

De *The Inner Tradition of Yoga* par Michael Stone

4. L'Incarnation du chemin

La seule lumière se montre sous des formes diverses. - Atharva-Veda

Pour que le yoga puisse continuer comme tradition vivante il est important d'étudier, de pratiquer et de s'efforcer continuellement à comprendre en profondeur les enseignements fondamentaux offerts par des enseignants et par des textes. Sans une pratique dévouée et un engagement analytique avec la tradition du yoga, le yoga devient une tradition d'intérêt seulement archaïque. Le poète Czeslaw Milosz écrit, « À quoi sert la poésie si elle ne peut pas sauver des nations ou des personnes ? » Pourrons nous nous attendre du même au yoga ?

Quand on adopte les idées enseignées dans les traditions yogiques comme des vérités suprêmes, le yoga devient dogmatique et oppressif. Puis il existe toujours un pratiquant, comme Rama dans le *Yoga Vasiṣṭa*, ou Arjuna dans le *Bhagavad Gita*, qui pose les questions, « Comment ces pratiques élitesses se lient-elles avec mes souffrances et ma vie face à la mort ? Qu'est-ce que cette vie dans laquelle je me trouve ? » Pour l'étudiant qui aborde sa pratique et les enseignements à l'esprit ouvert et analytique, la pratique et le réveil se rapportent moins à la compréhension idéologique ou orthodoxe et plus à une réponse ponctuelle aux grandes questions de la vie. L'objet du yoga n'est pas de se conformer aux définitions des autres personnes de ce que c'est que la pratique, mais tout simplement une réponse authentique aux questions présentées par notre vie, notre chemin. Si le yoga signale la vérité de l'existence, cette existence même doit nous être disponible à chaque instant, non pas en forme d'un nouveau système

de croyance ou d'une utopie à laquelle nous arriverons dans une vie future, mais quelque chose à laquelle nous pouvons toucher, que nous pouvons maintenir et découvrir nous-mêmes.

« Il vaut mieux faire son propre travail avec dévouement que de bien faire celui de quelqu'un d'autre, » dit Kṛṣṇa à Arjuna dans le chapitre final du *Bhagavad Gita*. Un des derniers enseignements au sujet du yoga dans l'épopée du *Bhagavad Gita*, tout comme un des premiers enseignements de l'*abhyasa* (la pratique) et du *vairagya* (laisser passer) dans le *Yoga-Sutra*, est de tester continuellement le terrain entre la théorie et la pratique. Sinon nous pratiquons soit des idées appartenant à quelqu'un d'autre, soit des enseignements provenant d'une autre culture, sans nous efforcer à les comprendre en profondeur nous-mêmes. Pour que le yoga puisse être une tradition vivante il faut intégrer la pratique dévouée dirigée par un enseignant et l'engagement analytique avec les axiomes fondamentaux du système yogique particulier que nous étudions afin que les enseignements s'animent dans cette culture, à cette époque, dans cette expérience humaine. Le poète Jorge Luis Borges écrit:

Tout se produit pour la première fois,

Mais en ce sens c'est éternel.

Celui qui craque une allumette dans l'obscurité invente le feu.

Celui qui descend à un fleuve descend au Gange.

Celui qui lit mes mots les invente.

Le yoga est intemporel, ce qui ne veut pas dire éternel ou éphémère mais

simplement disponible, toujours, à chaque moment dévoilant, après que nous nous habituons à demurer dans l'essence de nous-mêmes. On règle les grandes questions de la vie et de la mort dans le calme de l'esprit et à travers les actions directs d'un être non restreint par soi-même. Un paradoxe au niveau superficiel, le pratiquant de yoga n'est rien d'autre que l'étendue vaste de l'univers. Le Gange devient l'axe central de son propre corps et l'on découvre que l'essence du corps n'est rien d'autre que les fleuves de la Terre, le vaste ciel et les vents du souffle. Nous pratiquons peu importe la condition où l'on se trouve : déprimé, fluide, contaminé, clair, transparent, lent ou épais comme la boue.

Baisser son centre de gravité

La pratique des postures de yoga, ce qu'on appelle souvent le Hatha Yoga, appartient au domaine du Tantra Yoga. Le terme *tantra* est une combinaison de deux racines : *tan* (tisser, tordre, faire quelque chose de façon méticuleuse) et *tra* (protéger). Le tantra commence avec l'observation détaillée du souffle et de ses aspects énergiques au centre du corps. Ce que nous percevons tout au début comme le rythme évident du souffle, par exemple, s'ouvre pour nous montrer les vents subtils qui composent le souffle, la nature transitoire de tous nos pensées et nos sentiments et la non-séparation inhérente entre le souffle et la grande vibration qui est toute la réalité vivante. Une telle précision d'attention coupe nos distractions mentales courantes, les causes profondes de duḥkha.

Bien qu'il existe plusieurs idées fausses du tantra en tant que pratique sexuelle ou modèle ésotérique de visualisation et bien que telles pratiques fassent

partie de quelques formes du tantra, le sens large de tantra est l'étude du rapport énergétique entre l'esprit et le corps afin de détourner l'esprit de ses habitudes distraites vers un rapport plus profond avec les éléments fondamentaux de la nature. Au début de notre travail avec l'esprit et le corps nous devenons vivement conscient des mouvements énergiques dans le corps - les sentiments, la température, le système nerveux, la respiration. Apprendre comment travailler avec les énergies de l'esprit et du corps est la pratique centrale du tantra. Le tantra est psychologique en essence car il faut apprendre à laisser passer l'élan des habitudes mentales distraites et réactives pour ressentir et s'adapter aux changements énergiques dans le corps. Le corps est étudié et ressenti ; sculpté et examiné jusqu'à ce qu'il soit traité comme un microcosme du grand univers. L'étude de la réalité commence dans le corps parce qu'il n'existe aucun monde perçu en dehors de l'esprit et du corps.

Dans le Hatha Yoga, le centre du corps est la base du diaphragme pelvien. Semblable à une roue (*chakra*) ou à un cercle, le diaphragme pelvien flotte par-dessus et s'étend entre les points osseux du bassin : deux tubérosités ischiatiques, le pubis et le coccyx. La symétrie interne du planché pelvien est semblable la base d'un pot à fleurs vue d'en haut : rond avec un centre évidé par-dessus du périnée. À la fin d'une expiration une contraction se produit en arrière du puits abdominal et finit au milieu du plancher pelvien. C'est le *mula bandha* (contraction de la racine), dans lequel le souffle produit du tonus dans le plancher pelvien et l'esprit est suffisamment présent pour ressentir l'action. Il existe là deux points essentiels : (1) que le cycle respiratoire soit organisé afin de compléter l'expiration dans sa totalité et (2) que la conscience soit suffisamment concentrée

et tranquille qu'elle est présente à la fin de l'expiration. Cela n'est qu'un exemple parmi plusieurs possibilités de l'union de l'esprit, le souffle et le corps. Le tantra est la science de faire attention; les pratiques fondamentales de l'attention commencent dans le corps via le souffle. Tout comme dans plusieurs pratiques yogiques, la technique physique et la psychologie ne peuvent pas être isolées l'un de l'autre.

Le centre du plancher pelvien est aussi le centre de gravité pour un être humain. Dans la pratique du yoga nous nous dirigeons vers le centre des choses : des pensées, des sentiments, des sensations, des cycles respiratoires. Tout mouvement est entamé à partir du centre du plancher pelvien, et le souffle, en tant que répétition énergétique, se complète avec une pause à mula bandha et recommence au même endroit. La mort et la renaissance du cycle respiratoire en forme physique sont ressentis le plus vivement dans le diaphragme pelvien quand nous entrons en contact direct avec l'émergence, l'élargissement et la contraction ainsi que la dissolution finale de chaque mouvement comme nous le ressentons dans l'écoulement de chaque souffle. Nous faisons attention au diaphragme pelvien dans les pratiques de souffle et les positions de yoga non seulement parce que la tâche de rester présente avec une chose simple est un défi, mais parce que c'est le centre du corps humain et une fenêtre microcosmique sur le centre de la réalité.

Au centre du corps humain nous trouvons le centre de tout, car au moment où le souffle, l'esprit et le corps se réunissent pendant un instant d'expérience la réalité se dévoile. La réalité se dévoile quand l'esprit peut rester complètement présent dans un cycle respiratoire, surtout à l'achèvement d'une expiration.

L'expiration s'achève au plancher pelvien, le centre de gravité, le refuge de l'esprit. Le *Chandogya Upanisad* le décrit clairement :

Comme un oiseau qui est attaché par un fil, après s'être lancé dans tous les sens sans trouver aucun refuge ailleurs, s'installe (enfin) à l'endroit même où il est attaché, ainsi l'esprit, mon cher, après s'être lancé dans tous les sens sans trouver aucun refuge s'installe dans la souffle car l'esprit, mon cher, est attaché au souffle.

La psychologie yogique considère l'esprit et le souffle comme reliés dans le cadre du corps humain. Il n'existe pas de esprit sans souffle, pas de calme dans le corps sans de calme dans l'esprit et pas de calme dans l'esprit sans un souffle calme. Mula bandha, tout comme le yoga même, n'est pas quelque chose que nous faisons mais plutôt quelque chose qui se produit spontanément quand nous sommes présent avec l'achèvement d'une expiration. Au moment où le souffle s'achève naturellement une sensation de tonification et une montée se produisent au centre de la zone pelvienne au-dessus du périnée. Dès que le diaphragme pelvien est tonifié, au moment où la sortie du souffle se retourne et devient une entrée de souffle, le centre du plancher s'enroule et se lève vers la voûte du palais, se transformant d'un apex concave en apex convexe. Les yogis ont découvert que cette action est un objet parfait de méditation car elle demande de la concentration, un souffle excellent, le calme des nerfs et de la patience. Elle demande aussi que nous nous intéressons au corps et à la pensée à ce moment même. La même vérité peut être découverte par chacun de nous quand nous

fixons notre attention sur un seul objet pour suffisamment longtemps. Mula bandha est un geste spontané au centre du corps humain qui se produit lorsqu'on permet au cycle respiratoire de s'achever sans l'intervention de l'esprit. Le Hatha Yoga consiste en la culture d'une observation méticuleuse via l'imagination et les sensations et il constitue la base des techniques psychologiques poussées de la méditation. Le traitement de nos positions de yoga et celui de nos pratiques de souffle comme techniques de méditation ouvre de plus en plus profondément des voies des sentiments et c'est à travers ces voies mêmes que le monde entre en nous.

Nous restons attentifs, même quand rien ne se produit. «Si quelque chose est peu intéressant après deux minutes, essayez-le pendant quatre,» écrit le compositeur John Cage. «Si c'est toujours peu intéressant, alors huit. Ensuite seize. Ensuite trente-deux. On découvre enfin que, en fait, c'est intéressant.» Mula bandha est une technique de méditation qui se sert des mouvements énergétiques à l'intérieur du corps, via le cycle respiratoire, comme point d'ancrage neutre pour l'esprit.

Lorsque nous nous ralentissons et examinons notre expérience d'un instant à l'autre, nous étudions, essentiellement, la façon dont nous organisons et construisons notre expérience. Nous ralentir nous présente l'occasion de nous familiariser avec ce que nous examinons, au lieu de nous lancer dans la tendance habituelle de superposer nos théories à tout ce que nous voyons. L'apprentissage des techniques de mula bandha nous apprend à être présents avec les sensations, les pensées, les émotions et les cycles respiratoires qui se produisent tout au centre de l'expérience humaine.

L'enseignant fondamental dans le yoga est toujours le moment présent. Le mot *guru* donne le mot «gravité» à travers «gravis» du latin. *Guru* signifie un centre de gravité. La racine *gu* veut dire l'obscurité; *ru* indique sa disparition. Le guru, ou l'enseignant, est une personne qui répand de la lumière sur les ténèbres d'avidya. Le guru est quelqu'un qui comprend la loi de la gravité et d'autres lois fondamentales de l'univers y compris la loi de l'impermanence et la vérité du dukkha. Le guru, bien qu'il soit parfois concrétisé chez une personne ou une entité externe, est, en fait, sa propre centre de gravité. La manifestation de ces enseignements est connue surtout dans le corps et le esprit afin que le coeur s'ouvre, révélant un centre de gravité interne. L'union au centre de gravité est l'incarnation du calme.

Un des plus radicaux axiomes du yoga est que les forces à l'œuvre dans l'univers dans son ensemble et les éléments qui le compose sont les mêmes qui sont à l'œuvre dans chaque esprit individuel lorsqu'il organise de l'expérience. L'observation du renversement du souffle au fond d'une expiration pénètre le centre de la réalité même si notre attention est complètement concentrée là-dessus. «Ce qui se trouve ici se trouve partout,» dit le narrateur de l'épopée de *Mahabharata*, «et ce qui ne se trouve pas ici ne se trouve nulle part.» La façon dont nous traitons les informations sensorielles qui parviennent des organes des sens et de l'esprit démontre la façon dont nous organisons notre expérience des cosmos. Observer le souffle peut être semblable à observer le cycle de la naissance et de la mort de l'univers. Tout cela existe ici à ce moment immédiat de perception, d'organisation et d'expérience.

La raison pour laquelle cela soit important pour notre pratique c'est que

comme nous construisons notre expérience d'un instant à l'autre, nous construisons aussi nos souffrances. Notre expérience de nos souffrances ou de notre mécontentement (duhkha) se produit toujours au moment présent. Alors nous ne nous éloignons pas du moment présent afin de travailler la souffrance ; nous nous concentrons plutôt directement sur le traitement de l'expérience présent parce que c'est là que les ennuis cruciaux se déroulent de la façon la plus distincte. Nous cessons à chercher les causes de nos souffrances à l'extérieur de nous-mêmes et à attendre en vain que le monde change pour que nous puissions éprouver enfin de la paix. Plutôt, le duhka est vu comme rien d'autre que la réalité présent multiplié par la résistance.

Nous ne nous tournons pas forcément sur le passé pour chercher des explications, ni nous inquiétons de la répétition des tendances de dépendance à l'avenir. Le passé est encodé dans le présent. Donc nous restons attentifs à ce qui survient actuellement et l'examinons sans en sortir. Si le yoga signifie l'union, alors il est aussi la culture du manque de séparation où nous pouvons être dans une expérience avec clarté sans nous en éloigner. En d'autres mots, il n'y a rien à cultiver, car en dessous de la distraction et de l'aversion, tout est déjà uni.

C'est ici et maintenant que tout ce qui est important a lieu. C'est ici que nous faisons attention. Le souffle et le corps sont toujours présents donc nous respirons nos circonstances. Ensuite nous développons la capacité de nous occuper de la difficulté au lieu de renforcer les tendances d'aversion. Cela nous aide à employer l'esprit de façon efficace - pour se situer dans le bon état référentiel. Il faut les bonnes qualités d'esprit pour voir quelque chose avec clarté, pour éprouver ce qui existe à éprouver et de le laisser passer. Alors nous

acquérons de la sagesse. La capacité de séparer l'acte de son objet nous aide à devenir plus sensible à l'acte avant qu'il ne devienne écrasant. Quand nous pouvons observer le va-et-vient de la douleur chronique, par exemple, nous pouvons apprendre comment être là dedans, comment la supporter, comment souffler avec elle pendant qu'elle survient et qu'elle s'en aille. Ceci est une compétence puissante. C'est la capacité d'observer quelque chose en train de survenir tant qu'elle survienne, de changer tant qu'elle change et de s'en aller naturellement sans se laisser entraîner par l'objet même.

En ce qui concerne la douleur, chronique ou d'autres types y compris la douleur émotionnelle, parfois nous nous investissons tellement afin de nous en débarrasser que, en effet, nous l'augmentons. Nous éprouvons de la douleur dans le corps et nous réagissons ensuite à cette douleur avec de l'aversion, avec des histoires des goûts et des dégoûts, des souvenirs et de la conceptualisation. Ce cycle se produit à une telle vitesse qu'il est presque impossible de l'apercevoir. Le yoga ralentit la façon dont nous percevons notre expérience pour que nous puissions voir comment nous l'organisons. S'il existe un moment de souffrance ou un moment de joie, nous pouvons voir comment nous construisons ces moments-là.