

## La force intérieure comme éloge de la fragilité

Par Evelyne SANIER-TORRE

CHAPO : Le cinquième congrès Fidhy aura lieu à Annecy les 18, 19 et 20 mai 2013 avec comme thème « La force intérieure ». Quel thème magnifique...

Mais de quelle force parle-t-on ? Force intérieure, comme force d'être, mais être qui ?

Nous sommes dans une société où la fragilité est bannie, associée à la faiblesse... Il faut être en permanence fort, beau, jeune (éternellement !) actif, autonome, en bonne santé, réussir tant au niveau professionnel que social et familial. Sinon on est sans valeur, un nul, un assisté ! Et pourtant on sait tous que c'est impossible ! L'être humain est de par sa nature même fragile. Dès sa naissance, il ne peut pas survivre seul. Il a besoin de l'autre, des autres. Toute sa vie, l'homme du XXIème siècle court après l'autonomie, la force comme pour fuir ou refuser sa vulnérabilité inhérente à son statut d'être humain. Ainsi leurré, l'être humain cherche par tous les moyens cette soi-disant force intérieure qui le conduit à se croire tout puissant. Chimère de l'immortalité... Attention au piège de l'autosuffisance : l'humain se veut libre de tout, autonome, alors qu'il devient par là même prisonnier de son aveuglement, de sa fausse toute puissance. Cet être humain qui naît nu, totalement dépendant de son environnement, ne pouvant pas survivre plus de quelques instants sans l'oxygène fourni par le monde végétal qui l'entoure, mortel, pleinement mortel, construit sa vie comme s'il était immortel. Paradoxe de l'être humain...

Développer la force intérieure. On perçoit toute la valeur positive du mot force, mais il est intéressant de l'associer à son verbe, forcer. Ainsi se révèle toute la complexité qui se cache dans cette idée : une force qui fortifie oui, mais veut-on d'une force qui force ? Et qui force quoi ? Qui force qui ? Une fois de plus, « force » est de constater que dans le monde de la manifestation, monde dans lequel vit tout être humain, rien n'échappe à la dualité. Et que si l'on veut parler de force intérieure, immédiatement surgit notre fragilité d'être humain, notre vulnérabilité d'être mortel. La force intérieure, oui, mais au service de notre fragilité... Oui, comme éloge de la fragilité. Car si n'est pas le cas, on tombe dans le travers de la force comme toute puissance ; Leurre de longue date qui guette l'être humain depuis son origine, et qui le conduit à se croire l'égal de Dieu...

Alors surgit une grande question : comment trouver sa voie entre ces deux pôles si évidemment antinomiques ? La recherche et le besoin de se sentir fort pour surmonter les vicissitudes de la vie et notre fragilité inhérente à notre condition humaine. Et si la réponse se trouvait dans le développement d'une force intérieure qui engendre la confiance, confiance en l'Autre, confiance en ce qui nous dépasse, confiance en la vie. Une force intérieure qui ne nie pas notre fragilité mais au contraire l'accueille et par là même nous ouvre à notre nature profonde, complexe, duelle, pleinement humaine ! Il faut avoir développé une vraie force intérieure pour accepter en toute conscience sa fragilité. Ainsi se révèle un authentique cheminement spirituel où la force intérieure est au service de la confiance...

Observez quelqu'un qui souffre, ou mieux, rappelez-vous quand vous étiez dans une période difficile de votre vie, mis à l'épreuve. Que se passe t-il alors ? On s'accroche à cette pseudo force intérieure et sentant cette force nous manquer devant le raz de marée de la vie, on se rigidifie, on se construit une FORTification pour se protéger. Mais se protéger de qui, de quoi ? De la vie ? Comment peut-on croire qu'on puisse se protéger de la vie ? N'est-ce pas déjà en soi une erreur ? Chaque vie a son lot de joies et d'épreuves... Refuser cette réalité, c'est refuser la vie. Eriger une FORTeresse autour de soi pour cacher ou refuser notre vulnérabilité, c'est s'endurcir et prendre de plein fouet les vagues de la vie qui vont se briser contre ce mur mais qui, un jour, vont le fissurer, le fragiliser... Oui, et c'est grâce à cette fissure que la lumière intérieure va pouvoir éclairer ce qui existe en profondeur, nos fragilités, nos doutes, nos peurs,

tout ce qui est obscur, caché, refoulé mais qui existe et qui fait partie de nous, de notre statut d'être humain, de mortel. Nous sommes tous soumis à la dualité, comme tout ce qui existe dans le monde de la manifestation. Rien n'est permanent si ce n'est cette impermanence ! La vie qui côtoie la mort, la joie qui fait place à la tristesse, la force à la faiblesse...

## Le monde manifesté est soumis à la dualité...

La plupart des traditions se retrouvent pour affirmer que les opposés sont apparus lorsque la Réalité Primitive Unique s'est fragmentée dans une apparente multiplicité, pour créer le monde des formes. Chaque fragment est incomplet en lui-même et aspire à retrouver la totalité dont il est issu. « *Il divisa son corps en deux moitiés, l'une était mâle et l'autre était femelle. Le mâle dans cette femelle procréa l'Univers.* » Manu Smriti,1,32. Dans une majorité de mythologies, l'être humain était à l'origine androgyne. Comme le rappelle Platon dans le Banquet, par la voix d'Aristophane, dans la genèse, ou dans la Briyad-Aranyaka Upanishad :

« *Au commencement, il n'y avait que l'atman, sous la forme de l'Homme-cosmique...*

*Il n'était pas heureux: c'est pourquoi on n'est pas heureux lorsqu'on est seul.*

*Il désira avoir une partenaire. Or il était aussi grand qu'un homme et une femme enlacés.*

*Il se dédoubla et de ce dédoublement naquirent l'Epoux et l'Epouse... »*

On retrouve dans ces récits, une idée développée dans différentes civilisations tant en Orient qu'en Occident. L'être humain est soumis à une souffrance « inconsciente » due à cette séparation originelle. De cette division naît le besoin de retrouver sa complétude. De ce manque vient cette fragilité mais aussi la conscience de notre interdépendance avec ce qui nous entoure. Et c'est dans la fragilité de notre division, de notre faille que l'on est pleinement humain et qu'on va trouver l'énergie vers une aspiration supérieure et vers la recherche de notre complétude grâce à l'amour. Chemin de vie, chemin d'accomplissement, chemin de joie...

Séparés, l'homme et la femme symbolisent l'incomplétude : chacun n'est que la moitié, stérile, de l'androgyne primordial, bisexué, qui fut coupé en deux à l'aube des temps et condamné à traverser la vie dans l'angoisse de la séparation, en aspirant sans cesse à retrouver la partie de lui-même qui lui a été enlevée. Cette idée universelle se retrouve également dans la genèse et dans les mythes de toutes contrées. Cette androgynie originelle est aussi représentée avec l'Arthanariswara, le Shiva androgyne et dans le Purâna shivaïte Linga Purâna: « *Rudra apparut d'abord, lumineux comme le soleil vivant. Il était androgyne... L'immensité voyant cet hermaphrodite divin, lui dit: « Divise-toi ». C'est ainsi qu'avec le côté gauche du dieu fut créée une déesse qui devint sa compagne... Prenant le nom de Shakti, elle devint l'amante de Rudra.* » Mille noms sont donnés à Shiva, dieu à la fois terrible et bénéfique, dans le Linga Purâna. Rudra et Shiva deux noms pour un même dieu aux multiples aspects; Comme l'écrivit encore Alain Daniélou « *Il y a donc deux aspects de Shiva, l'un effrayant, l'autre désirable, l'un immédiat, l'autre transcendant. Dans son action ultime, Shiva représente la mort de la mort, c'est-à-dire la vie éternelle.* » Mourir pour renaître de ses cendres... Shiva Nataraja, danseur cosmique qui rythme la destruction et la création du monde. C'est le dieu de la destruction des illusions et de l'ignorance. Dans sa chevelure, se trouve un croissant de lune, symbole du cycle du temps. L'emblème de Shiva est le lingam, symbole de la création. Il a les yeux mi-clos car il les ouvre lors de la création du monde et les ferme pour mettre fin à l'univers et amorcer un nouveau cycle. En tant que la fin de toutes choses, Shiva est le dieu de la mort; en tant qu'origine de toute création, il est la source de la vie. Il est la Force de Vie qui détruit pour qu'il y ait renaissance. Shiva est donc à la fois le dieu qui détruit tout, mais c'est aussi Celui qui donne naissance à toutes les formes de vie par les rythmes de sa danse, par les sons de son tambourin, par ses postures de yoga. Shiva, le stade ultime, non différencié, représente le but suprême du yogin qui « *sait que Shiva, le Seigneur du sommeil représente ce quatrième stade non duel, non différencié qui est la paix.* » (Mandukya Upanishad)

Shiva, ce Dieu qui s'unit à sa Shakti, puissance de manifestation qui engendre la création. Le monde manifesté est duel. Toutes les émotions et caractéristiques humaines ont leur opposé, par lequel elles sont partiellement définies, comme bien sûr la force et la fragilité, le bien et le mal, la joie et la tristesse, mais aussi la gauche et la droite, l'inspiration et l'expiration, l'activité et la passivité, la vie et la mort, l'intérieur et l'extérieur, moi et l'autre ... Sans la lumière, on ne pourrait concevoir les ténèbres; Sans la femme, l'homme pourrait-il exister! La dualité

appartient à l'humain; elle le caractérise et c'est d'elle que viennent principalement ses souffrances. Rappelons-nous que dans les Yoga Sutra il est écrit (II 5) Avidya, ou l'ignorance de la réalité est à l'origine des causes de souffrances et que (II 6) l'ignorance de la réalité c'est de prendre l'impermanent, l'impur, le malheur, ce qui n'est pas le Soi, pour le permanent, le pur, le bonheur, le Soi... « *Quand les impuretés du mental sont détruites par la pratique du yoga, La lumière de la connaissance donne à l'esprit ce discernement.* » Yoga Sutra (II 28). La lumière de la connaissance pour éclairer le bonheur, le Soi... Dans connaissance, il y a l'idée de reconnaître quelque chose que l'on savait déjà, comme si la Lumière éclairait quelque chose de dissimulé dans l'obscurité, tout au fond de nous-mêmes, un savoir oublié, une saveur enfouie. La pratique du yoga est une voie d'authenticité. Descendre en nous-mêmes pour trouver notre Soi, pour trouver le bonheur. Alors quelle est notre vraie nature ?

## Né de la Terre

A l'origine, il y a l'humain, non différencié. L'homme en tant qu'être humain a comme racine indo-européenne GHYOM qui signifie littéralement « né de la terre », « qui a été formé du limon de la terre », sans aucune notion de sexe. Ce qui a donné des mots en latin comme humus, humble, humanité, inhumer et en grec (khthôn) autochtone.

Regardons un peu en quoi la langue sanskrite peut encore nous éclairer...

La racine BHÛ qui signifie être, exister, devenir, se produire, a donné des mots dérivés comme bhuvana, signifiant le monde créé, la création, l'univers. Mais BHÛ a aussi donné bhûr, la terre, et bhûmi, la terre, le sol... et bhûman, la terre, le monde, un être. Et bhûta, qui signifie à la fois les « éléments » comme la terre, l'eau le feu... et les « agents » à l'oeuvre dans le cosmos et analogiquement dans l'individu.

Bhav, une des forme dérivée de cette même racine a donné Bhâva qui signifie à la fois l'état d'être (par la naissance), d'exister mais aussi le plus haut degré de la bhakti, bhâva-samâdhi= le plus haut samâdhi auquel aboutit le bhakti yoga, ainsi que bhâvana qui peut signifier la manifestation mais aussi la contemplation et est aussi un des noms de Shiva.

Tout ceci pour montrer qu'à l'origine l'idée d'être humain, de manifestation humaine n'est jamais lié à une notion de sexe mais on y retrouve le plus souvent une idée de création et une analogie avec la Terre.

C'est dans un deuxième temps qu'on distingue l'homme de la femme, ou plus exactement qu'on « humanise l'homme et la femme » en leur attribuant des noms liés à leurs particularités humaines. C'est ainsi qu'on trouvera sur le plan étymologique, par exemple la racine indo-européenne WIRO qui donne ce sens de Homme opposé à Femme. En latin, cela a donné « vir, viri » d'où viril, vigoureux, valeureux... Mais aussi une autre caractéristique humaine sera donné par le mot sanskrit marta, le latin mortalis et maritus de la racine MOR (= mourir) qui signifie celui qui meurt. Il est intéressant de noter qu'alors que tous les animaux vieillissent et meurent, ce nom de mortel a été choisi comme appellation distinctive de l'homme. Un troisième nom désigne l'homme, issu de MÂ en sanscrit qui signifie mesurer et est lié à la racine dérivée Man = penser d'où sont issus les mots comme manas, la pensée, l'esprit (l'intellect, affectivité, volition, perception)... caractéristiques bien humaines! Et que l'on retrouve en allemand avec der Mann et en anglais avec Man.

Et la femme dans tout cela... On retrouve comme première racine sanskrite BHÛ= être, exister, (racine indifférenciée en tant que connotation sexuée) qui donnera le causatif sanskrit bhâvayâmi = créer, produire puis bhâvayâmana, forme verbale qui signifie « celle qui produit ». Là encore, et d'une façon encore plus parlante, la différenciation sexuée se fait en humanisant l'Être... La femme, c'est celle qui produit, celle qui nourrit, celle qui allaite, celle que l'on peut téter si l'on s'en réfère à sa racine indo-européenne DHE (sucrer, téter) qui a donné en latin « fello », « fellare », sucer, téter. Et l'on retrouve dans cette famille des mots latins comme « femina » (début du 10ème siècle) qui donnera en français femme, féminin, femelle, ainsi que « filius » qui donnera filial, filiation, fecundus que l'on retrouve dans fécond, féconder, fécondité « fetus » signifiant « qui porte le fruit de la fécondation » donnant foetus, mais aussi « felix », qui produit, « favorisé des dieux » d'où découle la félicité...

## Fragilité de la femme et force de l'homme.... Mystère de la Création et mystère de l'Être...

Il est fréquent d'associer la force à l'homme et la fragilité à la femme, et on en comprend mieux le pourquoi si on s'en réfère à l'étymologie. L'homme fort, vigoureux et la femme fragile mais aussi féconde, nourricière, Mère Nature favorisée par les Dieux. (CF encadré) .

Et pourtant quelle force, force de vie anime une femme qui donne naissance. Mais pas n'importe quelle force ! C'est sûrement un des moments de vie où se mêle dans l'invisible, indissociable, la force et la fragilité... Une force fragile presque palpable. Avec cette double naissance : la venue au monde d'un bébé, d'un individu, indivisible et fragile, totalement dépendant, presque en survie, en devenir, mortel... Et d'une mère qui a fait l'expérience simultanément de cette force de vie qui l'a traversée quand la vie sort comme poussée par la puissance des eaux et de cette fragilité où plus rien n'est maîtrisé, contrôlé. Mourir au statut de fille pour naître à la vie de femme. Expérience d'abandon, expérience d'Amour « viscéral », inconditionnelle qui la conduit à naître à sa nature de Mère.

Naître... Dans la fragilité et la force de l'amour. Quand l'homme et la femme s'unissent dans l'acte d'amour, n'est-ce pas là aussi un des moments où culmine cette interdépendance entre fragilité et force. La fragilité de se donner totalement à l'autre et la force qui naît de cet abandon, de cette confiance en l'autre. Oui une fragilité qui nous ouvre à l'autre et nous offre la clef pour que l'autre s'ouvre à nous totalement nu, avec ses failles, ses zones d'ombre et de lumière. Là encore se vit le paradoxe, où grâce à la force de l'amour, force qui peut soulever des montagnes, on accepte de vivre pleinement notre fragilité d'être...

Mourir... Nous sommes tous concernés ! Expérience où là encore, force et fragilité sont indissociables. Que de force faut-il pour affronter la mort mais que de fragilité acceptée, de confiance en ce qui nous dépasse, d'abandon de notre égo faut-il pour penser et vivre la mort sans peur, avec sérénité.

Epreuve ultime de notre vie, où même Jésus crucifié sur la croix clama en un grand cri : « *Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ?* » (Évangile selon Saint Matthieu). Dieu qui s'est fait Homme, selon les Chrétiens. Un Dieu Sauveur mais un Dieu fragile, humilié, qui perd sa gloire sur la croix, brisé par la haine des hommes et ressuscité par l'Amour. Chemin de croix, chemin de fragilité, chemin de Confiance. Mystère de l'incarnation... Mystère de la foi... Mystère de la vie... Mystère de l'Amour ... Mystère et mystique ont la même étymologie (du grec mustikos : initiés) avec comme racine sanskrite mû, qui signifie lier. Comme si le mystère nous initiait à ce qui nous lie...

### De la force à la confiance...

Mêmes plus grands mystiques, de tous temps et de toutes traditions ont connu le silence de Dieu, l'épreuve de la fragilité, des fissures, du pourquoi. Comme si la pleine expérience de sa fragilité était nécessaire à l'être humain pour qu'il accède à sa Lumière intérieure, à sa véritable nature. Pour faire tomber les masques ! Rappelons-nous que étymologiquement « personne » vient de masque, un masque de théâtre. Une personne c'est un individu avec un masque, un individu qui joue un rôle avec un masque ! Et même plusieurs : le masque social, professionnel... Comment enlever ce masque ? Être à nu : expérience de force ou de fragilité ? Expérience d'Amour. Expérience de confiance. Si ce n'est par l'amour ou la confiance, la mise à nu ne peut se faire que dans la douleur. Comme si ce masque qui ne faisait qu'un avec la personne, collé à elle, devait être arraché. La souffrance nous met à nu. Bien sûr, dans un premier temps, quand les épreuves arrivent, on essaye de se fortifier, de se protéger derrière la forteresse de notre égo, de notre masque social. Mais le tsunami de la vie fissure notre fortification et les masques tombent. Quand submergé par la souffrance, aussi faible qu'un enfant, fragilisé par les épreuves au point de se sentir brisé, abandonné, crucifié par la vie, l'être humain crie son désespoir ou sa colère, comme Job dans la Bible quand il s'écrit : « *Dieu a brisé mon courage.* ». Et plus loin, Job brisé, perdu dans sa souffrance et son désespoir qui demande : « *Mais le tonnerre de sa puissance, qui le comprendra ?* » ou devant le Silence de

Dieu : « *e crie vers toi et tu ne réponds pas.* » Job, fort dans sa conviction d'avoir toujours bien agi durant toute sa vie, dans le respect des préceptes de Dieu, dit : « *J'espérais le bonheur et le malheur est venu ; j'attendais la lumière ; voici l'obscurité.* » Après la souffrance, la révolte et la colère. Et devant une telle injustice, Job s'écrie : « *Si je me dresse dans l'assemblée, c'est pour crier.* » Job, fort dans ses certitudes, veut que Dieu reconnaisse son infaillibilité : « *Qu'il me pèse sur une balance exacte : Lui, Dieu, reconnaîtra mon intégrité.* » Job, est sûr de lui, fort. Mais de quelle force s'agit-il ? Une force qui vient de son égo, de ahamkara, une outrecuidance qui demande des comptes à Dieu ! On connaît tous ce cri de révolte devant le « *silence de Dieu* » devant nos souffrances, notre désarroi, notre anéantissement. Et pourtant, quand Job dans sa souffrance a crié sa colère, son désespoir, son rêve de toute puissance, anéanti, fragilisé, alors son cœur s'ouvre, ses oreilles entendent, ses yeux voient et il dit à Yahvé : « *Je ne te connaissais que par oui-dire, mais maintenant mes yeux t'ont vu.* » Job fragilisé, anéanti, abandonne son égo, sa toute puissance, ses certitudes, et s'ouvre à la confiance, la pleine confiance à ce qui le dépasse. Chemin de Vie, chemin de Confiance, chemin d'Amour...

Dieu s'est fait homme. Un Dieu Incarné, fragile, qui fait l'expérience de la souffrance, de l'abandon, comme pour aider l'être humain à quitter les masques de la toute-puissance et à accepter sa fragilité, ses peurs, ses faiblesses et à s'abandonner à ce qui le dépasse...

À reconnaître sa fragilité d'humain : « *Tu es glaise et tu retourneras à la glaise* » Genèse 3-19. Dans l'encadré, on voit qu'étymologiquement l'être humain signifie littéralement « né de la terre », « qui a été formé du limon de la terre », sans aucune notion de sexe. Adam dans la bible est appelé le glaiseux. Humains que nous sommes, rappelons-nous que nous sommes nés de l'humus. Nature terrestre, nature divine, c'est dans l'expérience de l'humilité, de la fragilité que s'éclaire notre véritable nature...

Par nos fissures peut-être avons-nous accès au plus profond de nous-mêmes à ce mystère de l'incarnation, à cette lumière qui « éclaire » notre Être Véritable, caché sous les vêtements du quotidien. Étymologiquement, le mot Dieu vient d'une racine indo-européenne DEI qui signifie briller, d'où est issu DEIWO, la lumière céleste puis le latin DEUS signifiant DIEU et ses dérivés (déifier...) mais aussi le latin divus qui a donné deviner, divination... Il est intéressant de remarquer qu'une autre branche a donné DYEWE signifiant la lumière terrestre d'où est issu le latin DIES signifiant jour, avec comme dérivés les jours de la semaine.

Il convient toujours de revenir à la phrase célèbre de Nicolas Berdiaev : « *Dieu n'est en rien semblable à l'idée qu'on s'en fait, absolument en rien* ». On souhaiterait parfois que le mot Dieu ne soit plus employé en raison de son mauvais usage. Aucun discours sur Dieu ne saurait être retenu car un Dieu qui peut être connu n'est plus Dieu. Refuser le mystère équivaldrait à refuser la vie. Or le mystère a été merveilleusement formulé par Maître Eckhart, quand il dit : « *Dieu et moi-même sommes Un. Tel est le mystère de la déification de l'homme.* »

Le yoga n'est pas une religion, mais il est une pratique corporelle, empirique, d'évolution spirituelle. « *Dieu n'est pas extérieur à notre enveloppe de chair. Par conséquent, toute preuve tirée du dehors n'a que peu de valeur... La musique divine ne cesse jamais de faire entendre ses harmonies en nous-mêmes, mais la vie des sens est si bruyante, qu'elle noie cette subtile mélodie...* »... « *La connaissance des choses de Dieu ne se trouve pas dans les livres. Elle est du domaine de l'expérience personnellement vécue.* » Gandhi

Le yoga est avant tout une pratique basée sur une expérience... On n'acquiert un élargissement du champ de conscience que par un travail quotidien sur Soi. C'est lui essentiellement qui nous conduit vers l'Être que nous sommes en profondeur. Comme il est écrit dans le Yoga-Sûtra de Patanjali II 52 « *Alors ce qui cache la Lumière se dissipe.* »

« *Que les écritures soient donc une règle de conduite pour toi, qu'elles t'apprennent ce qu'il faut faire et ce qu'il ne faut pas faire.* »  
Bhagavad Gitâ (chant XVI, 24)

Dans toutes spiritualités, il est primordial de lire et relire les Ecritures pour retrouver le chemin permettant à l'humain de dépasser sa condition matérielle, « son horizontalité » et de résoudre les contradictions inhérentes à sa dualité originelle. En considérant l'homme comme une fin en lui-même, on a fini par ne plus guère chercher que la satisfaction des besoins inhérents au côté matériel de sa nature. « *Mais l'humain ne vit pas que de pain; l'humain vit de*

*tout ce qui sort de la bouche de IHVH*» (Deutéronome 8, 3) et si la satisfaction des besoins naturels est légitime, elle ne doit pas devenir exclusive et masquer les nécessités spirituelles, qui, pour être situées sur un autre plan, n'en sont pas moins tout autant légitimes et vitales. En plongeant dans sa dimension de profondeur, l'humain se « verticalise » et retrouve sa véritable essence spirituelle.

Quand, par un cheminement spirituel, la force intérieure se développe, elle est toujours liée à un sentiment de confiance, une confiance en la vie, en ce qui nous dépasse, en Dieu pour certains. Comme il est écrit dans ce sutra de Patanjali II 45 « *Par l'abandon à Dieu s'accomplit la réalisation du samadhi.* ».

L'étymologie de Dieu fait référence à la Lumière. Peut-être une Lumière pour nous guider sur notre chemin de vie et nous permettre de passer des ténèbres à la Lumière, de l'ignorance à la connaissance, de la force qui maîtrise, qui rigidifie à la force qui ouvre, la force de la confiance, la force de l'abandon.

*« Lorsque le désir de prendre disparaît les bijoux apparaissent. »* YS II 37

Véritable guide de vie, ce sutra (le préféré de Gérard Blitz) nous révèle la voie de la véritable force intérieure, une force éclairée par buddhi et non pas développée par ahamkara. Buddhi, l'intelligence d'éveil, ahamkara, l'égo et manas le mental, les trois composants de Citta, terme intraduisible et qui pourtant est au cœur des yoga sutra. On le traduit souvent par esprit, ce mot d'origine latine qui vient de spiritus, le souffle. Le yoga, discipline basée sur le Souffle, « Esprit vivant » qui nous anime, devient un véritable chemin de transformation de notre vie quotidienne (rappelons-nous que Pada signifie pied, comme si les quatre pada -chapitres- des yoga-sutra nous conduisaient pas à pas vers notre essence). Par notre pratique de yoga, en tant que voie spirituelle, notre force intérieure est nourrie de notre confiance et porte en elle la Lumière de l'Esprit. Ce n'est plus une pseudo-force qui prend sa source dans ahamkara, dans notre égo, dans notre « *je suis, j'existe, je suis important, je compte plus que l'autre...* ». C'est la force qui vient de « l'abandon à Ishvara », qui éveille Buddhi, cette intelligence d'éveil à ce qui nous dépasse. Une force vive qui arrose ces graines d'éveil qui sont en nous. Notre fortification créée par ahamkara, l'égo, fissurée par les vagues tumultueuses de la vie laisse passer la Lumière qui est enfouie en nous. La vraie confiance se développe en nous, une confiance en la vie, une confiance en ce qui nous dépasse, une confiance en cette « Lumière » qui nous éclaire au quotidien et nous guide sur notre chemin de vie.

## Une posture stable habitée par la joie...

Etymologiquement, le mot sanskrit yoga est dérivé de la racine YUJ qui signifie unir, lier ensemble, atteler qui a donné en latin « jung », joindre.

La pratique du Hatha Yoga n'est-elle pas basée sur cette recherche : joindre le HA et le THA, le masculin et le féminin, Shiva et Shakti, pingalâ et idâ, le côté droit et le côté gauche, la force et le lâcher prise... Pour retrouver notre plénitude, notre étreté comme disait Gérard Blitz. Pour que de notre statut d'homme ou de femme lié à son incomplétude, à ses manques, à ses choix, on explore le chemin qui conduit du vouloir à l'écoute, de la maîtrise à la confiance, et qu'ainsi au fil de notre vie se tisse la joie, une joie qui prend sa source dans la confiance ...

Il existe une seule et unique définition de asana donné par les yoga-sutra de Patanjali : sthiraasukham âsanam (II.46) que l'on traduit généralement par : La posture (doit être) ferme et confortable ou selon la très belle traduction de Gérard Blitz : âsana: être fermement établi dans un espace heureux.

Sthira asana: une posture ferme, stable, qui se tient, sans fléchir ni chanceler, que rien n'ébranle, imperturbable (que rien ne peut troubler), impassible (qui n'est pas susceptible de souffrance), la colonne vertébrale érigée. Quel chemin... Sukha est traduit généralement par bonheur, confortable. La joie... Oui, on oublie trop souvent que la voie spirituelle est une voie de joie, de joie sans objet, de joie de l'âme, de joie du cœur, de joie d'Être. Sthirasukham asana : Quel trésor dans ces trois mots ! Une posture stable habitée par la joie. Un chemin de vie où notre force est au service de l'acceptation, où la confiance devient force.

Sthirasukham âsanam. Pour qu'il y ait âsana, il faut qu'il y ait sthira, la fermeté, mais aussi sukha, le bonheur. Si lorsque nous pratiquons, nous insistons uniquement sur sthira, la tonicité, on reste dans la volonté et le mental mais si nous privilégions uniquement sukha, l'agréable, on va vers la somnolence et l'endormissement. Gênant pour une pratique d'Éveil! Si on en renie un, si on en oublie un, ce n'est plus du hatha yoga. Confondre fermeté et effort (prayatna), c'est risquer d'être dans la volonté et dans « le faire ». Assimiler l'aisance avec l'inertie peut conduire à une forme de léthargie. Développer conjointement cette bipolarité, à chaque instant, équilibrer la fermeté et l'aisance, toute la pratique posturale est là pour créer les conditions pour que s'installe l'Assise ferme, stable, confortable et imprégnée d'une joie que rien ne saurait altérer, condition sine qua none à toute pratique approfondie de prânâyâma. Selon les jours, on peut avoir une tendance à être un peu plus sthira ou un peu plus sukha. Par une pratique juste de « Ha-Tha Yoga », on va « lier ensemble », équilibrer, reconnaître, accepter, ces deux déterminants qui caractérisent l'humain et par là même tisser les fils de notre vie. Notre façon de vivre, nos choix, nos priorités sont intrinsèquement liées à notre pratique de yoga. Au quotidien, on a besoin de solidité, de force, de volonté pour faire les choses, pour se battre face aux difficultés. Mais cela ne suffit pas. Si nous ne sommes que sthira, que Ha, il nous manquera le lâcher prise, l'acceptation, la joie inconditionnelle, sukha, le Tha, tout aussi nécessaire pour accepter les épreuves de la vie, tous ces événements non voulus, souvent imprévisibles qu'il nous faut accepter si on veut les surmonter.

*« Se contenter de ce que l'on a, constitue le plus haut degré de bonheur. »* Yoga sutra II 42

Aimer la vie telle qu'elle nous est donnée à vivre et pas comme notre mental ou notre égo l'imagine. Il est facile d'aimer la vie, quand tout va bien. Mais cela devient une discipline et même un art, quand il s'agit d'aimer la vie, dans des périodes où tout semble s'effondrer, où l'on ne comprend plus le sens de la vie, ou on se sent englouti par ses déferlantes. Et pourtant... On ne peut pas changer la réalité, mais on peut changer notre façon de la voir et de la vivre. Accepter pleinement ce qui nous dépasse, ce que l'on ne comprend pas, ce que notre mental ou notre égo refuse et qui pourtant est, voilà le chemin de vie que nous propose le yoga. Que notre force soit au service de l'acceptation pour que la force devienne confiance et joie.

L'évolution intérieure authentique n'advient que par une pratique au quotidien, où se mêlent le visible et l'invisible, la volonté et l'acceptation, la force et la fragilité...

Ainsi s'installe la Confiance en ce qui nous dépasse et la Joie d'Être...

C'est seulement par un changement intérieur qu'il y aura un changement extérieur. Par la pratique de la méditation, progressivement notre champ mental se stabilise car la confusion due à l'agitation mentale se dissout et laisse la place à un espace ouvert à tous les possibles. S'ouvrir, accueillir... Quand le champ mental est encombré, il n'y a plus d'espace pour autre chose. Il faut d'abord désencombrer pour que puisse apparaître ce qui est caché, fondement même de notre être, l'êtré, SAT, ce qui est immuable en nous, non soumis aux fluctuations et aux colorations de l'égo.

Maître Eckhart écrivit dans un de ses Sermons : *« C'est pourquoi ôtez de Dieu tout ce qui l'enveloppe et saisissez-le en sa nudité, dans son vestiaire, sans rien qui le couvre et dans sa pureté, tel qu'en lui-même. Ainsi vous demeurerez en lui ».*

Se mettre à nu, accepter notre fragilité d'humain, né de l'humus, là est la véritable force. Une force qui ne trouve pas son origine dans la peur, la peur d'être faible, la peur de l'autre, la peur du lendemain, la peur de l'inconnu... Toutes ces peurs, enfouies dans nos zones d'ombre qui ressurgissent en érigeant une forteresse autour de nous, pour nous protéger des autres, de la vie, comme si on pouvait se protéger de la vie ! Une forteresse pour se séparer du monde extérieur alors que ce sont nos peurs cachées au plus profond de nous-même qui nous détruisent et créent cette division en nous, cette peur de vivre pleinement ce qui nous est donné à vivre. Se mettre à nu, c'est ne plus avoir peur, c'est reconnaître ses fragilités, ses zones d'ombre mais c'est aussi retrouver la confiance en nous, en la vie, en ce qui nous dépasse. C'est cheminer vers l'Autre. Comment peut-on rencontrer l'autre quand on porte une armure ! Dans la vie de tous les jours, qu'est ce qui nous attire chez l'autre ? Le plus souvent c'est sa fragilité, ses failles. Sans masque, sans carapace, la vraie rencontre est possible. C'est en acceptant nos fragilités que nous accédons à notre humanité et que nous

pouvons reconnaître en l'autre sa pleine dimension humaine. Seule l'authenticité permet une vraie rencontre entre deux humains. Comment rencontrer l'autre si chacun à un masque, une armure, un égo, un ahamkara à défendre ? L'humilité nous ouvre à l'Autre. Jésus a dit « Tu aimeras ton prochain comme toi-même. ». Oui, comment pourrait-on aimer l'autre, si on n'a pas au préalable fait l'expérience de nos fragilités ... Comment pourrait-on comprendre son prochain avec ses faiblesses, ses peurs et sa propre fragilité ? Reconnaître l'autre dans son humanité, c'est l'accueillir de cœur à cœur. Ainsi grandit la compassion, l'amour de l'autre, l'agape, cet amour inconditionnel, spirituel, nourrit du souffle de l'Esprit qui nous ouvre à la Joie.

## Quand le Cœur s'éveille, l'homme s'ouvre à la Confiance et à la Joie.

« Shraddha » la foi en sanskrit. Composée de SHRAD, qui est lié à HRD, le cœur (hridaya) et de DHA qui signifie poser, Shraddha signifie littéralement « posé dans le cœur ». Véritable mise en Lumière de notre expérience apophatique du numineux. Cœur de la méditation...

« Je suis le Soi, résidant dans la cœur des êtres.  
Je suis le commencement, le milieu et aussi la fin de tous les êtres. »  
Bhagavad Gîtâ: chant X, 20

Un des points les plus importants dans le cheminement spirituel est bien sûr le cœur, Hridaya en sanscrit. Souvent envisagé sur le plan du sentiment ou de l'émotivité, on en oublie que le cœur est le siège de la spiritualité dans la plupart des traditions. Le corps physique s'offre à la vue de tous, mais le cœur est invisible et seule la Divinité s'y trouvant peut le sonder. Pour les mystiques de tous les temps et de toutes contrées, le cœur éveillé devenu centre subtil de lumière est le lieu d'union avec la Lumière originelle et recèle la véritable demeure du Divin en l'Homme. À mesure que l'être humain plonge dans sa dimension de profondeur, il éveille son cœur à la Présence qui l'habite. Le Professeur Keller, pasteur, professeur d'histoire des religions à l'université de Lausanne disait souvent, qu'il faut, pour entendre Dieu, vider son cœur, plutôt que le remplir, faire silence pour entendre Sa voix... Ainsi l'intellect de l'être humain descend et prend le cœur pour maison.

Pour conclure, je crois que dans ce monde où l'on fait l'éloge de la force, accueillir nos fragilités, les reconnaître, c'est s'ouvrir à notre humanité, s'ouvrir à l'autre, dans une relation de confiance, d'agape, cet amour inconditionnel, source de joie infinie.

*« C'est au milieu des choses  
Que l'homme doit saisir Dieu  
Et habituer son Cœur  
À le posséder en tout temps. »*  
Maître Eckhart

Respirer la joie de vivre. C'est peut-être cela le yoga... Notre pratique n'est pas une fuite du réel. Au contraire, le yoga doit nous permettre de vivre pleinement, consciemment, dans la joie, ce qui nous est donné à vivre... et non pas refuser cette réalité de l'instant, dans l'espoir d'une vie meilleure, plus tard. Soyons heureux, ici et maintenant et rappelons-nous ce que nous dit le Sutra I 33 :

*« L'amitié, la compassion, la gaieté clarifient le mental ;  
ce comportement doit s'exercer indifféremment dans le bonheur et le malheur,  
vis-à-vis de ce qui nous convient, comme vis-à-vis de ce qui ne nous convient pas. »*

Véritable force de vie, la Confiance est une source féconde d'où jaillit la Lumière qui éclaire nos chemins de VIE...

Notre cœur s'éveille et devient le réceptacle vivant de cet amour inconditionnel, spirituel, l'agape, qui prend sa source dans le souffle de l'Esprit et nous ouvre à la Joie intemporelle, cette joie d'exister pleinement, dont nous parle si bien Rabindranath Tagore :

*« L'amour est l'ultime signification de tout ce qui nous entoure.  
Ce n'est pas un simple sentiment, c'est la vérité,  
C'est la joie qui est à l'origine de toute création. »*

## Bibliographie :

Les traductions des Yoga sutra sont de Françoise Mazet, selon l'enseignement de Gérard Blitz.  
Yoga Sutras de Patanjali Editions Spiritualités vivantes Albin Michel.  
La bible de Jérusalem - Les éditions du Cerf

## Dédicace

Je dédie cet article à Ariane Buisset, dont je viens d'apprendre le décès.  
Je garderai au fond de moi comme souvenir d'Ariane Buisset cette véritable force, intime, dans l'acceptation de sa fragilité d'être humain. Une force qui était dans l'ouverture à l'autre, l'ouverture à la vie, l'ouverture à la joie, à la joie sans objet, à la joie de l'Être. Merci à toi Ariane, pour ta force, ton sourire, ta fragilité, ta confiance et ta joie.

## L'auteur

Evelyne Sanier-Torre : Fondatrice et Directrice du Collège National de Yoga (CNY), école de formation d'enseignants de yoga, agréée par la FIDHY, par l'Union européenne de Yoga et ayant reçu un numéro d'activité délivré par la Direction Régionale du Travail, de l'Emploi et de la Formation Professionnelle. Les cours, séminaires de post-formation et d'approfondissement sont ouverts à tous.

Présidente de la FIDHY de 1995 à 2002, Evelyne Sanier-Torre enseigne le yoga depuis plus de trente ans. Elle intègre dans son enseignement les asana, le prânâyâma, l'assise méditative et les fondements de la « Spiraldynamik », en cherchant à redonner au « corps » toutes ses résonances spirituelles. Véritable trame de sa pratique, les yoga sutra sont au cœur de son cheminement personnel et mettent en lumière les fondements de sa pédagogie au sein du Collège National de Yoga. Formatrice d'enseignants, elle anime des stages de formation en France, en Europe et lors de congrès.

Pour toutes informations:

Courriel : [contact@collegeyoga.fr](mailto:contact@collegeyoga.fr) Site : <http://collegeyoga.fr>

Tél.: 01 34 14 48 23 - 06 03 18 04 80

[Retour](#)