

L'enseignement du Yoga selon Shri Goswami

*Basile Catoméris
(Vishuddhananda Giri)*

Il n'est pas toujours aisé, chez Shri Goswami, de distinguer, l'enseignement de l'enseignant, de comprendre celui qui, à doses mesurées, savait dispenser savoir et sagesse ou même incarner, chez ses propres disciples, la synthèse métaphysique de toute connaissance.

C'est pourquoi, avant d'aborder son enseignement, il peut être instructif pour le lecteur de pénétrer dans l'univers de cet être exceptionnel.

D'emblée, le visiteur était impressionné par le silence et l'atmosphère feutrée qui régnaient dans l'étude du sage hindou, entouré d'une quantité impressionnante de livres et manuscrits, de son modeste appartement situé dans un quartier tranquille de la capitale suédoise.

Assis sur son fauteuil, le haut du corps toujours très droit, le visiteur voyait de dos une carrure athlétique porteuse d'une tête garnie de cheveux blancs et légèrement penchée tandis que l'égratignement d'un stylo Parker trahissait l'écriture sur la page d'un cahier de papier ligné.

Au début de son séjour en Suède, Shri Goswami avait trois cours de théorie par semaine, ramenés plus tard à deux cours lorsqu'il commença à diriger, plusieurs fois par semaine, ses cours pratiques et mixtes du Hatha-Yoga.

La saison de ses leçons suivait fidèlement le rythme des cours universitaires avec deux pauses, l'une estivale et l'autre en fin d'année.

Le thème de ces cours bi-hebdomadaires était différent, mais se poursuivait, parallèlement, tout au long de l'année. Les sujets abordés étaient toujours traités méthodiquement avec une rigueur scientifique. Le plus souvent didactique, le discours était agrémenté d'anecdotes, de digressions ou de comparaisons faisant suite aux récentes découvertes

dans les domaines de la neurologie ou des entrailles de la matière. Il pouvait être dense, paraître même obscur ; parfois exaltant par les nouvelles perspectives proposées, déroutant par sa profondeur ou le nouveau concept introduit. Le langage du maître était toujours articulé, s'accordant le silence qui permettait le choix du mot juste, réservant aussi à une audience respectueuse – malgré ses arguments ou assertions qui, çà et là, chez le scientifique ou professeur en médecine pouvaient dans un premier temps sembler iconoclastes – un certain espace pour une demande de précision, à moins qu'il ne s'agisse de satisfaire une sténographe soucieuse de bien transcrire un terme sanscrit. Les cours de Shri Goswami embrassaient les thèmes essentiels des sciences humaines, traitant indifféremment de l'éducation physique, de la diététique, d'une hygiène avancée ou du jeûne, de la maîtrise du mental et de l'application des règles éthiques du Yoga, des commentaires érudits sur les écritures classiques de l'hindouisme.

Sans se défaire du pragmatisme qui caractérise la nature du penseur et de l'homme d'action mais toujours fidèle à la tradition du Yoga, l'enseignement de Shri Goswami était essentiellement orienté vers une maîtrise du mental et du physique qui conduit l'adepte vers l'idéal sublime du *deva deha*. Dans cet enseignement s'y retrouvaient les éléments d'études essentiels apportés aux questions fondamentales de notre existence, l'ontologie humaine, l'eschatologie avec dans le contexte hindou la théorie sous-jacente de la renaissance, ainsi que la sotériologie yogique, traditionnellement théiste.

Le maître du Yoga enseignait à trois niveaux interactifs, mais distincts selon les penchants et la maturité de l'élève. Pour certains, le bien-être physique et mental retrouvés étaient la première motivation ; pour d'autres, c'était la partie philosophique du discours qui éveillait leur curiosité intellectuelle. Dans un cercle plus restreint d'élèves ambitieux, ces deux aspects complémentaires ne suffisaient pas. Ils se devaient d'être complétés par une étude approfondie, une pénétration dans les arcanes du mental. Pour d'autres encore, l'affectif religieux inspirait une

totale adhésion à l'idéal spirituel présenté par ce représentant remarquable du Yoga, à qui ils demandaient d'assumer le rôle de guide spirituel, sans pour autant abandonner leur propre confession.

Si l'on devait résumer les leçons de ce maître de la sagesse hindoue, on retiendrait son souci de faire valoir le trait d'union que forme le Yoga entre science et philosophie, on retiendrait une culture millénaire qui en fait constitue l'essence incontournable de toute religion, sans perdre de vue que l'on ne doit pas considérer l'être humain uniquement sous le jour de sa personnalité, de ses qualités, de ses vertus ou de ses limitations apparentes, ni de son origine ethnique ni de son statut social, ni de quelque aspect de sa personne que ce soit. Dans cette large conception, l'homme, intégré et conscient de son potentiel et de sa vraie nature, se doit d'évoluer à tous les niveaux conscients de son être : le physique, le vital, le mental (entendre ici l'intellect, la volonté, le sentiment et l'esthétique), la moralité, la religion et le spirituel.

Ainsi envisagé, l'être humain se veut à la fois être de réflexion et d'action. Il se doit de réussir sa propre vie, mais aussi de faire preuve de compassion, d'altruisme, de détermination et de foi. Amoureux de vérité, il est large d'esprit et capable d'abandonner ses propres convictions pour d'autres qui les dépassent. Ainsi pourra-t-il se libérer des préjugés et contraintes qui font obstacle à une réalisation transcendante du Soi.

C'est au cours de deux tournées mondiales que le Professeur Shyam Sundar Goswami introduisit la discipline du Hatha-Yoga en termes scientifiques, jetant ainsi un pont durable entre l'Inde et l'Occident.

Partout où il se rendit, principalement dans des institutions médicales, il donna, accompagné de son proche disciple, le Docteur D. Pramanick, des démonstrations de contrôle organique et musculaire jusqu'alors considérées comme irréalisables. Ces démonstrations suscitèrent un vif intérêt, tant aux États-Unis qu'en Europe.

D'un Yoga millénaire, il avait su extraire et présenter à l'homme moderne une version compréhensible et pragmatique, épurée de tout aspect rituel (*puja* et *bajan*) ou religieux et toujours avec un grand respect pour les sensibilités de ses nouveaux adeptes.

C'est ainsi que dans l'après-guerre fut transmise, en termes intelligibles, une doctrine, souvent jugée absconse, et cela, malgré d'inhérentes différences culturelles. Souvent en prise à maintes difficultés de traduction de termes sanscrits, le maître indien puisait dans des traités d'anatomie, de physiologie humaine, de neurologie ou de physique pour se faire comprendre. Doté d'un esprit brillant, méthodique et inventif, il n'hésitait pas à enrichir de néologismes le langage propre au Yoga lorsqu'il souhaitait désigner ou décrire de savantes virtualités.

Rationnel, son enseignement savait prendre en compte le problème récurrent que posent, pour tout Occidental, le maintien d'une posture assise avec les jambes croisées et le maintien dans une parfaite immobilité du dos droit, postures de base pour l'exercice primordial de la concentration mentale.

Shri Goswami n'hésita pas à dévoiler la tradition orale du *tchâranâ*, un exercice de musculation yogique non documenté à ce jour. Cette méthode d'éducation physique est de nos jours encore jalousement gardée par ses détenteurs, notamment chez ces yogis qui ne se manifestent que tous les quatre ans, à l'occasion des *kumba melas* traditionnelles, ces rassemblements populaires fort prisés de la spiritualité indienne.

Au-delà de l'importance de la diététique et de la nécessité d'un entraînement physique approprié dans la vie courante, Shri Goswami soulignait l'importance d'une bonne élimination des déchets intestinaux, un aspect trop souvent négligé dans nos sociétés sédentaires. L'éducateur hors pair qu'il fut insistait par ailleurs sur la nécessité de ne pas négliger la vitalité organique optimale

dans l'agenda yogique. C'est précisément ce facteur qui permet de freiner les effets indésirables de la sénescence.

Conscient des difficultés des non hindous à prononcer correctement les *mantras* (phonèmes dérivés des cinquante lettres de l'alphabet sanscrit), l'enseignant intègre qu'était Shri Goswami limitait à la théorie son enseignement du Laya-Yoga, science par excellence des *chakras*, dans laquelle pourtant il excellait.