

L'éveil du Soi

Avec le but précis d'être appliquées sous une forme adaptée à chaque personne, toutes les instructions liées au Yoga sont transmises intellectuellement.

Le Yoga a sa propre philosophie, soigneusement exposée, qui a des fins spirituelles mais qui inclut également une dimension pratique. Nous ne pouvons pas complètement ignorer le monde physique dans lequel nous vivons alors que nous pouvons fort bien avoir une notion du spirituel dans une vie matérielle. Il serait pourtant vain d'imaginer que nous ne sommes pas influencés et attirés voire liés aux aspects matériels de la vie, ou simplement de l'ignorer en s'imaginant que tout peut être réalisé au travers du spirituel. Ceci n'est guère réaliste ou carrément faux dans la mesure que nous ne pouvons pas utiliser nos facultés mentales indépendamment du corps et du cerveau. Tant que cela n'est pas possible, tout ce que nous pouvons imaginer en ce sens demeure vain et infructueux. C'est pourquoi il nous faut accepter l'aspect matériel de l'existence. Ce qui ne veut pas dire que cet aspect matériel doit devenir le but de la vie à laquelle nous sommes tenus de nous consacrer. Il ne fait négliger ou oublier cet important aspect de notre existence. Il est exclu de concevoir une vie dépourvue de son aspect matériel tant que nous n'avons pas développé une

maîtrise réelle et complète de certaines facultés et de forces internes intimement liées à notre évolution spirituelle.

Chez l'homme moderne la conception du développement spirituel est un processus plutôt compliqué. Il n'est pas toujours facile d'étudier, d'observer attentivement et de tirer des conclusions valables à ce sujet. Il y a ceux qui sont intéressés du monde de la spiritualité et ceux qui préfèrent l'ignorer. Le spirituel n'exerce sur la plupart des gens ni une forte attraction ni un réel besoin. En général, un mental qui est faible et débile au niveau de la créativité n'incitera pas à une aspiration vers la spiritualité. La plupart des gens en ont toutefois une vague notion, mais pour savoir réellement de quoi il s'agit il est indispensable de faire soi-même l'expérience de cette vérité spirituelle et ainsi apprendre aussi à se diriger dans sa voie. Sans cette expérience, nous ne pourrions faire autre chose qu'en parler ou entretenir des illusions à ce sujet. Il est donc indispensable d'abord d'apprendre et de se familiariser avec ce qu'est le spirituel.

Les émotions et les pensées fondamentales liées au monde profane sont ressenties comme réelles, bien qu'elles ne nous aient pas été enseignées. Nous pouvons apprendre, peu à peu, à reconnaître et développer nos tendances intérieures et comment diriger et contrôler nos émotions et la pensée de sorte que lorsqu'un véritable éveil spirituel se produira rien ne viendra s'y opposer ou l'étouffer. Un jour nous voudrions aussi

le trouver tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Mais d'ici là nos réactions au monde de la spiritualité ne seront pas franchement positives, une spiritualité, qui au demeurant est futile lorsqu'elle est conçue artificiellement.

L'amour

La philosophie du Yoga comprend des enseignements utiles dans toute forme de vie, même si celle-ci exclut une spiritualité authentique. Prenons par exemple les notions d' « amour » et de « Dieu » ou celle d' « aimer Dieu ». Dieu est en chacun de nous. Quiconque est capable de réaliser cela sera capable d'aimer tous les hommes. Si nous pouvions ressentir Dieu aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur de notre être, nous pourrions alors Le percevoir chez les autres. Mais tout ceci demeure le plus souvent pure théorie, et notre affection est toujours plus évidente vis-à-vis de ceux qui nous sont chers, famille, amis et autres proches etc., qu'elle ne pourra jamais l'être envers Dieu, dont on dit en passant qu'Il réside dans les Cieux. Il en sera ainsi jusqu'au jour où nous ressentirons vraiment Dieu en nous-mêmes, c'est-à-dire au plus près, au moment où nous sommes plus proche de Lui qu'avec n'importe quel autre être ou objet, là où finalement penser à Dieu signifie penser à soi-même. Nous devons donc trouver Dieu là, en nous-mêmes, si nous souhaitons être capables de Le voir chez autrui.

Le corps est un organisme compliqué que nous percevons comme notre propre corps. Nous ne nous concevons pas être entièrement ce corps mais bien plutôt son propriétaire. Prenons par exemple un doigt : nous pouvons le faire bouger bien qu'il ne soit pas notre être, alors que nous lui sommes attachés, que nous l'utilisons, que nous y pensons, etc...En fait nous sommes le moi et rien d'autre. A partir du moment où nous essayons de réduire notre existence à ce moi, nous notons que ce processus de réduction n'est pas facile. Il en est ainsi parce que nous savons que le corps est nôtre et que même s'il n'est pas essentiellement notre être, il est sans cesse à notre disposition, imprégnant tout notre mental et notre conscience.

Le champ de la conscience humaine comprend deux dominantes : 1) le moi qui est l'entité centrale et 2) tout ce qui gravite autour de ce moi et avec quoi il est lié et en contact via ses nombreuses projections qui au demeurant sont changeantes et susceptible de disparaître. Pour réduire ce moi, l'objectif principal est de le réduire à son essence de sorte à ce que toute projection mentale cesse et entraîne la disparition du champ objectif de la conscience, condition d'isolement du moi. Ce n'est qu'alors que nous pouvons atteindre notre véritable moi et la possibilité de voir ce qui le transcende et de se retirer dans un champ cognitif qui est purement subjectif. Ce qui gêne le moi dans un tel processus, c'est le fait d'être confronté à toutes sortes d'images qui sans cesse font irruption dans le champ objectif de la conscience. Pour le moi, il s'agit ici d'un

fort attachement difficile à briser. Il n'est pas possible de le briser par la force mais par une application correcte de la connaissance, d'une bonne compréhension et de détermination. Cela implique un long processus d'auto-réductionnisme par voie de "restriction" de tout ce qui est externe au facteur causal, sans pour autant permettre à la cause de se manifester. Tout ce processus est implicite au terme Yoga et dans la description aphoristique de Patanjali « *Yoga citta vritti nirodha* », c a d une progressive réduction effectuée par le processus de restriction. C'est précisément ce processus mental que l'on appelle "concentration ".

Le lien au physique au travers du corps ne pouvant être défait instantanément, il convient de traiter le corps correctement. Rien ne sert d'ignorer l'aspect physique de notre existence ou de négliger le corps et son rapport à celui qui lui est externe. Le Yoga a plusieurs aspects, bien que son but principal demeure le même, à savoir de permettre à l'homme d'atteindre sa finalité qui est le spirituel. Et c'est ce spirituel qui précisément réside en ce processus de réduction essentiellement basé sur la pureté. C'est un fait qui mérite toute notre attention faute de quoi notre tâche s'avèrera ardue même dans le domaine du spirituel.

Nous devons donc essayer de nous développer harmonieusement par une méthode qui vise l'équilibre du corps, du mental et du Soi, c a d un équilibre non pas limité au

physique et à intellectuel, ce qui est insuffisant, mais un équilibre qui comme l'enseigne le Yoga comprend le moi, le mental et le physique.

La discipline du Yoga propose plusieurs processus et techniques modifiables en fonction des besoins de l'individu. On y trouve par exemple la dimension philosophique qui évidemment mérite d'être étudiée aussi bien pour nous-mêmes que pour autrui. Bien que cette philosophie puisse atteindre des sommets pour l'intellect, elle inclut cependant des aspects hautement pratiques. Bénéfique pour nous-mêmes et en fait, dans le prolongement, pour toute forme d'existence, il est indispensable de savoir l'appliquer consciencieusement car elle ne servira que si elle est bien adaptée. Une pratique sérieuse engendre toujours de bons résultats. Ici, agir est essentiel. Tout ce qui est enseigné suppose une application correcte de la méthode. Au fil du temps, le Yoga est devenu un facteur fondamental de la vie contemporaine, pas pour la doctrine du Yoga proprement dit mais parce que sa pratique permet effectivement d'atteindre l'équilibre du moi, du mental et du corps. Elle doit devenir une application efficace de la théorie. Le mental produit une grande variété de pensées. Il n'est pas nécessaire de toutes les maîtriser. Un grand nombre de problèmes se pose au quotidien comme c'est le cas par exemple pour les questions diététiques. Certains pourront toujours s'efforcer d'approfondir ce sujet mais c'est un fait que la sensation de la faim est commune à tout être humain et

chacun sait comment s'y prendre pour la satisfaire. C'est pourquoi toutes les problématiques de la vie doivent être considérés d'un point de vue purement pragmatique, de l'ordre et de la priorité à leur attribuer, du comment les appréhender et les mettre en pratique de façon intelligente et philosophique.

Il ne faut pas non plus négliger la nature de l'émotionnel de la vie et de ses opposés : l'amour et la haine, nos penchants et nos aversions, la passion et l'indifférence. Si nous nous y prenons mal et que nous n'apprenons pas, par nous-mêmes, comment traiter l'émotionnel, il sera difficile plus tard de savoir exactement comment appliquer nos facultés. L'émotionnel doit se manifester harmonieusement afin que sa montée et l'expression de toutes les émotions se déroulent sans heurt.

Trop souvent et à tort nous refoulons nos émotions; elles ne font alors que resurgir, encore et encore, créant ainsi une lutte interne constante qui absorbe et dissipe notre énergie au lieu de la diriger vers des buts plus utiles. L'aspect émotionnel de notre existence est si profond et si tenace que de telles luttes peuvent durer indéfiniment. Il n'est pas facile de contrôler et de diriger le flux émotionnel même si nos aspirations sont élevées. Nous devons d'abord apprendre toutes ces choses afin d'être en mesure de faire face à ce type de problème.

En dépit de tous nos « manquements » et de nos échecs, du point de vue où nous nous plaçons, et quand bien même notre

situation semble sans espoir, il y a toutefois en nous toutes ces facultés et possibilités latentes qui n'attendent que d'être dévoilées et utilisées. Ceci demande un éveil intérieur du Soi. Nous avons tous suffisamment de ressources internes pour cela mais tant que cet éveil n'a pas eu lieu, nous serons dans l'ignorance, et nous chercherons alors tout et rien hors de nous-mêmes. L'éveil intérieur du Soi est nécessaire ne serait-ce que pour entrevoir nos riches possibilités internes et pour libérer toutes les facultés latentes qui n'attendent que de s'exprimer.

Si nous réussissons à créer les conditions idoines en nous-mêmes, nous deviendrons alors des êtres très différents. Vous pensez trop souvent à vos faiblesses, aux aspects négatifs de votre vie! Tournez-vous plutôt vers les aspects positifs de votre existence, non seulement dans ses réalisations tangibles mais aussi vers tout ce que vous possédez au centre de votre être.