici et maintenant, en train de respirer la Vie qui nous est donnée en même temps que le Souffle de Dieu.

Nous parlerons la prochaine fois de l'intuition géniale de Moïse qui demande à son peuple de pratiquer l'Assise au jour du Chabat pour trouver le temps d'allonger son souffle et d'entrer ainsi dans l'univers de la Méditation. (à suivre)

Jacques Blache

Jacques Blache enseigne depuis 20 ans la Bible au centre « LE MISTRAL » à Marseille ; enseigne les textes sacrés du Yoga traditionnel dans les écoles de la FNY en particulier à l'Ecole française de Yoga Méditerranéen EFYM à la Sainte Baume. Travaille aussi comme Guide en Israël.



LES MOTS-CLES DE LA BIBLE ET LE YOGA (suite)

Quand nous entendons un appel à retrouver nos racines judéo-chrétiennes, au cœur de notre pratique du YOGA, nous ne voulons pas utiliser le terme de « Yoga chrétien », pour la simple raison que les techniques du YOGA sont un trésor qui nous vient de la terre sainte de l'Inde. Notre projet d'une découverte des mots-clés de la Bible peut nous permettre une approche nouvelle de l'expérience que l'homme de la Bible a de son corps et de son souffle : il s'agit de rebâtir un Temple nouveau qui s'identifie au corps de tout homme vivant. Jean 2, 21 : « ... Jésus nous parle du Temple de son corps ».

Exode 25, 8 : « Ils me bâtiront un Temple et je demeurerai en eux ».

Notre premier mot-clé a été le mot « souffle » (en hébreu « rouah »). Notre deuxième mot-clé sera « l'assise » pratiquée le jour du Chabbat, en vue d'une entrée dans l'univers de la Méditation.

L'assise de David

2 SAMUEL 7, 18 « Alors David vient s'asseoir en présence de son Seigneur et lui dit : Qui suis-je Seigneur ?... »

Les rabbins de Jérusalem m'ont enseigné que la source de la vie spirituelle se trouve dans cet espace sacré de temps que Moïse nomme « Chabbat ». C'est le seul mot intraduisible de toute la Bible. J'ai été émerveillé le jour où j'ai pris conscience que ce parfum du Chabbat, que tous les enfants d'Israël respirent au moment où s'allume la troisième étoile du Vendredi soir, a quelque chose à voir avec l'expérience que la tradition orientale nomme *Asana*. En effet, ce que Dieu nous demande le jour du Chabbat tourne autour d'une expérience de vide et d'allongement du souffle :

EXODE 20, 8 : « Après 6 jours de travail, tu arrêteras toute activité, en vue de reprendre ton souffle... »

Lorsque les disciples du Christ parlent du « jour du Seigneur », ils retrouvent l'intuition de Moïse à qui Dieu demande de délimiter dans le temps un jour où le réel, le monde, l'histoire sont perçus comme des Signes qui renvoient à cette Transcendance évoquée par Mircéa Eliade dans le titre de son dernier livre « Démolir le toit de la maison ».

Le mot hébreu *Chabbat* vient d'une racine verbale qui signifie « cesser ». En hébreu moderne « *Chebita* » désigne la grève, et l'idée première n'est

pas l'idée de repos mais de cessation, d'arrêt, de liberté. Le Chabbat et la Méditation orientale ont en commun de prescrire qu'à un moment donné l'homme devra ne rien faire : il n'est pas d'abord question de cérémonies ou de culte religieux, mais d'un temps libre réservé à la question que se pose David au moment où il s'assied devant son Seigneur : « Qui suis-je ? »

Il s'agit du contraire d'une question intellectuelle : le mental, qui a couru trop vite pendant les six jours de travail, fait pause. « Qui suis-je ? » Cette question, David ne la pose à personne et il ne demande pas une réponse dans le sens d'un dialogue entre un psychothérapeute et son client... la réponse ne peut pas être captée par un tympan, le nerf auditif et le cerveau, cette réponse est une voix de silence (en hébreu « *Qol Demama* ») et a quelque chose à voir avec le « Tu es cela » dans le silence de la méditation hindouiste, ou le « Rien » (en japonais « *Mû* ») du coup de bâton qui éclate dans la vacuité du zazen bouddhiste.

David nous donne quelque chose du secret de son assise méditative dans le jardin fleuri des psaumes : en voici une fleur qui nous apporte le message « *chalom* » qui nous vient de Jérusalem, la ville de David, un soir de Chabbat :

Psaume de David : « En ta lumière nous voyons la lumière »

Le Chabbat n'est pas seulement le jour où l'on ne fait rien ; c'est tout un mode nouveau de perception du monde, une forme de conscience très

- ● ● voisine de ce que les bouddhistes appellent SATI, un état où la conscience est pleine et claire, l'expérience d'une totale indépendance envers la civilisation, la société, l'efficacité et l'angoisse, une prise de conscience de la Présence divine dans notre monde; six jours par semaine nous sommes engagés dans la domination des forces de la nature, le septième jour est consacré au souvenir de l'événement que la Bible appelle création, ou encore à la simple affirmation de ce qui EST.



Une assise dans la vérité

Pour l'homme de la Bible, l'expérience de l'assise en présence de son Seigneur, désigne une attitude unifiée et simple, qu'il prend d'une manière délibérée, mais qui n'est pas pour autant artificielle: toute la personne se trouve éveillée, prête à l'écoute, comme une antenne dressée en plein désert; sur les pauvres collines qui entourent Bethléem, sur la montagne du Temple de Jérusalem, David, en pratiquant l'Assise, reçoit par tout son être les énergies venues du ciel et, pour ce berger du désert, l'énergie cosmique est une Parole et David laisse cette Parole descendre en lui, l'imprégner, le nourrir...

Pour David, l'Assise est une posture de vérité qui consiste à reposer sur sa propre base, sans aucun faux appui et il sait que son Seigneur aime et choisi celui qui s'assied en paix sur le sol de la vérité de soi-même, au-delà des apparences dont on se sent revêtu aux yeux des autres et de soi-même.

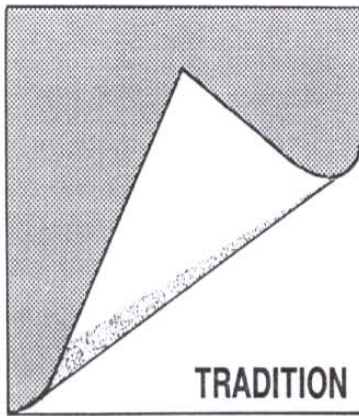
Quand le Seigneur voit David réuni à lui-même, ramassé sur son fondement, il vient le décentrer de lui-même, pour un grand renversement vers Lui, le Seigneur, le seul centre; il apprend à son ami à se couler sans raideur dans le grand courant de son vouloir divin.

Lorsque David se lève de son Assise, il est de plein pied avec la vivacité des choses. Comme Arjuna, dans la Bhagavad Gita, David reprend sa tâche humaine, avec une présence non seulement entière, mais meilleure et pacifiée:

2 Samuel 8: «et il advint que, après cette assise devant son Seigneur, David battit les philistins...»

Pour l'homme de la Bible comme pour l'homme du Yoga, l'assise méditative n'est pas une simple activité d'introspection plus ou moins jouissive, mais un temps fort qui oriente son chemin en faisant des événements de ma vie humaine autant de Signes; nous verrons, la prochaine fois, comment le mot-clé de «parole» en hébreu «*habar*» désigne en même temps et les événements qui arrivent et les Paroles que Dieu nous adressent.

Jacques Blache
(La Sainte Baume)



LES MOTS-CLES DE LA BIBLE ET NOTRE PRATIQUE DU YOGA (III)

Après les mots « souffle » et « assise », nous nous concentrons sur l'expérience de l'écoute d'une parole. Notre recherche se développe selon trois pistes orientées par le fait que la parole est portée par le souffle et que c'est l'état d'assise qui me permet son écoute :

- 1) Le désert : une terre qui parle,
- 2) Un cœur qui écoute,
- 3) Une parole qui devient un corps d'homme.

Première piste : « Je t'emmène en plein désert, parce que je veux te parler », OSEE, 2, 16

Les Rabbis de Jérusalem soulignent que le mot hébreu « midbar », que nous traduisons par « désert », est bâti à partir de la racine « dabar » qui signifie « parole ». Selon la tradition judéo-chrétienne, on appelle désert le « lieu où Dieu parle » et il ne s'agit pas nécessairement d'un désert physique de pierres et de sable, mais plutôt d'un état de tout mon être où ma colonne vertébrale est dressée comme une antenne, dans le silence de la vacuité, dans une expérience de dénuement total, pour pouvoir capter, hors de tout bruit parasite, la vibration d'une parole qui s'identifie à une certaine qualité de silence : *Isaïe 66, 2 : « Celui sur qui je jette les yeux, dit le Seigneur, c'est le pauvre qui vibre à ma parole. »*

Nous avons déjà découvert les liens de parenté qui unissent la notion hébraïque de « Ruah » (vent, souffle, esprit) avec le concept sanscrit de « prana » ; nous découvrons aujourd'hui les correspondances merveilleuses entre la dabar hébraïque et cette énergie que les Rishis du Véda désignent par le mot sanscrit de « vac ».

L'expérience qui est à la base de la racine hébraïque « D.B.R. » est celle d'un mouvement, d'une action, d'un événement : une énergie divine est là, cachée sous le voile des paroles des prophètes d'Israël et qui cherche à se dévoiler à travers les actes des enfants des hommes. Lorsque j'arrive à Tel-Aviv avec mes amis Yogis et que nous écoutons la radio dans le car qui nous porte vers Jérusalem, le mot « DEBARIM » est le plus fréquemment employé par le speaker israélien et désigne, dans un même souffle, l'événement du jour et la Parole qui donne un sens à ce qu'on appelle en hébreu les « dibrei-ha yamim » : « les paroles des jours », dont la réitération serait lassante dans l'horizontalité quotidienne si ne jaillissait simultanément l'élan vertical d'une Parole qui transforme l'histoire des enfants des hom-

mes en DESTIN, une Parole qui ne dit pas seulement ce que les choses ont en elles-mêmes, mais bien ce POUR-QUOI, en hébreu : LAMMA, elles sont, ce qu'elles vont devenir, leur raison d'être...

Notre pratique du yoga nous apprend à nous méfier du bavardage du mental qui nous fait courir le risque de vivre enfermé dans « notre » monde, coupé du monde des vivants où retentissent ces Paroles-Événements, toujours « nouveaux », toujours inattendus : il nous est dit que notre Père Abraham se lève avant le lever du soleil pour être à l'écoute de cette parole originelle, vivante, qui n'est pas un ensemble de mots et de textes, mais « *ce qui sort de la bouche de Dieu* » ; (*Deutéronome 8, 4*).

N'importe quel texte, sacré ou non, peut-être pris comme objet de curiosité et d'analyse : un jeu du mental qui aime enchaîner des idées, associer des images.

Pour la Bible, comme pour le Yoga, l'écoute de la Parole obéit à une autre loi : elle est suscitée par l'intuition de Celui qui parle, elle se laisse guider par le « sens » de cette Parole, et le « sens » signifie une orientation, une pente, un mouvement, qui indique à l'esprit où se trouve le vrai foyer de Lumière. Patanjali donne à cette écoute le nom de « SVADYAYA », qui est le quatrième NIYAMA).

Seconde piste : « Donne-moi, un cœur qui écoute » (I. ROIS, 3, 9).

Cette demande de Salomon, l'homme biblique par excellence, (dont le nom signifie : « celui qui est en état de CHALOM »), nous place en présence du mystère de l'Ecoute humaine de la Parole.

Il ne s'agit pas de la simple audition sensorielle d'une vibration sonore qui vient frapper le tympan de l'oreille externe, mais de cette expérience subtile dont nous parle saint Benoît, au début de sa règle : « Ecoute, mon fils, la Voix de ton Maître, ouvre-lui l'oreille de ton cœur. »



La Bible n'est pas autre chose que le dossier qui contient les documents qui nous racontent les efforts d'un rééducateur, qui tente d'entrer en communication au niveau du cœur avec les enfants des hommes, avec une patience, une sollicitude, dont celles des éducateurs spécialisés pour les enfants handicapés nous donnent une merveilleuse idée.

C'est en participant à un atelier du professeur Tomatis que j'ai mieux compris pourquoi le Seigneur reproche à son peuple « d'être un peuple à la nuque raide » (Exode 32, 9).

Les nuques sont trop souvent le lieu de blocages obscurs qui empêchent les vibrations de la Parole de retentir librement à travers tout notre être et

d'arriver au cœur. L'application au niveau du bloc bouche-oreille, de la vibration du son sacré AUM, ou d'un autre son tiré de la Bible (comme Amen ou Alleluia), permet une ouverture de l'oreille intérieure, de l'oreille du cœur.

Jérémie 31, 31 : « Je ferai pénétrer ma Parole en leur cœur et elle les rendra pareil à un homme par lequel a passé un vin enivrant (Jérémie 20, 7 9).

Dans le cas de Moïse qui est bête le Seigneur ouvre les oreilles de son cœur en orientant son attention « dharana » vers les plus pauvres : Moïse a su entendre « en direct » au fond de son cœur la parole de l'éternel, non seulement parce qu'il a été initié à tout le savoir ésotérique de l'Égypte, mais surtout parce que,

comme nous le raconte le livre de l'Exode (2, 11) il a su « SORTIR » vers ses frères, les rejoindre dans les camps de la mort...

Troisième piste : Une parole qui devient un corps d'homme

Parce qu'il a ouvert les oreilles de son cœur à la Parole de son Seigneur, « David danse devant son Seigneur, en sautant et en tournoyant de toutes ses forces. (Samuel 6, 14) ». Nos cathédrales étaient des pistes de danse avant d'être remplies par de raisonnables chaises où chacun est immobile, figé, sans possibilité de répondre par l'expression de tout son corps, à une Vibration sacrée qui l'atteint au plus profond de son Être ! Pour l'homme de la Bible, comme pour l'homme des textes sacrés du Mantra Yoga, il ne s'agit pas seulement d'une écoute mais d'une réponse à la voix du Maître intérieur et cette réponse peut s'accomplir par des sons, par des vocalises, des chants de Mantra, par les multiples formes de l'expression corporelle : c'est l'être tout entier qui est à l'écoute, et c'est l'être tout entier qui répond, non pas dans une avalanche incohérente de sons, mais dans le chant silencieux d'un souffle, dans le bruissement d'une brise légère (2, Rois 19, 12)... (En hébreu GOL DEMANA : une voix de silence.)

Notre pratique du yoga peut nous aider à mieux nous ouvrir à une Parole qui se manifeste à nous dans un langage corporel :

En premier lieu, le geste de la station verticale :

Jérémie, 1, 17 : « Le Seigneur parle à Jérémie et lui dit : ceins tes reins de force et lève-toi ! »

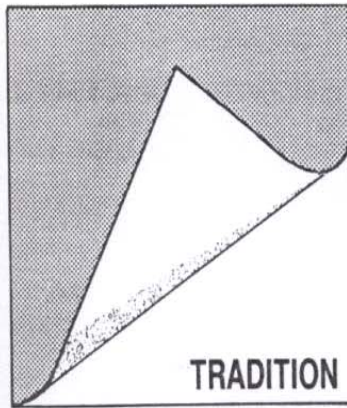
« Se ceindre, les reins », ce n'est pas d'abord se vêtir d'une ceinture, c'est prendre conscience de son centre de forces vitales, situé dans la région lombaire, croisement des grands muscles.

« Se lever » exprime symboliquement la naissance de l'homme nouveau, qui a ouvert les oreilles de son cœur au timbre inimitable de la voix de son Seigneur :

Cantique des cantiques 2, 8 : Voix de mon bien-aimé, il me dit : « Lève-toi et pars vers toi-même... »

...La Parole nous oriente vers notre vrai CENTRE.

Jacques Blache



LES MOTS- CLE DE LA BIBLE (suite)

Le corps

Nous continuons notre découverte des mots-clé de la Bible en liaison avec notre pratique du Yoga.

Après les mots SOUFFLE, ASSISE, PAROLE, nous allons prendre conscience de l'importance du corps dans l'expérience de l'homme biblique.

Une surprise nous attend: l'hébreu ne dispose pas de mot qui corresponde exactement à notre concept occidental de corps. Pourquoi? Parce que le corps de l'homme vivant est une réalité trop mystérieuse, trop divine, pour qu'un seul mot puisse la désigner dans sa plénitude. Les bergers du Néguev préfèrent laisser parler le corps, plutôt que d'en faire un objet d'étude où le corps se définit en opposition à l'Ame: l'essentiel de leur vision unitaire de l'homme est dit dans le Récit de la Création: *GENESE 2, 7: «YHWH Elohim façonne l'homme (ADAM) à partir de la glaise de notre terre (ADAMA) et il souffle dans ses narines une haleine de vie et c'est l'homme, être vivant.»*

Notre pratique du Yoga peut nous aider à prendre conscience de l'originalité de cette Révélation pour tout ce qui concerne le corps et son rôle irremplaçable dans la rencontre de Dieu. Je dis bien: le corps vivant, et j'entends par là non nos carcasses auxquelles nous le réduisons souvent en le matérialisant grossièrement, mais notre façon charnelle et corporelle d'être au monde, et d'y agir et d'y aimer. Pour la Bible, le corps c'est «ce par quoi j'entre en relation» et lorsque l'Esprit attache une telle importance aux expériences corporelles, il ne nous invite pas à plonger dans les vertiges de l'intime mais à déboucher sur une rencontre de l'Autre. Le mot grec SOMA qui désigne le corps évoque au contraire l'idée d'une prison (SEMA) dont l'âme doit s'évader pour déboucher dans la terre promise des Idées.

Nous tentons d'exprimer l'originalité du génie hébraïque face au dualisme grec en suivant trois lignes de recherche, dans l'épaisseur du texte biblique:

1. UN CORPS DE NOURRITURE
2. UN CORPS DE COMMUNION DANS L'AMOUR
3. UN CORPS D'ETERNITE.

1. Un corps de nourriture

La Bible et les textes sacrés du Yoga se retrouvent dans l'affirmation que «tout commence par notre comportement face à la nourriture.»

Par corps, la Bible ne désigne pas un organisme dont l'homme dispose mais l'homme vivant en tant qu'il se manifeste, en tant qu'il s'exprime par des

gestes corporels. Le geste corporel le plus fréquemment souligné dans la Bible est celui du REPAS: il est remarquable que l'essentiel de l'acte de manger ne se place pas du côté du ravitaillement des énergies vitales mais du côté de la CONVIVIALITE, du côté du partage fraternel où se retrempe les liens entre les enfants des hommes, geste corporel qui ouvre la demeure de Dieu parmi les hommes: *APOCALYPSE 3, 20: «Si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, dit le Seigneur, j'entrerai chez lui pour le repas, moi près de lui, et lui près de moi.»*

La première fois que j'ai lu les Sûtra de Patanjali, j'ai éprouvé une grande joie en prenant conscience que dans le Yoga traditionnel tout commence par YAMA qui exprime un état de réussite dans les relations entre les enfants des hommes!

... Un autre lieu de rencontre entre la Bible et le Yoga se trouve dans l'acte corporel d'une longue marche vers une Terre où l'attente de notre corps sera comblée: *DEUTERONOME 8, 7: «Le Seigneur te mène vers un pays de blé, d'orge, de vignes, de figues, un pays où coule le lait et le miel.»*

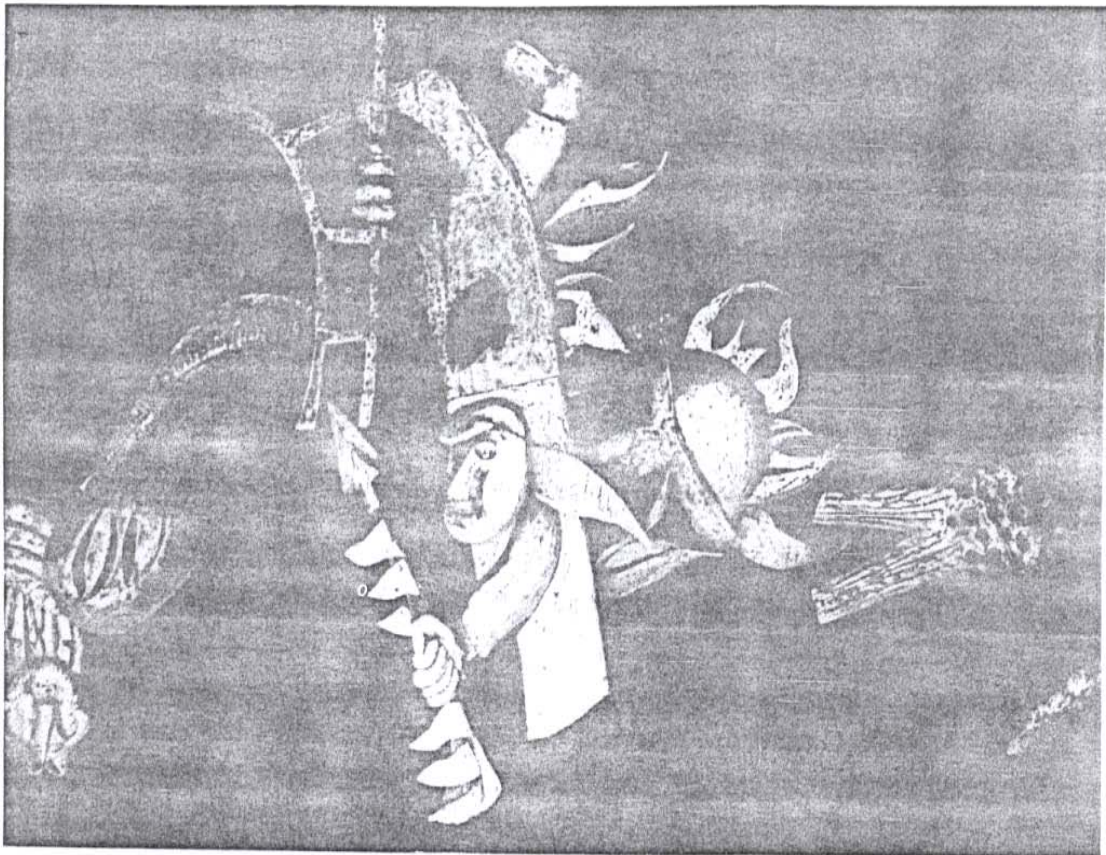
J'aime la Bible parce qu'elle est toute parfumée par une expérience d'unité entre la terre et le ciel, entre l'éphémère et l'éternel, entre l'homme et Dieu, et je retrouve ce même parfum dans les Veda, dans les Upanishad, dans la Gîta: pour Arjuna comme pour Abraham, il s'agit d'une même longue marche: *Genèse 12, 1: «Pars vers toi-même.» Traduction CHOURAQUI. Pars vers ce centre de ton cœur où tu seras illuminé par la lumière d'un bonheur (ANANDA) qui s'exprime par tout ton corps.»*

2. Un corps de communion dans l'amour

La langue d'Abraham dispose d'une foule innombrable de mots pour exprimer la raison d'être la plus fondamentale du corps de l'homme que nous désignons en français par le seul mot: AMOUR.

Parmi les mots hébreux qui nous parlent de l'Amour, le plus fort est RAHAMIM: il tente de nous dire quelque chose du mystère de l'Amour de la mère pour le fruit de son sein, de son REHEM. Les rabbins aiment nous dire qu'il s'agit là du lieu le plus sacré de l'univers: si les enfants d'Israël n'ont plus de temple, le sein de la femme reste le vrai Saint des Saints.

En effet, lorsque le Seigneur révèle son Nom à Moïse sur le Sinaï, il crie «EL



RAHAMIN : je suis un Dieu de tendresse, je suis un Dieu qui a des entrailles de mère! EXODE 34, 6.

Au cœur du Cantique des Cantiques que les enfants d'Abraham chantent au moment où s'allume la troisième étoile du Chabbat, l'Esprit Saint auteur de la Bible, a l'audace d'exprimer le secret de la vie spirituelle en décrivant la beauté ensorcelante du corps de la Shulamite: **CANTIQUE 7, 2**: «*Qu'elles sont belles tes jambes, la courbure de tes cuisses est comme un calice, ton ventre est meule de froment cernée de roses...*»

Chaque type de Yoga est un exercice du corps et il est important de prendre conscience sur quel type de corps on travaille: dans le Cantique des Cantiques, comme dans la Bhagavad Gita, comme dans le Bhakti Yoga, il s'agit de travailler sur le corps qui est constitué par le tissu de mes relations d'Amour.

3. Un corps d'éternité

Une surprise attend le lecteur de la Bible: l'essentiel de la vie avec Dieu se déroule sur cette terre, sur les chemins de la transhumance des troupeaux, avec les soucis et les joies des femmes qui enfantent et des enfants qui vont assurer la transmission de la Bénédiction. Pour Abraham, la vie après sa mort c'est Isaac...

On peut être juif sans croire à la résurrection des corps, mais on n'appartient pas au peuple de la Promesse si on ne débord d'enthousiasme devant la merveille qu'est un corps d'homme vivant: **PSAUME 139**: «*Je te loue, Seigneur, parce que mon corps est fait de merveilles, parce que tes yeux ont vu mon embryon dans le sein maternel, c'est toi qui as créé mes reins, qui m'as tissé dans le ventre d'une femme...*»

La dernière parole de JESUS sur le parvis du Temple est pour affirmer sa Foi au Dieu d'Abraham, d'Isaac et de Jacob qui est un Dieu de vivants, en réponse aux Sadducéens qui nient la résurrection des corps: (**MARC 12, 27**).. sans entrer dans l'expérience chrétienne de la foi en la Résurrection des corps, qui prend appui sur l'événement de la Résurrection de JESUS de Nazareth, je voudrais simplement souligner que, pour l'homme de la Bible, le corps a un avenir parce qu'il est constitué par des relations d'Amour et qu'une histoire d'Amour a toujours un parfum d'éternité: **CANTIQUE DES CANTIQUES 8, 5**: «*les eaux déchainées ne submergeront jamais l'Amour...*» **PSAUME 16, 26**: «*Tu ne laisseras pas ton amant voir l'abîme...*» **JOB 19, 26**: «*après que sera détruite cette peau qui est mienne, c'est dans ma chair que je contemplerai Dieu, mes yeux le verront...*»

Il s'agit d'une espérance aussi fragile qu'une fleur du désert et sa meilleure expression est à chercher du côté du **SYMBOLE DU BUISSON** aperçu par **MOISE** au pied du **SINAI**, alors qu'il est occupé à conduire son troupeau...

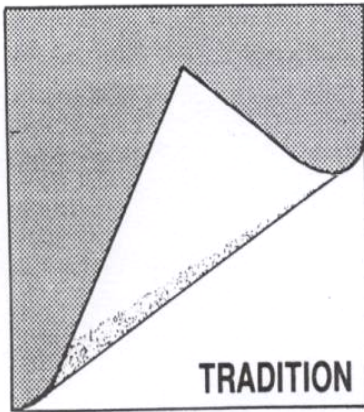
Conclusion

Le secret du CORPS révélé par le signe du **BUISSON**: **EXODE 3, 2**: au cœur de la Bible, nous trouvons l'étonnement de **MOISE** quand il voit dans son désert du **Sinai** un buisson qui brûle et ne se consume pas: ce buisson symbolise un corps vivant. Un corps vivant peut-il éviter d'être consumé? Tout ce qui respire n'est-il pas dévoré par sa propre respiration qui est la vie?

C'est à ce point précis de la détresse de l'homme que le Seigneur révèle son **NOM** à **MOISE** en lui murmurant «*Je serai chaque jour en route avec toi...*» et Moïse voit un feu dont la flamme laisse échapper la violence d'un amour: la flamme et le buisson s'entremêlent sans se détruire...

Nous terminerons, la prochaine fois, cette promenade dans le jardin fleuri des mots-clé de la Bible, en prenant comme sujet de notre concentration méditative le mot-clé: **AMOUR**.

Jacques Blache
La Sainte BAUME



LES MOTS- CLES DE LA BIBLE (suite et fin)

Nous continuons notre découverte des mots-clés de la Bible hébraïque, en liaison avec notre pratique du Yoga.

Les mots de la tendresse

Après les mots SOUFFLE, ASSISE, PAROLE, CORPS, nous allons tenter de prendre une meilleure conscience des mots qui nous parlent de l'expérience de l'amour : Le premier mot de la tendresse de Dieu se dit RAHAMIM. C'est le mot le plus concret et combien réaliste !

On le traduit par «entrailles» ou par «sein», mais «REHEM», au singulier, c'est l'utérus, le ventre maternel :

...psaume 139, 13 : «J'ai été tissé dans le «REHEM» de ma mère.»

Alors, au pluriel, avec une intensité redoutable, RAHAMIM est la tendresse de la femme pour le fruit que neuf mois elle a mûri.

Souvenons-nous de Salomon, le sage aux prises avec les deux femmes, dans l'histoire racontée dans le premier livre des ROIS, 3, 26... où est la vraie mère ? «Celle dont les entrailles se sont émues.»

«RAHAMIM» : voilà le mot-clef choisi par Dieu pour signifier qui nous sommes pour lui : un mot qui évoque la chaleur, l'intimité, l'amour : un DIEU qui est Mère autant que Père, un Dieu qui me dit :

... ISAIE 66, 12 : «comme un homme que sa mère console, c'est moi qui te consolerai»...

Avec le prophète ISAIE du temps de l'EXIL, il y a quelques 2.500 ans, je porte dans mon cœur d'homme de 1989, une même certitude. Notre pratique du Yoga de la Méditation peut nous aider à laisser descendre dans notre cœur ces mots de la tendresse, à les engranger, pour qu'ils soient ensuite semés à tous vents, vivants !

Le plus grand malheur qui puisse arriver au Yoga est peut-être que les mots brûlants d'amour des Textes Sacrés du Yoga traditionnel deviennent aussi froids que les signes d'un ordinateur !

Lecture amoureuse

«SVADYAYA», le quatrième «NIYAMA» de PATANJALI, a quelque chose à voir avec ce que les Sages appellent une lecture AMOUREUSE du Texte Sacré : il

s'agit à la fois d'une orientation donnée à ma Pratique et d'une révélation qui m'est faite sur mon ETRE profond. Pour l'homme de la Bible, comme pour l'homme du Yoga, je peux recevoir une Parole avec l'oreille de mon cœur, avec la certitude que si elle est intensément portée dans le cœur, elle finit par laisser suinter quelque chose de la sève vivante de son sens ! Comme le suggère le mot hébreu de «RAHAMIM», notre ETRE profond n'est pas comme une bibliothèque pour conserver des feuilles mortes, mais est semblable à des entrailles où tous les sucs de la vie sont subconsciemment à l'œuvre...

En même temps, que «RAHAMIM», DIEU se nomme «EREK APPIM», littéralement «long de narines» : APPIM, les narines, sont les témoins de la colère quand elles frémissent sous un souffle haletant :

dans EXODE 34, 6, nous traduisons «lent à la colère», ou encore «long de souffle» : DIEU m'invite à devenir attentif à mon propre souffle, au rythme secret, à la palpitation mouvementée de ma respiration, à ce qu'elle traduit et trahit du sort que dans ma propre vie j'ai fait à sa Parole. Si je murmure «entes mains Seigneur, je remets mon Esprit» et que mon souffle demeure court, haletant, tourmenté, ne trahit-il pas une angoisse qui dément ce que mes lèvres prétendent dire ?

Il faut alors que, longuement, sur cette Parole, j'apaise et j'élargisse mon souffle. Le Seigneur nous donne un temps de «Chabbat», un temps d'Assise pour allonger notre souffle et Patanjali nous parle du Pranayama comme d'un état où mon souffle devient «DIRGHA», long et subtil...

Cet allongement du Souffle a pour conséquence merveilleuse un ELARGISSEMENT DE MON CHAMP DE CONSCIENCE qui rend possible un renouvellement de mon expérience de l'AMOUR, une expérience de SORTIE vers l'Autre.

Mots d'une alliance

Dans la Bible comme dans les textes sacrés du Yoga, l'état de non-amour est un état de resserrement, d'emprisonnement dans les limites de mon petit EGO, un état

d'angoisse : en hébreu : TSAR, en sanscrit : DUKHA. Nous portons en nous ce germe d'angoisse, ces racines d'anxiété, liées à la nature humaine : BOUDDHA affirme : «SARVA DUDHA», tout est angoisse.

...

Le mot-clé de «HESED» exprime le mystère d'une mise au large de mon cœur par une RELATION d'intimité, d'épousailles, d'hospitalité, d'ALLIANCE. Quand Dieu me dit sa «Hesed», cela signifie : «tu peux compter sur moi», «Je ne te laisserai pas tomber» :

DEUTORONOME 4, 34 «Je t'aime à mains fortes et bras étendus», ISAIE 49, 16 : «Tu es gravé sur la paume de mes mains»

OSEE 2, 21 : «Je te fiancerai à moi pour toujours dans l'amour (HESED) et la tendresse (RAHAMIM)...

L'amour prend de multiples visages dans la Bible : permettez-moi de m'arrêter sur l'amour de David et de Jonathan, un amour de deux jeunes gens qui brille d'un éclat très pur au centre du livre de Samuel : oublions les avatars d'une lecture psychanalytique et écoutons le chant de DAVID en larmes, après que son ami JONATHAN a été tué par les Philistins :

2 SAMUEL I, 26 : «Je suis dans l'angoisse à cause de toi mon frère Jonathan. Tu m'étais délicieusement cher. Ton amour m'était plus merveilleux que l'amour des femmes.»

L'amour pour Jonathan avait dilaté David. Spirituellement parlant, le cœur de David avait été dilaté par cette relation avec Jonathan et les rabbins de Jérusalem nous disent que cet amour partagé fût ce qui, dans l'expérience humaine de David, a été le plus proche de son expérience du Dieu vivant : n'altérons pas le merveilleux de cette rencontre en entrant dans l'univers pulsionnel alors que tout se passe au niveau de la relation spirituelle...

Vers une intégration du corps dans la vie spirituelle

Le caractère spirituel de cette relation est clairement exprimé dès la première rencontre :

1. SAMUEL 18, 1 «Lorsque David eût fini de parler à Saül, l'âme de

Jonathan se lia à l'âme de David et Jonathan se mit à l'aimer comme sa propre âme...» et Jonathan conclut une ALLIANCE avec David.

Vous pouvez penser que je fais trop souvent référence à l'étymologie hébraïque, mais elle est vraiment indispensable à une lecture spirituelle.

«Il conclut une Alliance» : si nous traduisons littéralement, il nous faut lire : «Ils coupèrent une Alliance» et cela signifie qu'une alliance ne peut pas être scellée sans une effusion de sang; il s'agit de couper un prépuce! Le mot «BERIT», Alliance, est un mot merveilleux qui nous parle de l'amour : il y est toujours question d'une intégration du corps dans la vie de l'esprit et comme nous le disions au cours de notre premier entretien, cette intégration est la motivation principale qui oriente de nombreux chrétiens vers la pratique du Yoga...

Nous pouvons prendre la peinture biblique de Marc CHAGALL comme support de notre Méditation, pour éclairer notre expérience de l'Amour. CHAGALL, vieillard enfant, commentateur à sa manière du Cantique des Cantiques, fût interrogé sur son merveilleux art de vivre, quelques jours avant sa mort, et l'inévitable question de Dieu lui fût posée, et je conserve dans mon cœur la mémoire de ses yeux de lumière qui me disent :

«Dieu, Dieu... mais Dieu c'est l'AMOUR...» : celui qui connaît l'œuvre du Maître peut voir un couple enlacé qui flotte dans le ciel de JERUSALEM, alors que DAVID, le grand amoureux de la Bible, retrouve sur sa harpe les accords des PSAUMES, en hébreu «TEHILLIM», ce qu'on peut traduire les SOUFFLES de l'AMOUR...

Le dernier mot-clé de la Bible : BERAKHA, la Bénédiction

La Bénédiction est un je ne sais quoi, un chant, une lumière, un échange, un rayonnement qui traverse toute la Bible de la première à la dernière page...

En terminant ces cinq méditations sur les mots-clés de la Bible, je voudrais vous faire part, chers lecteurs des «Chemins du YOGA», d'une certitude qui m'habite depuis longtemps : notre pratique du YOGA traditionnel est une Bénédiction, au sens biblique du terme : elle nous donne une énergie nouvelle pour focaliser sur nos frères et nos sœurs un faisceau de forces issues de l'Amour : nous mettons un Ange sur leur route!

Je serais heureux de répondre par lettre à vos questions :

Jacques BLACHE
Centre International
de la SAINTE-BAUME
83640 LE PLAN D'AUPS



ANNEXE 9

UNE MEDITATION CHRETIENNE... !

Déclaration du Secrétariat pour les non chrétiens de l'Eglise catholique (1967)

«Le chrétien se gardera de rejeter a priori comme nécessairement et totalement moniste et non chrétien l'idéal d'identification avec l'Absolu qui domine la spiritualité indienne (*tat tvam asi : tu es Cela, à savoir l'Absolu*) ...»

«Elle est l'Etre de tous les êtres, cette Deité qui est au-dessus de l'Etre.» (Denys)⁹⁴

«Qu'est-ce encore que Dieu ? Ce sans quoi il n'y a rien. Il est aussi impossible que rien soit sans Lui que Lui-même sans Lui. Il est à Soi-même comme Il est à tout et, par là, d'une certaine façon, Lui seul est, qui est l'Etre même et de Soi-même et de tout.» (saint Bernard)⁹⁵

«Y a-t-il un homme qui pourrait comprendre qu'une seule Forme infinie soit diversement participée en diverses créatures, alors que l'être de la créature ne peut rien d'autre que le reflet lui-même de cette Forme non pas reçu réellement sur un écran réel, mais se diversifiant de façon purement contingente ? C'est comme si une production artisanale, dépendant de l'intention de l'artisan, ne possédait d'autre être propre que celui de cette dépendance, d'où lui viendrait l'être, semblable à l'image d'un visage dans un miroir qui ne serait rien par lui-même, avant ni après la réception de cette image.» (Nicolas de Cuse)⁹⁶

«De même que le soleil en sa roue est une lumière essentielle, qui disperse partout ses rayons sans subir aucune diminution, qui, bien qu'elle ne communique pas à ses rayons l'essence de la clarté, leur donne cependant une éternelle contiguïté qui maintient ses rayons dans l'être, de telle sorte que, au moment où cette contiguïté viendrait à disparaître, l'être même du rayon disparaîtrait complètement, ainsi l'âme qui s'écoule de l'abîme de la divinité garde une certaine continuité avec son origine en laquelle elle est conservée et nourrie, et qu'elle désire par-dessus toutes choses saisir pour en jouir⁹⁷.» (Harphius)

⁹⁴ «*Esse omnium est, quae super esse est deitas.*» : Coelest. hierar., chap. IV, dans la version latine du commentaire de saint Thomas d'Aquin.

⁹⁵ De consideratione, L. V, 6, 13. On notera la ressemblance avec Denys. (Migne, Patrologie latine 182, col. 796.)

⁹⁶ La Docte Ignorance, chap. II, pp. 107-108, Œuvres choisies, traduction M. de GANDILLAC, Aubier, 1942.

⁹⁷ Cité par L. COGNET, Introduction aux Mystiques rhéno-flamands, Desclée, 1968, p. 299.