

HATHA YOGA

Mémoire

Par Basile Catoméris

Le Hatha Yoga (Yoga Sadhana) est l'enfant légitime de Ashtanga Yoga, le Yoga octuple, de même que le Mantra Yoga, le Laya Yoga et le Raja Yoga qui toutes sont des voies qui puisent leur source commune dans le Yoga originel ou Maha Yoga.

Le Hatha Yoga n'est pas une religion, une philosophie spéculative ou encore une de ces médecines alternatives (bien que ses méthodes soient réputées pour renforcer l'immunité naturelle chez l'homme). Libre de toute structure institutionnalisée, le Hatha Yoga a survécu aux vicissitudes du temps et de la pléthore d'un grand nombre de méthodes, censées résoudre les questions existentielles de la vie.

Le Hatha Yoga, c'est pour qui?

Le Hatha Yoga est une ancienne voie spirituelle holistique qui en Inde - son pays d'origine -, s'adressait quasi exclusivement à des personnes saines et bien-équilibrées, ouvertes à un véritable appel de la spiritualité, prêtes à abandonner une vie sociale de confort, une famille aimante et les amis, disposés à vivre une vie recluse et à se soumettre à différents types de sacrifice.

Souvent en Inde, ces yogis en herbe étaient, et demeurent à ce jour, l'élite de la société. Rares sans doute ces aristocrates, nobles "hors-la-loi" de l'Inde, sont les d'excellents représentants de l'homme de "bonne volonté", sans nourrir d'autre ambition que d'atteindre les cimes de la spiritualité.

Ces êtres exceptionnels ont longtemps vogué sur les mers houleuses du mondain. Ils sont désormais prêts à faire face à ce qui probablement est le plus grand des défis - la conquête de l'immortalité, une union suprême dans "l'Innommable". Aujourd'hui encore, l'exemple de ces adeptes à la spiritualité est une source vivante pour le reste de l'humanité.

Le Hatha Yoga est trop souvent présenté comme une gymnastique de substitution, accompagné ou pas de règles alimentaires et d'instruction sur le jeûne ou certains nettoyages internes avec le seul but du bien-être, l'amélioration de la capacité de se détendre ou de se concentrer mentalement.

Bien entendu un tel objectif n'est certainement pas négligeable. Il ne faut toutefois pas oublier que la tradition du Hatha Yoga a des objectifs bien plus élevés que d'aider l'homme à rester en bonne santé et "bien dans sa peau", efficace au travail ou encore de lui donner un regain d'énergie pour

faire face aux problèmes du quotidien.

Une pratique sérieuse suppose la pratique de Yama et Niyama, cette éthique de dix règles physique et intellectuelle qui sont vraiment essentielles pour quiconque ne limite pas ses ambitions à des résultats purement physiques.

Ci-après la première de ces dix règles:

Ahingsha: Cette règle prévoit l'abstention de toute violence physique, verbale ou mentale. Elle mérite une attention particulière, car elle est la clé qui permet d'atteindre une paix réelle et durable tant pour l'individu que pour toute communauté en général.

La non-violence est bien connue comme une arme différente dont le Mahatma Gandhi fit usage avec succès dans sa lutte pour l'indépendance de son pays, l'Inde, après plus d'un siècle de domination coloniale.

Les yogis affirment que si *ahingsha* est pratiquée régulièrement et avec dévotion, la négativité qu'elle affiche par la lettre "a" devient un facteur positif. Au début cette pratique, la non-violence se développe en un sentiment neutre pour muter ensuite en tolérance, sympathie, compassion et, en fin de compte, en un amour universel qui s'étend à tous les êtres vivants y compris les plantes. Il est illusoire de penser que l'homme puisse jamais aimer son prochain à volonté, ou sur commande.

La vérité (*satya*) c'est dire ce qui est vrai et agir en conséquence.

L'honnêteté (*asteya*) consiste à s'abstenir de s'approprier le bien d'autrui dans le sens le plus large même en volant les idées des autres.

La maîtrise de la force sexuelle (*bramacharya*) est un contrôle qui, lorsqu'il est parachevé, embrasse à la fois les aspects conscient et inconscient de notre vie dans l'action, l'expression verbale ou la pensée.

Non-convoitise (*aparigraha*): Il s'agit de s'abstenir de ce qui est superflu au-delà des besoins naturels de base.

Propreté (*shoucha*): Une règle qui englobe les aspects extérieur et intérieur du corps. Elle inclut aussi la diététiques et le jeûne.

Contentement (*santosha*): La culture d'un sentiment positif dans notre vie est intimement liée à notre être intérieur.

L'ascèse (*tapasya*): Dans le Hatha yoga cet exercice s'apparente en premier lieu au physique caractérisé par des poussées de la volonté au-delà des limites physiques et psychiques. Il existe aussi une pratique plus générale de *tapas*, ainsi qu'une ascèse verbale et mentale où la pratique

du silence joue un rôle important.

Étude de textes sacré et de l'itération du *mantra* (*svadhyaya*)

Concentration mentale émanant et associée à l'amour du Divin (*Ishvara Pranidhana*) Une pratique qui suppose un abandon progressif de l'égo à Dieu.

Suite à ces dix règles de base viennent les *asanas*, exercices psycho-physiques qui visent la maîtrise de la musculature du squelette afin de développer un corps d'apparence harmonieuse et symétrique.

Sa réalisation passe par l'application d'exercices dynamiques et statique destinés à développer la souplesse, la vitesse, la force et l'endurance.

Pranayama: Un processus qui consiste essentiellement à maîtriser le souffle dans son aspect le plus subtil avec ou sans l'aide de *mantras*.

Prathyara: C'est la dernière préparation avant l'exercice de la concentration mentale. *Prathyahara* peut être adéquatement décrit comme le retrait volontaire des sens des objets externes/

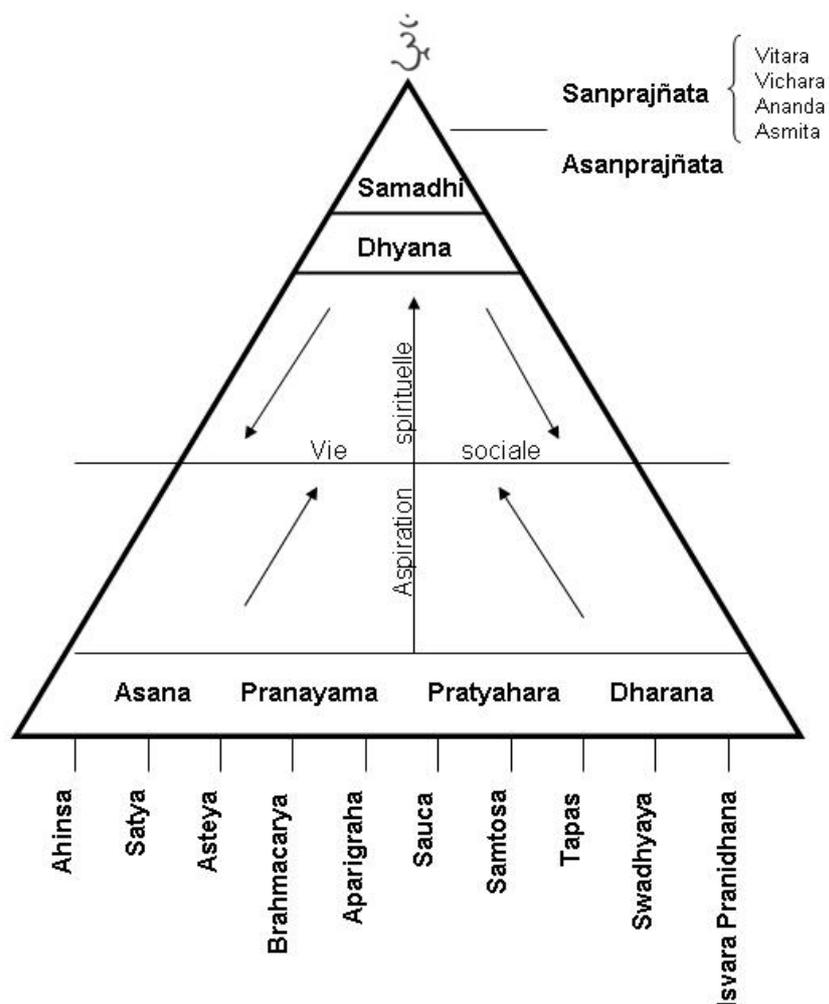
Dharana / *Dhyana* / *Samadhi*: sont les trois étapes successives du processus de la concentration mentale. Elles forment, dans la pratique du Yoga octuple, l'aboutissement des exercices préliminaires ci-dessus qui, traditionnellement, sont considérés être d'un grand secours voire indispensables pour le Hatha yogi, mais aussi, dans une certaine mesure, pour tous ceux qui nourrissent une ambition dirigée vers la connaissance du Soi - connaissance qui implique un contrôle total des sens et du mental.

Yoga contemporain

Aujourd'hui les *sadhak* choisissent souvent une voie binaire (cf. l'illustration ci-dessous) d'un compromis qui combine harmonieusement une vie sociale avec une spiritualité vécue en prenant appui d'une part dans le monde centrifuge de la vie moderne et, d'autre part, dans les forces centripètes d'un courant spirituel. Nombreux sont ceux pour qui leur idéal de vie passe par la notion d'excellence, traditionnellement appelé *deva dehe*.

YOGA SADHANA

selon le Hatha Yoga



Le gourou - chasseur des ténèbres

La tradition du Yoga enseigne que pour remplir les conditions d'une vie spirituelle, il est indispensable de disposer d'un maître spirituel - le gourou.

Dans la tradition de l'Inde il existe plusieurs catégories de gourous. Les écrits tantriques mentionnent six sortes de gourous. Tous se distinguent, en général, par certaines qualités :

- * Désintéressement
- * Compétence et expérience
- * Manque d'attachement aux biens matériels
- * Sérénité issue d'un équilibre mental et de équanimité.

Inspiré par ses connaissances et son expérience le gourou est respectueux de la tradition yogique héritée, notamment celle de son propre maître et père spirituel. Il saura aussi transférer, de manière appropriée, ses

propres acquis et son expérience aux *sadhaks* qui le souhaitent, et le méritent.

Il existe toutefois certaines qualités que l'élève doit mettre en oeuvre pour réussir, telles que la dévotion, la pureté du cœur, la détermination, la régularité dans la pratique ainsi qu'une bonne dose de non attachement et de désintéressement.

L'ennemi principal du Yoga réside dans une pratique trop routinière et mécanisée, où l'indolence (*tamas*) est prédominante. Chaque séance d'entraînement devrait se dérouler comme s'il s'agissait de la première fois.

L'attachement au passé et les projections inutiles dans le futur sont antagonistes au principe du "ici et maintenant" qui seul permet de s'investir pleinement dans l'exercice en cours.

A chaque séance, l'exercice doit se faire avec un sentiment de renouveau, comme si c'était la dernière chance donnée à la pratique.

Les meilleurs résultats sont obtenus par les *sadhaks* qui ont une approche positive ou qui se sentent impliqués d'une manière affective.

Quels sont les premiers signes manifestes d'une vie orientée vers deva dehe?

- * Elimination complète des résidus sur la langue
- * Absence de mauvaise haleine et d'odeurs corporelles désagréables
- * Selles naturelles et régulières
- * Sommeil sain et profond
- * Sensation de force, sérénité et joie intérieure.

Samadhi

L'ultime réalisation du Yoga Sadhana (voie spirituelle) mène le *sadhak* à *samadhi* qui, à son niveau le plus élevé (*asamprajnata samadhi*) exprime:

- * La plus haute forme de contrôle (*sangyama*)
- * Le plus profonde expression de la concentration mentale (*samadhi*)
- * L'union parfaite (*sanyoga*)

Sexe et spiritualité

Les traditions spirituelles et les religions ont toujours reconnu l'importance de l'emprise du sexe dans la vie humaine. Les écrits de l'Inde (*shastras*) ont défini trois objectifs principaux de la vie humaine (*Purushartas Trivarga*), à savoir:

- * *Artha* l'acquisition de richesses, arts, sciences etc...

* *Dharma* le respect de règles personnelles et collectives pour le maintien d'un bon ordre dans la vie.

* *Kâma* - la satisfaction des désirs; le plaisir.

Le quatrième objectif, c'est-à-dire la libération du cycle de la renaissance (*moksha*) dépend essentiellement de la manière dont les trois premiers sont effectués.

Le Rig Véda traduit *kama* comme un pouvoir sexuel qui serait le premier germe du mental, la racine de toute créativité.

Pour tous les êtres humains, y compris le *sadhak*, la maîtrise de l'emprise du sexe s'avère être un grand défi. Pour affronter un tel défi sont indispensables tant la vigueur sexuelle qu'un physique solide. L'absence de toute spiritualité ou d'importantes faiblesses à ce niveau entraîne souvent des excès sexuels.

À un stade élevé de maîtrise, la maîtrise de la force sexuelle du Hatha yogi crée une passerelle avec le Raja Yoga, la "voie royale", censée conduire le *sadhak* à la libération.