

Le yoga, vers un chemin de joie d'être

Article publié dans la revue FIDHY Infos

Par Audrey PARIS

Les Rencontres annuelles du Collège National de Yoga, ouvertes à tous, auront lieu les 21 et 22 janvier 2017 au Forum 104 (104 rue de Vaugirard – 75006 – Paris), autour du thème de « La Joie dans la voie spirituelle » avec Colette Poggi, Docteur en philosophie, spécialisée dans l'étude des philosophies de l'Inde et de Maître Eckhart, auteur d'ouvrages de référence, Docteur Jean Marc Kespi, Président d'honneur de l'association Française d'Acupuncture, auteur d'ouvrages de référence, Jacques Scheuer, Jésuite, docteur en sciences indiennes (Paris III Sorbonne), professeur émérite d'histoire des religions de l'Asie, faculté de théologie et Institut Orientaliste, Université catholique de Louvain, auteur d'ouvrages de référence, Bertrand Vergely, Philosophe, théologien, professeur en classes préparatoires, auteur d'ouvrages de référence, Evelyne Sanier Torre, Fondatrice et Directrice du Collège National de Yoga, Chantal Chagneau et Alain Plaignaud, professeurs de yoga du CNY.

Du fond du cœur, je remercie Evelyne Sanier-Torre pour la profondeur de son enseignement dont cet article porte l'empreinte, et pour toutes les graines de joie semées en moi depuis quatre ans.

Audrey Paris fut diplômée du Collège National de Yoga en juin 2016 et est journaliste indépendante.

En Orient, comme en Occident, la joie est une aspiration universelle. Teintée de mystère, elle est inscrite au cœur de toutes les philosophies et spiritualités. Dans la tradition indienne, *Ananda* - traduit généralement par « félicité », « béatitude » - n'est ni une émotion, ni un sentiment. Elle témoigne de diverses approches de l'absolu et a trait à la connaissance de soi. Les *Upanishad* la présente comme une composante intrinsèque de l'être humain : le corps de félicité, l'une des cinq enveloppes, l'un des « sois » qui recouvrent *Atman*. Expression du sacré, « *La joie permet de s'ouvrir à la vérité de la vie... Pour aller de l'avant, il faut assez de joie pour y voir clair sur son chemin et avoir la force d'être heureux.* »¹ Si la joie, c'est se rapprocher des dimensions essentielles de notre être, du sens de la vie ; alors le yoga montre le chemin. « *Il n'y a pas de chemin vers le bonheur ; le bonheur, c'est le chemin,* » indiquait déjà Lao Tseu. Le yoga en est un. C'est à la fois une pratique, source de bien-être et, un état permettant de se reconnecter avec la joie de vivre que chacun a en soi.

Le yoga, d'abord, nous invite à percevoir la simple joie de respirer. *Respirer la joie de vivre* dit l'expression ! Le *pranayama*, en général, est un outil majeur pour éliminer le stress et soutenir le bien-être du corps et de l'esprit. « *La respiration est le pont qui lie nos émotions à notre corps. En changeant le rythme de notre respiration, le mental devient calme et devient libre de nos émotions négatives.* »² La pratique nous rappelle que la respiration est liée au cœur, le souffle au spirituel. Le cœur est le siège de la joie ; *Ananda*, « *l'énergie de la béatitude, la prise de conscience dans le cœur.* »³ La joie est aussi au cœur de la définition

1 Précepte maasai relevé dans le livre de Xavier Péron in Les Neuf Leçons du guerrier maasai, Jouvence, 2013

2 Sri Sri Ravi Shankar, cité par Serge Michenaud, in La Pratique de la respiration, Le Courrier du livre, Editions Trédaniel, 2012

3 Colette Poggi, Le Sanskrit, souffle et lumière, Almora, 2012

d'*asana* : « *La posture, c'est d'être fermement établi dans un espace heureux.* »⁴ L'*asana* serait la stabilité du corps dans la légèreté, l'équilibre entre *sthira* et *sukha*, l'action et le lâcher prise. La posture doit donc être tonique et stable mais aussi confortable et agréable. Si elle est source de douleur, cela signifie que, soit elle n'est pas juste ; soit elle est trop *rajasique*. Etre dans la bienveillance envers son corps et dans la présence à la posture ; telles sont les règles clés. De sa racine AS - signifiant exister, se poser - l'*asana* désigne une manière d'être. Il est donc une attitude physique et mentale. Tout l'enjeu consiste à trouver, par l'entremise du corps, le calme mental qui ouvre sur la clarté de l'esprit ; et ainsi la posture la plus ajustée à l'idéal de jonction au Soi et avec le monde.

Le yoga nous porte à découvrir les richesses de la vie spirituelle. La force de la méditation sur notre état d'être n'est d'ailleurs plus à démontrer : « *La méditation se traduit par un état d'éveil particulier qui accroît la capacité à générer davantage d'émotions positives comme la joie, l'optimisme, l'empathie, l'humour qui sont reconnus comme source de santé et d'équilibre.* »⁵ Méditer, c'est la présence sans saisie ; c'est accueillir sans retenir, juger ou ajouter une émotion. Voir le monde sans saisie ; voilà aussi ce que nous dit le yoga. Ne pas juger trop vite, reconnaître ce qui est beau et bon dans l'existence, *s'en donner à cœur joie*, quelque soit la tâche à accomplir. La joie, en effet, surgit de notre capacité à nous émerveiller devant la vie. La cultiver au quotidien, c'est aussi se réjouir. D'être en vie, de la Nature, de nos relations avec nos proches. « *Ne te lasse pas de crier ta joie d'être en vie et tu n'entendras plus d'autres cris* », dit un proverbe africain.

Accueillir la vie telle qu'elle se présente réclame flexibilité du corps et du mental - ce qu'apporte la pratique - et implique de développer une forme d'équanimité. Bien souvent, nous sommes submergés par nos émotions et par un interminable « brouhaha » intérieur. Ce que propose le yoga, c'est précisément de suspendre cet incessant déferlement de pensées et vestiges inconscients. « *Le yoga est l'arrêt de l'activité automatique du mental. Alors se révèle notre Centre, établi en lui-même. Dans le cas contraire, il y a identification de notre Centre avec l'agitation du mental.* »⁶ Les *vritti* nous empêchent d'accéder à cette joie profonde - la joie d'être - car nous nous identifions à notre mental. Le yoga nous pousse ainsi à nous détacher de certaines souffrances, celles que nous fabriquons, qui naissent de notre tendance à « sur-interpréter », dramatiser, anticiper. Et, à supporter les autres, celles contre lesquelles on ne peut rien. Pour Patanjali, la plus grande souffrance, à l'origine de toutes les autres, est l'ignorance de la réalité. Elle vient du fait que nous nous croyons séparés du monde qui nous entoure, que nous nous identifions à ce qui est éphémère en nous. L'objectif est donc de développer notre discernement, de prendre conscience de notre interdépendance avec l'Univers, avec tous les êtres pour se rapprocher de ce qui est permanent en nous. Le yoga nous incite à sortir de la fixation égotique et admettre l'idée de ne pas tout maîtriser ; à accepter ce qui est et laisser advenir. Rappelons qu'il est l'art de l'écoute de la respiration, et non du contrôle respiratoire. Ne plus vouloir tout contrôler, ne pas s'enfermer dans des certitudes, « plier sans être déraciné » ; voilà encore ce que nous apprend le yoga.

Avec la pratique donc, le corps se réaligne, la respiration s'ouvre et le mental est ramené dans le présent. Le yoga nous entraîne ainsi à développer notre présence à l'instant. Et, en nous rapprochant d'une forme de simplicité volontaire, il nous pousse à être heureux, tout simplement : « *Celui qui n'est pas capable de faire son bonheur avec la simplicité ne réussira que rarement à le faire, et à le faire durable, avec l'extrême beauté. On entend souvent dire : " Si j'avais ceci, si j'avais cela, je serais heureux ", et l'on prend l'habitude de croire que le bonheur réside dans le futur et ne vit qu'en conditions exceptionnelles. Le bonheur habite le présent, et le plus quotidien des présents.* »⁷

4 Patanjali, Yoga Sutras, II, 46. Les translittérations dans l'alphabet romain et traductions des sutras sont celles de Françoise Mazet (Collection Spiritualités Vivantes, Albin Michel, 1991).

5 Gérard Vigneron, Se guérir, Les Editions du Relié, 2015

6 Yoga Sutras, I, 2, 3, 4

7 Jean Giono, La Chasse au bonheur, 1959

Pour faire jaillir la joie, à nous donc de cultiver la résilience, de rebondir après une épreuve. A nous de nous détacher de nos peurs et défenses ; de nous libérer de ce qui nous retient et nous entrave. « *On ne reçoit pas la sagesse. Il faut la découvrir soi-même, après un trajet que personne ne peut faire pour nous* », nous rappelle Marcel Proust. En effet, retrouver l'émerveillement devant la vie est, nécessairement, le fruit d'un travail intérieur. La joie se conquiert ! A chacun d'être l'artisan de son propre bonheur. A chacun d'être actif dans sa quête et de « *cultiver [son] jardin* »⁸. C'est en se libérant de l'emprise de l'ego, en cultivant acceptation et abandon, que peut émerger une forme de sagesse de la joie fondée sur l'accomplissement de soi, à travers sa relation à autrui. Une certitude. La joie réclame de vivre dans l'entente de son corps, de son cœur et de son esprit. Et elle naît de notre capacité à être relié aux autres, à la Nature, à la transcendance. Le yoga, par sa racine, YUG, signifie union. Union de corps, de l'esprit et du souffle ; union de l'être à la Nature et au Divin.

Le yoga est un outil au service de la recherche de notre nature véritable et nous propose de vivre l'expérience de l'unité. Il est une quête spirituelle autant qu'un chemin d'exploration intérieure. Pour nous accompagner sur la route, les *Yoga Sutras* forme un guide résolument inspirant. Il est de ses livres « *compagnons d'une vie* ». Savoir se contenter, se satisfaire - de ce que l'on a, de ce que l'on est - partager, échanger, lâcher prise, avoir confiance, se réjouir de l'instant présent ; Patanjali nous donne des clés pour parvenir à vivre heureux en ces temps modernes. De nos jours, les occasions de « *plaisirs* » ne cessent de croître tout comme l'étendue des désirs réalisables. Pourtant, notre monde peine à sécréter la joie et, ne cesse, au contraire, de fabriquer des frustrations. La joie est contagieuse. La cultiver est donc un engagement, un acte de résistance ! Et pour cela, le yoga est un allié précieux. Au fil du temps, il crée un état d'apaisement de l'esprit qui s'installe pour perdurer et profondément bouleverser notre perception des choses ; et donc de vivre. Il modifie notre façon de raisonner, d'appréhender les événements et transforme aussi celui qui voit. Il nous invite à ne pas lutter contre une émotion ou une pensée perturbatrice mais à la laisser passer, sans chercher à s'en débarrasser ; à accueillir sans jugement. Et, in fine, à développer une vision pénétrante pour être dans la joie... Ici et maintenant, aussi présent que possible à ce que nous faisons. Art d'être, le yoga est donc aussi un art de vivre. Il nous encourage être à l'écoute de soi, des autres, de vivre en conscience de tout ce qui s'offre à nous. Et donc nécessairement de ralentir. De vivre en prenant le temps. Le temps de se poser, de respirer, de se sentir vivant. Pour goûter « *la saveur des jours* », selon l'expression de Cioran. Au poète de nous livrer les derniers mots :

Exister et rien autre chose, cela suffit !

Respirer suffit !

Joie, joie ! Joie partout !⁹

[Retour](#)

8 Voltaire, *Candide*, 1759

9 Walt Whitman, *Feuilles d'herbes*