

Une heure de Yoga au quotidien

Shri Shyam Sundar Goswami

Le 14 décembre 1959

Ce n'est pas la théorie qui vit le jour lorsque naquit le Yoga. La théorie fut formulée au fil du temps, sur une base empirique, dans les domaines de la La connaissance se transmet généralement par les sens, principalement par l'ouïe et la vue, qui permettent au mental de former des idées fondées sur la perception de ce que les organes sensoriels lui soumettent. S'ensuivent des réactions cérébrales spécifiques, qui transmettent la perception mentale où le moi (sujet) en prend connaissance dans l'aspect objectif de la conscience. C'est précisément dans le moi que réside le sentiment d'exister, tant sur le plan physique que mental. Entité sensible, le moi réagit à tout ce qui vibre ou toute projection dans le champ objectif de la conscience. C'est ainsi que le moi devient le connaisseur d'un certain nombre d'images préalablement sélectionnées et appréhendées à leur réception. Ces images s'associent alors à différentes notions et pensées, desquelles émane un ou plusieurs prototypes. Fondamentalement, le processus mental de connaissance sensorielle rapproche le moi du prototype des images qui sont retenues dans le champ objectif du mental.

Ce n'est pourtant pas tout. Même si déjà le moi à ce moment-là est en mesure d'élaborer une notion distincte car avant l'introduction d'une nouvelle acquisition cognitive existait déjà une série d'expériences du même type voire identiques. Au travers de la mémoire, ou simplement lorsqu'un souvenir fait irruption c'est le contenu présent dans le champ objectif de la conscience et la nouvelle perception sensorielle qui ensemble atteignent le mental dans un mélange particulier. Ce mélange forme alors un nouveau prototype de pensée (ou pensée-type particulière) ou toute une série de pensées liées les unes aux autres. C'est la globalité de ce phénomène qui se présente soumis au moi sous forme d'impressions objectives qui deviennent ainsi la base de notre connaissance.

L'enseignement védique traditionnel

La connaissance sensorielle est fondée sur la parole énoncée, à laquelle vient s'ajouter un apport intellectuel de l'individu. Ce principe s'applique à tous et à tout moment. Nul ne peut percevoir et comprendre une chose de manière identique, même dans des conditions de perception identiques.

Dans l'Inde védique dont les origines sont millénaires, l'enseignant s'adressait directement à ses élèves qui l'entouraient en position traditionnelle assise. Avant de recevoir l'enseignement du maître, les disciples formulaient d'abord une prière, à Celui qu'ils vénéraient pour son omniscience et sa personnification de la connaissance sous toutes ses formes, temporelle et intemporelle, du passé et de l'avenir. Ils priaient d'abord pour que leur maître soit capable de transmettre son enseignement correctement et sans faillir, ils priaient ensuite pour eux-mêmes, pour qu'ils soient capables de bien comprendre et d'assimiler ses leçons, sans jamais trahir l'esprit de l'enseignement reçu. Pour ces disciples d'antan l'enseignant portait non seulement une faculté pédagogique apte à transmettre la connaissance, mais aussi l'opportunité pour eux de la saisir correctement pour qu'ensuite elle puisse être correctement assimilée et appliquée. Ce mode de transmission cognitive permettait le maintien entre les disciples et le maître d'un excellent rapport intellectuel conforté par une atmosphère de confiance mutuelle et des égards réciproques au niveau spirituel. Edifiants, ces échanges étaient centrés autour de l'accompagnement des disciples, leur compréhension de l'enseignement transmis et surtout son application tant aux niveaux physique et intellectuel que spirituel. Alors, comme de nos jours, seuls le temps et une pratique régulière peuvent démontrer si l'enseignement a effectivement porté fruit. Hier comme aujourd'hui il est bien évident qu'un manque de motivation ou de caractère chez l'élève ou toute carence chez l'enseignant ne sauraient, évidemment, promouvoir un enseignement quelconque.

L'injonction upanishadique du *Connais-toi toi-même*

Espérer de bons résultats dans la pratique du Yoga suppose d'en saisir correctement la dimension métaphysique. Si tel est le cas, le progrès escompté dépendra essentiellement de la compréhension du l'élève mais surtout de sa capacité à mettre en oeuvre sa propre compréhension d'un vaste sujet.

Les *rishis* de l'époque des Upanishad s'adressaient à l'aspirant du Yoga en ces termes : *Lève-toi, réveille-toi et cherche un maître afin d'apprendre qui tu es**. Cette injonction constitue le tout premier pas dans le domaine de la spiritualité.

Incessamment plongés dans un océan d'information et de savoir, nous aimons croire que nous ne sommes pas ignorants. Mais que savons-nous vraiment à notre propre sujet ? Les connaissances que nous acquérons ne viennent pas, pour la majeure partie, de l'intérieur de nous-mêmes, elles proviennent de l'extérieur. Le plus souvent elles ne nous concernent pas directement - elles nous sont externes. Cela rappelle ce jeu d'enfants qui demande à l'un d'entre eux de fermer les yeux pour ne pas voir les autres. Alors que nous croyons être à l'abri du regard des autres, ceux-ci nous voient fort bien sans la moindre difficulté....

C'est ici qu'apparaît la nécessité des "*lève-toi*" et "*réveille-toi*" précités. Le cas échéant, cela fait probablement suite à une meilleure compréhension du monde qui nous entoure ainsi qu'à un bon bilan en termes d'actions bonnes et justes. Notre vie peut alors se trouver submergée par une sorte de raz de marée, une poussée semblable à un déclic qui soudain permet l'éveil intérieur. Un tel changement ne suffit pourtant pas s'il ne prévoit pas un accompagnement, un guide compétent qui saura personnellement éclairer de ses lumières et de son expérience. D'où l'admonition du Yoga traditionnel de chercher un guide qualifié.

Le tout premier éveil spirituel n'advient pas lorsque nous sommes au coeur de la vie sociale, vivant et en phase avec le monde extérieur. Pour des raisons d'ordre pratique, il est indispensable de s'en séparer, au risque au

début d'éprouver quelques difficultés qui nécessitent alors un ajustement progressif. Ce n'est qu'à ce prix qu'une vraie prise de conscience spirituelle peut voir le jour. Elle sera ensuite accompagnée par le guide compétent de notre choix.

Approfondir notre champ d'auto-connaissances est toutefois plus important que la somme des connaissances externes auxquelles nous sommes familiers, car c'est dans une connaissance profonde de tout notre être que réside le point de départ d'une vie spirituelle. Toutefois, pour un bon départ, avant de s'engager dans une quelconque pratique, il est indispensable d'être instruit par quelqu'un de compétent et responsable - condition impérative sans laquelle tout autre type de connaissance est voué à demeurer superficiel sans jamais pouvoir vraiment influencer notre être intérieur. Il faut donc réfléchir sérieusement à la question de l'enseignant qui voudra bien nous accompagner et qui aussi saura nous guider tant au niveau pratique que philosophique, ce qui suppose aussi une certaine dose de détermination. Néanmoins, il ne demeure pas moins que l'enseignant ne pourra jamais avoir réponse à tous les problèmes liés à la pratique de l'élève, notamment en ce qui concerne sa faculté de maîtrise, leitmotiv et condition de tout progrès dans la pratique du Yoga.

1/24 heure par jour

Il est nécessaire de réserver à l'étude et la pratique du Yoga une heure chaque jour des 24 heures dont nous disposons. Cette heure sera en fait consacrée exclusivement à essayer d'être nous-mêmes. Cette heure extraite de notre agenda nous laisse en tous cas encore 23 heures pour agir comme bon nous semble. Elle nous permettra peu à peu d'afficher un acquis positif au niveau spirituel car il s'agit d'une heure consacrée entièrement à une recherche, de nature introspective, du moi et par le moi.

La majeure partie de notre temps est dépensée en énergie à vouloir conquérir le monde entier, - dans nos ambitions et notre comportement, notre environnement et le souci de nos biens, autant de choses qui ne nous laissent jamais en paix; et cela ne nous déplaît pas ! Nous séparer de tout

cela, même momentanément, nous semble alors difficile. C'est aussi la raison qui nous pousse à toujours vouloir nous disculper de notre attachement au monde, notamment en soulignant l'importance de nos activités et tout le reste qui nous occupe, le plus souvent en invoquant le devoir. Il n'en demeure pas moins que ces liens auxquels il nous est tellement difficile de renoncer nous conditionnent. Il nous interdisent aussi une réflexion réellement objective. Comment pourrions-nous jamais être nous-mêmes dès lors que nous pensons toujours le monde en termes routiniers ? Le jour où nous quittons ce monde, nous laissons tout derrière nous. Venus seuls ici-bas, nous faisons cavalier seul en laissant la vie terrestre, sans jamais pouvoir emmener qui ou quoi ou quoi que ce soit d'un monde qui poursuivra encore sa marche comme à l'ordinaire.

Au cours de cette heure spécialement consacrée, nous pouvons effectivement quitter ce monde et ce qui l'accompagne et nous contenter alors de notre seule compagnie, dans un l'apprentissage de qui nous sommes vraiment. Nous constaterons alors que nous pouvons effectivement être nous-même; ce sera une véritable découverte qui aujourd'hui peut sembler tout-à-fait inimaginable !

C'est la raison pour laquelle il faut prévoir un minimum d'une heure par jour pour se consacrer, dans l'isolement, à soi-même. Pour traverser cette heure nous entrerons, seuls, dans notre chambre comme s'il s'agissait d'un monde différent et en laissant, mentalement, à l'extérieur, tout ce qui se rattache à notre vie au quotidien.

Nous pouvons d'ores et déjà nous préparer à la consécration de cette heure très spéciale destinée à nous permettre aussi d'évaluer notre faculté à nous retrouver et par ailleurs à celle que nous avons d'aider ceux que nous chérissons. Bien sûr, nous pouvons aider aujourd'hui dans une certaine mesure, d'une manière ou d'une autre en faisant des dons matériels ou autres. Mais pour vraiment pouvoir aider autrui, il faut savoir s'enrichir à plusieurs niveaux car nul ne peut donner qui déjà ne possède.

Un isolement volontaire individuel peut enrichir le monde car la réalisation de soi et l'acquisition de certaines facultés permettent une aide véritablement efficace. Au fur et mesure que nous progressons, nous sommes également en mesure de mieux discerner la vérité, tant dans ses dimensions positives

que négatives, et de surmonter les adversités tout en profitant des opportunités. Peuplé d'êtres sans véritable force de caractère et sans visions, le plus souvent engagés dans des activités à profit exclusivement personnel et dans un comportement d'indifférence pour autrui, le monde d'aujourd'hui a grand besoin d'êtres spirituels !

Si vous souhaitez vraiment aider votre prochain, apprenez d'abord à vous aider vous-mêmes, en vous séparant du monde et en découvrant à l'intérieur de vous-mêmes de nouvelles facultés latentes sur les plan physique et mental. Parallèlement, veillez à acquérir une bonne compréhension de votre être afin de savoir comment vous développer sous ses différents aspects: physique, mental, moral et spirituel. Pour cela, en core vous faudra-t-il acquérir une meilleure compréhension du Yoga.

* Cf. *La formule favorite de Socrate, γνῶθι σαυτόν, issue de l'oracle de Delphes*