



N° 7 - Juillet 2010

# Le feuillet

## Sommaire

- ✓ Stage SAWTI AVRIL 2009
- ✓ Intervention de Swati CHANCHANI
- ✓ Yoga cittavrtti nirodhah
- ✓ Faire face aux situations traumatisantes

L'été arrive, synonyme de soleil et de repos, mais aussi de moments privilégiés pour prendre le temps de se retrouver, en soi même et avec les autres.

J'espère que la lecture de ce feuillet vous fera découvrir de nouveaux espaces, au-delà des bienfaits que nous apporte notre pratique régulière de l'année. Car c'est à une réflexion toute « philosophique » que nous invitent Swati Chanchani et Christine Castillon. Enfin, Lydie Drivière nous livre les conseils de Guruji pour mieux appréhender les situations traumatisantes auxquelles nous sommes tous susceptibles d'être confrontés.

Je souhaite que ces témoignages enrichissent les connaissances et les recherches de chacun.

Afin de poursuivre ensemble la découverte des multiples facettes du yoga nous vous proposons un stage d'automne à Tours, animé par Lydie Drivière les 20 et 21 novembre.

Et plein de projets pour 2011 à découvrir bientôt!

Pour l'équipe d'ATOURY  
Pascal Riffonneau

# Intervention de Swati Chanchani

lors du stage d'avril 2009

*Merci à Martine et Elisabeth pour leurs textes.*

Pour aborder les multiples facettes du yoga il faut lire et s'imprégner des **Yoga Sutra** de Patanjali



Ce sont des aphorismes, c'est-à-dire des idées complexes rendues en quelques mots.

Composés avant l'époque de l'écriture, il a fallu les mémoriser de génération en génération. Mais la répétition de ces textes s'est effectuée sans grande compréhension et, sans l'aide d'un gourou, leur décryptage s'avère difficile. C'est pourquoi, les commentaires sont indispensables.

Afin d'entrer en contact avec la culture et l'esprit de l'Inde, il convient de se plonger, avant la lecture des Yoga Sutra, dans celle du Mahabharata et du Ramayana.

Le Dharma, c'est la Vérité Eternelle. Il existe des vérités communes à toutes les cultures. Dans l'hindouisme, il existe des principes universels. Le Yoga est omniprésent dans tout le monde car il comporte des Vérités Universelles.

## Quelques principes propres au Yoga :

- le karma (loi universelle de la cause et de l'effet)
- le dharma (code de conduite qui soutient l'âme)
- le cycle des réincarnations

En tant qu'Indienne et pratiquante de yoga, je ne peux envisager ma présence sur Terre sans être persuadée du cycle des renaissances.

« Vous récoltez ce que vous semez », c'est-à-dire que quoique vous pensiez, vous construisez votre futur (la poussière retourne à la poussière).

On dit que les parties terre retournent à la Terre, que les parties eau retournent à l'Eau, celles feu à l'élément Feu, celles air se mélangent à l'Air. Il existe des espaces vides qui se mélangent à l'Espace. Au moment de la mort, le corps retourne à ces cinq éléments.

Dans l'hindouisme, le mental et les émotions ont une constitution physique. Les ondes mentales peuvent être enregistrées. A la mort, tout cela retourne à une sorte de « banque mentale ».

Si nous comprenons cette loi de physique « rien ne se perd, tout se transforme », nos pensées, nos actions partent dans les limbes.

Le corps suivant, constitué des cinq éléments, accueille ainsi la conscience et un nouveau cycle commence.

Le but du Yoga n'est ni la santé, ni la relaxation, mais bien de stopper ces cycles de réincarnation, source de souffrances.

Dans les quatre chapitres des Yoga sutra, Patanjali offre une définition du Yoga selon l'évolution du pratiquant : Quels obstacles allons nous rencontrer, comment les éliminer pour enfin se libérer du cycle des réincarnations !

Le Yoga nous rassemble à l'Energie Cosmique (est-ce-que les rayons du soleil et le soleil sont une même chose ? Le parfum de la rose est-il la rose ?)

Nous sommes tous Energie. Nous sommes tous identiques. Nous sommes UN.

Patanjali est un être réalisé. Il a écrit cette méthode (les Yoga Sutra) qui nous entraîne vers la réalisation. Une des facettes du yoga est de nous faire comprendre que nous sommes cette même énergie. Le Yoga est la science de la Bienveillance, de l'Amour.

Selon le bouddhisme et l'hindouisme, la seule chose qui existe c'est Brahman, le principe de vie universelle. Voir le monde sous différentes facettes, c'est Maya (*l'illusion*), voir la Réalité, l'Unité : c'est Brahman.

Nous sommes une seule essence. Le fait de penser que nous sommes différents est une illusion.

Le yoga, par la connaissance exacte de notre être, nous libère de cette illusion. La libération, c'est Moksha, lorsque nous réalisons que nous ne sommes tous qu'UN.

Les autres bonheurs comme le mariage, les voyages...ne sont que temporaires, limités.

Nos pensées, nos paroles, nos actions doivent être dirigées vers la réalisation de cette Vérité.



Parmi les différentes voies qui permettent cette réalisation, Patanjali propose sa méthode l'**ASHTANGA YOGA**, les huit phases du yoga.

- **Yama** : règles sociales universelles pour vivre en harmonie dans la société.

→ **non violence / ahimsa**: Quand une personne n'émet aucune violence, aucune violence ne peut l'atteindre en retour.

→ **vérité / satya**: Une personne qui ne dit que la vérité verra ses paroles se réaliser.

→ **non vol / asteya**: le non-vol crée l'enrichissement

→ **célibat / brahmacharya** : grâce au célibat, on acquiert une énergie physique et mentale

(**Brahmacari** signifie aussi l'étudiant ,ce moment de la vie où l'on concentre toute son énergie sur l'étude. )

→ **non convoitise des biens / aparigraha** : On arrive à voir ce qui s'est passé et ce qui se passera.

- **Niyama** (sauca/ santosa/tapah/svadyaya/Isvara pranidhana) : code de conduite personnelle

- **Asana** : Exploration de tous les mouvements, de toutes les possibilités que Dieu nous a donnés.

- **Pranayama** travail subtil du souffle, aller au-delà des possibilités corporelles. C'est la force vitale.

- **Pratyahara** : vision qui s'oriente vers l'intérieur avec une nourriture non matérielle

- **Dharana** maintenir, concentrer

- **Dhyana** : tenue d'une concentration pendant un long moment. Flot ininterrompu (c'est le même processus que lorsqu'on verse de l'huile d'un récipient dans un autre récipient, en long filet continu)

- **Samadhi** état dans lequel la conscience personnelle s'immerge dans la conscience universelle. On réalise que les rayons du soleil sont le soleil, que nous sommes tous la même énergie.

Le chapitre concerne les personnes très avancées.

Le chapitre II s'adresse aux débutants que nous sommes tous.

Le chapitre III concerne les pratiquants très avancés et décrit les pouvoirs supranaturels (le conseil de Patanjali est de ne pas s'y arrêter : ce n'est pas le but du yoga)

Le chapitre IV explique comment vivre dans la vie après la libération

La pratique des asanas permet à notre esprit, à notre corps, à nos émotions, à notre intellect d'être plus vifs. Elle élargit notre conscience et nous permet d'avoir une vision plus vaste, un état d'esprit plus vaste.

### ASHT-ANGA-YOGA

- **YAMA**

- NON VIOLENCE
- VERACITE
- NON VOL
- BRAHMACARYA
- NON CONVOITISE

- **NIYAMA** → PROPETE

- CONTENTEMENT
- TAPAS
- ETUDE DE SOI
- ABANDON A DIEU

- ASANA (postures)
- PRANAYAMA (régulation du souffle)
- PRATYAHARA (retrait de toute nourriture même sensorielle)
- DHARANA (maintenir)
- DHYANA (méditation)
- SAMADHI (réunir, « coming together »)



# « Yoga cittavrtti nirodhah »

## Un livre qui commence par la fin

Vous êtes tous des pratiquants déjà engagés dans la voie du yoga et cette « définition » vous est peut-être déjà familière. C'est effectivement une des définitions les plus célèbres du yoga : celle du 2<sup>e</sup> sutra du Samadhi-Pada, le 1<sup>er</sup> chapitre des *Yoga-Sutra* de Patañjali.

Le *Yoga-Sutra* est un livre extraordinaire : c'est un livre qui commence par la fin. En effet, il nous parle en premier de l'état ultime que le yoga recherche : le *samadhi*. Le *samadhi* est la 8<sup>e</sup> étape de la voie du yoga, qui est présentée dans son ensemble dans le sutra 29 du 2<sup>e</sup> chapitre (Sadhana Pada).

Patañjali choisit de commencer par la fin, sans doute parce que la fin, en réalité, est au commencement ! Au sens où celui qui parvient au *samadhi* est libéré du temps et des problématiques qui lui sont associées : réalisant l'état ultime, il réintègre l'état originel de la conscience.

Le premier *sutra* ("*atha yoganushasanam*") nous apprend qu'il ne s'agit pas d'un enseignement nouveau, mais plutôt de la codification sous forme écrite d'un enseignement très ancien, un enseignement profond et digne de respect, et difficile à saisir - qui ne peut être transmis comme un savoir objectif, mais qui peut être éveillé, stimulé et nourri dans une conscience déjà réceptive, ayant déjà une certaine maturité. Ce premier chapitre s'adresse en fait aux personnes ayant déjà certaines dispositions, dont la capacité à entrer spontanément en *samadhi* ! C'est le "pré requis" pour pratiquer le yoga proprement dit : à savoir, la méditation. Pour les êtres "ordinaires", encore sous l'emprise de problématiques illusives, Patañjali expose au chapitre 2 la stratégie (*sadhana*) qui leur permet d'accéder au *samadhi*.

Le sutra I, 2 exprime l'essence du yoga ; il est, en fait une description du *samadhi*. En seulement trois mots : "citta-vrtti- nirodhah", il décrit ce qui se passe, lorsque les "vrtti" (les mouvements, vrilles, ces ondes de fibrillation qui parcourent en permanence notre "citta" (notre champ de conscience, l'ensemble de nos facultés mentales et émotionnelles) s'arrêtent "nirodhah" (arrêt, cessation). [Cet arrêt, bien entendu, est conçu comme le résultat de la pratique des disciplines, et non le fruit du hasard. Il ne s'agit pas d'une syncope mentale survenue par accident, mais d'un repositionnement total de la conscience.]

Lorsque les oscillations incessantes qui conditionnent la qualité de notre conscience cessent, celle-ci retrouve sa pureté originelle : lorsque les fluctuations liées aux contenus de pensée cessent, émerge la forme même de la conscience, qui cesse d'être confondue avec les formes qui l'ont teintée jusqu'ici. C'est ce que décrit le *sutra* suivant : I, 3 "*tada drashthuh svarupe avasthanam*" : "*tada*", alors, le "*drashtar*", le témoin spirituel, la conscience pure, la faculté-de-voir, "*avasthanam*", s'établit et resplendit, "*svarupa*", dans sa forme propre. Lorsque la conscience n'est plus affectée par aucun facteur extérieur à

elle, elle brille de sa propre lumière et s'éclaire d'elle-même pour elle-même.

Il continue, et décrit dans le *sutra* suivant ( I, 4) ce qui se passe lorsque le "*nirodhah*" n'a pas lieu - autrement dit, dans tous les autres états de conscience, en dehors du *samadhi* - l'état d'absorption totale dans la méditation. Si le *nirodhah* échoue, nous sommes littéralement privés de vue, notre capacité à voir se voile : "*vrtti sarupyam itaratra*" : dans ce cas, celui-ci (le *drashtar*) s'identifie avec la forme du *vrtti* en cours. Tout ce qu'il voit est alors filtré par cette forme qui s'interpose devant la source vierge du regard. En cessant d'être en contact avec la réalité telle-qu'elle-est, sa vue se brouille

En peu de mots, Patañjali pose que dans tous les états de conscience ordinaires, nous sommes littéralement privés de vue, au sens profond, métaphysique : tout processus cognitif ordinaire est nécessairement incomplet et déformé à la racine même de notre regard. Tant que nous sommes pris dans ces processus d'identification aux contenus de conscience, nous n'avons aucun accès à la réalité. Seul un retour à la pureté initiale du regard peut mettre fin à ces déformations optiques, à ces fausses connaissances. La voie que propose le yoga est la réintégration de la conscience dans sa propre source, dans sa lumière propre. Le *samadhi*, ou "yoga" (union), qui est au-delà des états existentiels ordinaires, est l'état originel de la conscience, qu'il s'agit de retrouver. La quête (*sadhana*) est une quête intérieure.

De par son étymologie et sa signification essentielle, le mot « yoga » désigne à la fois le moyen et le but : à la fois la discipline exercée sur soi-même pour rejoindre la source même de notre vie, au-delà de tous les conditionnements, et l'état ultime recherché : la réintégration. C'est donc un mot complexe qui met en jeu simultanément la méthode employée et sa finalité ultime, ce qu'elle pointe et qui lui donne son sens : un certain état, qui est un état différent de celui de départ. La stratégie employée gravite autour d'un pôle expérientiel différent de l'état initial ordinaire. Ce pôle c'est « *cittavrttinirodhah* ». Tout ce qui nous entraîne ailleurs n'est pas du yoga.

## En y regardant à deux fois...

Le yoga se produit, l'état (ultime) visé par le yoga (méthode), lorsque cessent (*nirodhah*) les *cittavrtti* (les états psychiques instables que nous éprouvons sans discontinuer : émotionnels, mentaux, existentiels). Et parallèlement, ce qui va favoriser cet état recherché : la discipline intérieure (qu'on appelle yoga) qui gravite autour du pôle de faire cesser (*nirodhah*) ces états instables, de les faire disparaître, durablement et totalement. Tout est dit. Ce *sutra* est central : il fonde tous les autres *sutra*, qui convergent vers lui implicitement. Le yoga (en tant que but/résultat) est ce qui survient quand le *nirodhah* se produit ; et que, d'autre part, les disciplines pratiques, en tant que moyens, gravitent autour de cette cessation.

Voyons comment les *sutra* suivants le prolongent et l'éclairent. Le *sutra* I, 3 ("*tada drashthuh svarupe avasthanam*") décrit ce qui arrive lorsque les "*cittavrtti*" se sont effacés. Une fois les contenus de conscience disparus, se révèle, la source même du regard, le *drashtar* : Ce-qui-regarde ou Celui-qui-regarde, absolument stable et impassible : le véritable Sujet de la vision (*darshana*), qui contemple, sans se perdre en lui, le spectacle de nos expériences : Ce-qui-est-vu (*drishya*).

Ce qui signifie que c'est donc seulement au moment où se produit le *nirodhah* que nous avons la capacité de voir et que les choses se remettent en place, pour ainsi dire. C'est lorsque l'illusion cesse qu'on se rend compte qu'il y avait illusion. Dans l'expérience du *nirodhah*, nous sortons du passé de notre psyché (de nos imprégnations personnelles et culturelles, de nos habitudes acquises) pour accéder à la pure présence au présent ! C'est ici la description de ce que l'Orient appelle l'éveil : l'accès subit à la Réalité telle-qu'elle-est.

Notre *citta* est comparable à un écran de télévision sur lequel se projetaient comme des ondes brouillées sans cesse en mutation / transformation / déliquescence (les *vrtti* dans leur diversité) qui soudainement se vide. A la place de ce vieil appareillage obsolète, se tient maintenant quelque chose qui, de toute évidence, avait toujours été là au fond du silence, comme la source de toute vue : une lumière qui s'éclaire par sa propre lumière, pure et stable.

Cet état lumineux prend effet dans l'instant même du *nirodhah* : il lui est contemporain. Si le *nirodhah* a lieu, l'écran s'efface. Si le *nirodhah* ne se produit pas, nous sommes subjugués par l'événement existentiel projeté sur l'écran au point d'en prendre la forme et de nous confondre avec lui : "*Vritti sarupyam itaratrd*" I, 4. Nous disparaissions dans le *vritti*, et de *vritti* en *vrtti*, notre flux de conscience devient un tunnel continu de *vrtti*. Le problème n'est pas que nous subissons une influence et une imprégnation telles que nous en sommes « perturbés », mais plutôt que l'enjeu véritable de notre propre situation nous échappe, à chaque instant, et d'instant en instant. Le vrai problème est que ce phénomène d'identification erronée se produit à notre insu, et que c'est cela même qui nous empêche de le gérer ! Car pour le gérer, il faut l'apercevoir et le prendre en compte.

Quels sont donc ces "*cittavrtti*", ces situations qui nous sont si familières qu'elles nous leurrent par avance et malgré nous ? Le *sutra* suivant dit qu'elles sont de cinq sortes et se manifestent sur deux modes : *klishtha* (pénible, douloureux) ou non (*aklishta*).

Les *citta vrtti* sont les modes de fonctionnement, processus mentaux, fonctions mentales ordinaires, en partage dans le monde humain, toujours pré-conditionnés par les tendances latentes toujours déjà présentes en tous. Celui-qui-voit utilise la *citta* comme instrument de vision. Pour que son fonctionnement soit correct, l'instrument doit être propre et net pour ne pas créer d'aberrations. Or la *citta* est tout sauf propre et nette, même chez le nouveau-né, elle est pré-teintée par les expériences du passé qui ont laissé leurs empreintes, mais aussi par le consensus intersubjectif de l'*avidya* collective, même dans l'horizon des connaissances valides (*vyavahara*) ; ces ten-

dances sont réactivées par le truchement de la mémoire, d'où émergent sans discontinuer un afflux de savoirs, de croyances passés, d'habitudes etc. Lorsque cet afflux permanent est stoppé, cela laisse un peu d'espace pour entrevoir la lumière, sinon, la source est toujours bouchée.

*Citta* est l'aspect le plus subtil de ce qui est observable mais ce n'est pas l'observateur ! L'observateur est le *drahstar* / *purusha*, qui seul a le pouvoir de s'éclairer lui-même et de voir (*citi shakti*). Le sujet ne peut être objet : il ne peut donc être vu, même par lui-même. Le "*Connaisseur de buddhi*" voit son reflet dans le miroir de l'intelligence, lorsque celle-ci atteint la pureté totale. À l'instant même où *buddhi* le reconnaît comme sa source et se sait elle-même "produite". C'est le moment de la discrimination (*viveka kyati*) où se produit la désunion avec l'état ordinaire, qui résulte de l'union à soi (II, 17 - 28).

### Les cinq *citta vrtti*

*Pramana* désigne la connaissance valide, à travers trois moyens de preuve (I, 7) :

*Pratyaksha* : l'évidence oculaire, la perception juste en accord avec l'expérience (commune)

*Anumana* : l'inférence correcte dans l'articulation du raisonnement

*Agama* : le témoignage digne de foi (sages, sources authentifiées)

Même ces moyens valides permettant d'appréhender et de connaître ne donnent pas une prise directe sur la réalité telle qu'elle est, mais seulement une connaissance partielle et médiatisée par les sens et l'organe interne, avec toutes leurs teintures et imprégnations. Ils ne sont utiles que provisoirement.

*Viparyaya* est l'un des deux modes erronés de connaissance. C'est une fausse connaissance liée à une projection et une surimposition sur l'objet appréhendé : ex. le serpent dans la corde, l'argent dans la nacre. Pendant le temps où l'esprit se brouille, la connaissance est invalide. C'est aussi la meilleure description du processus continu d'*avidya* : nous prenons le moi pour le Soi et l'irréel pour le Réel. À partir de là, toutes nos évaluations sont invalides et notre compréhension globale également ; s'ensuit un mode d'action incohérent et inconsistant. (I, 8). Fait partie de "ce-qui-doit-être-évité".

*Vikalpa* est l'expression liée aux seules associations verbales sans aucun support d'existence concrète. L'exemple classique est " le fils de la femme stérile". (I, 9) Fait partie de "ce-qui-doit-être-évité".

*Nidra* est le sommeil sans rêve ou sommeil profond : assurément ce n'est pas un état d'éveil marqué, il est inerte et torpide (I, 10). Néanmoins, cet état où les organes des sens sont au repos, où la conscience est vide, avec perte du sentiment d'exister (*abhava*), nous donne une sorte d'avant-goût du *nirodhah* à travers le silence et le repos ; car dans ce *vrtti*, nous ne sommes identifiés à rien.

*Smrti* est la capacité à conserver intact l'écho des objets et des expériences et à se les représenter dans leur forme initiale : c'est la mémoire. C'est ce qui nous constitue en principal : nous sommes faits de résonances du passé et ne percevons le présent qu'à travers le filtre de nos expériences passées, ou de celles des autres. S'il est utile

de coordonner certaines mémoires, beaucoup sont encombrantes, voire invalidantes. Ce *vr̥tti* imprègne subtilement tous les autres à part *nidra*, et permet à l'ego de maintenir sa cohérence relative, par son pouvoir agrégeant. (I, 11) La mémoire est ce qui renforce l'emprise des objets des sens (*avirati*) et de l'erreur sous toutes ses formes. Cependant, le yoga utilise provisoirement la mémoire pour remonter le cours des conditionnements et consolider les disciplines.

Les *vr̥tti* se succèdent sans rupture dans la *citta* par l'action automatique et aveugle des *guna* (qualités /attributs de la nature). Nos expériences futures sont prédéterminées par le développement des tendances (*samsara*) liées à nos expériences passées (*karman*) et sont, globalement, de deux sortes : pénibles ou non. Même les expériences dominées par le plaisir comportent toujours un fond douloureux, dormant ou latent. L'infirmité congénitale dont est atteinte la *citta* (notre récepteur conscient) nous égare dans l'évaluation même des choses les plus simples et, par conséquent, dans tous nos comportements, car les *klesha* l'imprègnent de part en part. Naître au monde, exister, n'est jamais un état vierge. Contrairement à la conception occidentale de la *tabula rasa* où l'esprit ne se construit qu'à l'occasion des expériences, la pensée indienne considère que l'acquis imprègne déjà l'inné : la conscience est toujours déjà chargée d'imprégnations innombrables susceptibles de se réactiver. Nous sommes « agis » par des forces aveugles à l'œuvre en nous, à notre insu ; pas un seul instant nous n'avons une vue claire, pas un seul instant nous ne sommes libres. Nous sommes "pré-formatés" ou "pré-configurés" par le cadre auquel sont soumises toutes les créatures vivantes, et ce n'est qu'à travers ce cadre que la *citta* découpe ses propres expériences ; il n'y en a pas d'autre [l'idée d'une possible absence de cadre n'est pas indienne, même le bouddhisme est fondé sur *avidya*].

### Les cinq *klesha* ou "afflictions"

[Les *klesha* sont présentés en détails dans le Sadhana Pada : II, 2-12]

*Avidya* - Originellement, *avidya* est le résultat du déploiement de la *maya* divine créant un sommeil et un aveuglement structurel de la conscience humaine pour le garder asservi par le désir et la crainte, comme une sorte de tromperie cosmique délibérée où la manipulation s'effectue du dedans. Dans le védisme, c'est grâce à elle que les dieux maintiennent leur emprise sur les hommes. C'est donc une force active et non une sorte de privation passive. C'est une puissance d'auto-aveuglement profondément implantée en nous et maintenue telle par une sorte de consensus universel inconscient partagé par tous les êtres vivants. On aperçoit là le côté subversif et transgressif que le yoga a dû représenter à l'origine, par rapport à la voie des rites, en posant comme objectif principal l'affranchissement total des servitudes liées à la condition humaine - ce qui transparait dans l'hymne à Patanjali, où celui-ci est présenté comme une sorte de Prométhée ayant fait don aux hommes de la science du langage et de la médecine, ainsi qu'une discipline intérieure

susceptible de le mener au-delà même de la condition divine : le yoga.

*Avidya* est l'ignorance métaphysique, la "nescience" fondamentale qui se cristallise dans la conscience humaine autour du pôle du "sentiment du moi" (*asmita*) en tant qu'entité séparée des autres êtres. Les *klesha* sont liés entre eux et se renforcent mutuellement. Ils constituent le processus même d'*avidya*, qui est inné (*sahaj*) et sans commencement (*anadi*). Tous les êtres qui sont nés en sont victimes. *Asmita* est le fait de se poser comme un "moi" séparé en face du reste de l'univers, et d'en faire le centre de toute expérience. La *citta* s'identifie spontanément au corps physique et à la fonction sociale où l'a placée sa naissance, et s'absorbe tout entière dans l'organisation de sa survie et l'extension de son territoire de pouvoir. Chaque ego s'affirme ainsi face à l'autre, ce qui crée d'emblée la possibilité du conflit - lequel repose déjà sur une contradiction interne : la revendication d'être le point de convergence de toute expérience et la reconnaissance de sa propre vulnérabilité, ainsi que de sa dépendance à l'autre. L'état intérieur propre à l'ego est par nature conflictuel. Il appelle "bon", "plaisant", "favorable" (*sukha*), ce qui sert ses intérêts et "mauvais", "douloureux", "contraire" (*dukkha*) ce qui leur nuit. Ce premier clivage entre "moi" et le "monde" fonde les autres couples d'opposés (*dvanva*) qui en découlent, et à travers lesquels s'expriment les forces aveugles de la nature.

De façon pernicieuse, *avidya* est aussi renforcée par la structure même du langage : les couples d'opposés sont sans cesse évoqués par les mots dans l'expérience courante. Le langage tout entier s'organise autour du "sujet" (la première personne des conjugaisons verbales). Curieusement, la syntaxe permet que le "sujet" puisse devenir "objet" pour les autres sujets. *Avidya* renforce ainsi chaque jour le pouvoir de réification du langage qui permet au sujet d'agir sur les choses, mais aussi que les autres sujets étendent sur lui leur pouvoir d'action.

*Avidya* se régénère chaque fois que la *citta* se laisse emporter par cette tendance à se fuir soi-même qui suit la pente descendante de l'extraversion sur deux voies parallèles : celle du désir, qui l'enfoncé dans une quête de jouissance et de domination, et celle de la peur, qui lui fait fuir ou éviter tout ce qu'elle ne veut pas gérer. En cherchant au-dehors ce qui ne se trouve qu'en elle, elle se fragmente à l'infini, alors même qu'elle tente de se « ressouder » et de retrouver sa complétude.

*Raga* (attraction) et *dvesha* (répulsion) sont les deux pôles autour desquels gravitent l'ensemble de nos expériences : attraction / attachement pour ce qui est facile et prometteur de plaisir d'une part, et évitement / répulsion pour ce qui est rugueux, difficile, potentiellement douloureux. L'action (*karman*) menée sous l'emprise de l'ego est indéfiniment aveuglée par son *vouloir-vivre*, son *vouloir-être-plus* ou son *vouloir-être-mieux*. Cette quête qui déroule le ruban du temps devant nous est vouée à l'insatisfaction, car la plénitude ne peut être atteinte que dans la réalisation du Soi.

### Le yoga comme voie de réintégration

La stratégie propre du yoga (*yoga-sadhana*) prend appui sur le "*citta-vrtti-nirodhah*" en tant que repositionnement du regard intérieur. C'est au sein même du processus cognitif que se joue l'orientation de nos actes, et le yoga cherche à désaliéner notre conscience de ses automatismes inconscients en la re-polarisant sur sa propre source. Se faisant, elle va, dans le même temps, se dé-polariser du processus d'extraversion qui lui est naturel, mais ne fait que l'égarer à l'infini. Par la pratique du yoga, le chercheur spirituel (*sadhaka*) va se réapproprier son espace intérieur en s'attachant à son être profond, ce qui fera peu à peu se relâcher l'emprise des conditionnements liés aux diverses imprégnations et apprentissages inadéquats dont il a reçu l'influence. En prenant le Soi comme pôle gravitationnel de la *citta*, le pratiquant voit peu à peu s'affaiblir en lui les tendances à la dispersion et à la désagrégation, tandis que se renforcent ses dispositions à l'attention concentrée (*ekagrata*) et à l'équanimité (*citta prasadanam*). Ces dispositions, qui émanent du "*citta-vrtti-nirodhah*" comme un parfum, seront désormais son meilleur guide pour se diriger dans la vie. En déprogrammant les habitudes inconscientes accumulées dans la *citta*, les disciplines, paradoxalement, sont d'essence libératrice : c'est en la contraignant à revisiter ce qu'elle ne remettait jamais en question, que le yoga la repousse vers ses propres limites et la met face à sa propre inconsistency. Désincrustant les empreintes aliénantes, la *sadhana* sculpte un nouveau type d'empreinte dans la psyché : positive et libératrice.

Les moyens propres au yoga - code de conduite, pratique posturale, contrôle du souffle, disciplines méditatives - visent à ce que l'esprit s'absorbe totalement sur un seul principe à la fois (*eka tattva*), sans se soucier du résultat, et s'apaise, du fait même que les différents plans de la conscience sont en unité, dans un état de présence attentive et intuitive, où le temps est absent (ni souvenir, ni aspiration), et où il peut, dans ce silence, s'effacer devant le Soi, s'éteindre en lui.

"Le Connaisseur par qui le connaît ?" disent les Upanishad. La *citta* ne peut le prendre pour objet, puisqu'il est le Sujet. Elle ne peut que se dissoudre devant lui, car il est la source de sa propre lumière. Lorsqu'il se révèle, l'horizon de la dualité disparaît, avec tout le cortège de distorsions et de conflits liés à la jouissance (*bhoga*). Le "yoga" est à la fois la méthode et l'expérience qui nous délivrent de cet asservissement.

Pour Geeta S. Iyengar, *abhyasa* représente le pôle mobile de notre pratique : à savoir, l'ensemble des efforts de re-programmation que nous faisons, jour après jour, dans notre conscience et dans notre comportement, pour nous rapprocher de ce que nous recherchons : la liberté et la lucidité. *Vairagya* représente pôle stable de la pratique : à savoir, la capacité nous polariser sur "*yoga-citta-vrtti-nirodhah*" et à maintenir en nous sa résonance - désactivant peu à peu nos tendances aliénantes, sans pour autant les réprimer (ce qui les renforcerait). Il s'agit, en fait, de leur tourner le dos positivement, en nous orientant vers l'approfondissement de notre étude et de notre compréhension intérieure (*svadhyaya*) et en nous reliant à notre pôle lumineux, à travers ces expériences fugitives où nous touchons notre propre essence. Même un bref contact avec notre cœur lumineux laisse en nous une empreinte bienfaisante, un sentiment profond sur lequel nous pouvons nous appuyer. Ce "sentiment du *samadhi*" (*samadhi bhavana*) devient alors un soutien puissant et un guide intérieur inaliénable.

À travers notre pratique de yoga, nous devons, quel que soit notre degré de maturité :

- mettre sous le joug "ce-qui-est-à-éviter" : l'ensemble de nos tendances inconscientes, à la fois les besoins fondamentaux naturels auxquels sont assujettis tous les êtres vivants, et les tendances personnelles à rechercher la gratification en fuyant la responsabilité et les frustrations, sur tous les plans : nos *bhoga-samskara* ;

- développer "ce-qui-est-recherché" : de nouvelles tendances en nous, lucides, responsables et libératrices, à travers nos pratiques sans cesse revisitées par une intelligence vivifiante, réparatrice et constructive : nos *yoga-samskara*, ancrés dans "*yoga-citta-vrtti-nirodhah*" : la face de notre conscience qui est tournée vers l'âme.

Le désir qui transcende tous les autres désirs, est celui la délivrance. À leur insu, il mène tous les êtres, car il est à l'intérieur de toutes leurs autres quêtes. La nature, qui provisoirement semble nous entraver, est aussi notre seul instrument pour nous libérer (IV,34). Ce dernier *sutra* exprime bien que la fin était bien au commencement.

Lorsque le yogi parvient au terme de sa quête, il sait qu'il a seulement accompli le retour à Soi.■

Conférence donnée à Tours le 16 janvier 2010



Tous droits réservés © Christine Castillon

📖 BKS Iyengar

*L'Arbre du Yoga*, Buchet-Chastel

BKS Iyengar

*Lumière sur les Yoga-Sutras de Patañjali*, Buchet-Chastel

BKS Iyengar

*La voie de la paix intérieure*, Inter Editions

Vimala Thakar

*Le yoga au-delà de la méditation - Commentaires sur le Yoga-Sutra de Patañjali*,

ALTESS



# Faire face aux situations traumatisantes

*Yoga Rahasya, Vol. 16 N°1 ; 2009 Rajvi H.Mehta*

*Traduction : Lydie Driviere*

« Il est toujours difficile de prendre des décisions quand il y a discordance entre tête et cœur »

Tout juste deux semaines avant le début des célébrations du 90<sup>ème</sup> anniversaire de Guruji, des attaques terroristes ont frappé Mumbai dans des hôtels de luxe, un hôpital et une gare. De nombreux pratiquants étrangers, en train de faire leurs bagages pour cet inoubliable voyage en Inde étaient en plein dilemme. Leur cœur leur disait de venir à cette célébration, mais cela était-il risqué ? De plus, certains gouvernements avaient donné pour consigne de ne pas voyager en Inde, sauf en cas de besoin absolu et d'éviter les zones avec d'importants rassemblements d'étrangers comme à Mumbai et Bangalore.

Les courriels commencèrent à pleuvoir nous demandant ce qu'il fallait faire. Les décisions sont toujours difficiles à prendre quand il y a discordance entre tête et cœur. Plus de cent personnes qui voulaient venir durent modifier leur projet - soit à cause de la crise économique, du terrorisme ou encore à cause de drames personnels.

Les drames d'origine humaine comme les attaques de Mumbai, les guerres ou les catastrophes d'origine naturelle comme les tsunamis et tremblements de terre peuvent frapper n'importe où et n'importe quand. L'impact qu'ils laissent derrière eux forme des traces solides comme des cicatrices ce qui a conduit le corps médical à inventer le terme de « syndrome post-traumatique » Les symptômes de ce syndrome comportent : - la remontée de souvenirs, - la phobie de l'endroit et des gens associés de ces événements, - des perturbations émotionnelles et mentales, - le trouble du sommeil, - l'irritabilité, - une faible concentration, - des troubles de la mémoire, - une hyper vigilance à la menace.

La pratique du yoga peut-elle aider ceux qui ont été témoins de situations si pénibles ? Est-il possible de ne pas développer le syndrome avec toutes ses caractéristiques ? S'il est facile de répondre qu'il faut apprendre à faire face à ces situations la question reste : Comment ?

Guruji a pratiquement répondu à ces questions dès 2001 à la suite du tremblement de terre qui a frappé le Gujarat, un état à l'Ouest de l'Inde. Une vingtaine de professeurs fut alors envoyée pour soutenir les victimes pendant une période de 5 semaines. Une femme âgée qui a participé à tous les cours fit un commentaire poignant : « De nombreux médecins et conseillers sont venus donner des conférences et nous dire que nous devons faire face à notre situation. Nous le savons bien. Nous devons endurer notre chagrin, personne ne peut nous le retirer. Vous êtes le premier groupe à nous dire comment faire! » (Un reportage sur cette expérience est parue dans le Yoga Rahasya de 2001).

Quelques mois plus tard, New York était frappé par des attentats. Inquiets pour la sécurité de nos amis pratiquants de yoga nous avons cherché à avoir de leurs nouvelles et Bobby Clennel, enseignante à New York, nous a répondu que les gens étaient traumatisés et apeurés. J'ai aussitôt envoyé la séquence d'asanas que Guruji avait donnée pour les victimes du tremblement de terre au Gujarat. Après tout, les conséquences de ces deux catastrophes étaient identiques, même si l'une était naturelle et l'autre d'origine humaine.

Lorsque Bobby décida de faire circuler cette séquence à tous les professeurs de yoga de New York, nous avons trouvé prudent de demander l'avis à Guruji car il y a une différence entre la situation Indienne et Américaine. En Inde, dans les camps de réfugiés, nous n'avions pas accès au matériel de pratique ; nous avions à gagner la bataille du « essayez et faites l'expérience du yoga » tandis que trouver la nourriture et un toit était un déficit quotidien. A New York, en revanche, les gens pouvaient suivre leur cours de yoga et étaient souvent des pratiquants réguliers. Il était donc possible de les aider davantage. Après les conseils de Guruji, la séquence qu'il a donnée s'est répandue aux Etats Unis en quelques jours et quelques « clics ». L'avalanche de réponses ne s'est pas fait attendre et l'impact a été phénoménal. Avant même que nous ne le réalisions, un simple échange de courriel avait apporté soulagement et réconfort à des centaines de personnes.

J'ai ensuite donné cette « séquence » individuellement à des personnes vivant des drames personnels. Par exemple, à une Israélienne qui avait perdu son jeune garçon et qui n'arrivait pas à mettre un terme à sa douleur.

Après les attaques de Mumbai, on nous demanda à nouveau si le yoga pouvait aider à traverser de telles tragédies. Par ailleurs, des scientifiques nous ont contacté pour étudier les conséquences de la pratique du yoga sur des anciens combattants souffrants de syndromes post traumatiques. Ils recherchent des informations sur le sujet. L'armée américaine a dévoilé un programme de quatre millions de dollars pour trouver des méthodes alternatives (à la médecine conventionnelle) de traitement pour les militaires qui rentrent de zones de conflits.

Yoga Rahasya a maintenant décidé de publier cette séquence, qui de toute manière circule déjà intensivement !

Liste des asanas pour faire face à une situation traumatique :

Savasana

Supta Baddha Konasana (support sous la colonne vertébrale)

Supta Virasana (support sous la colonne vertébrale)

Prasaritta Padottanasana (support sous la tête)

Uttanasana (support sous la tête et pieds écartés)

Adho Mukha Svanasana (support sous la tête)

Viparita Dandasana sur Chaise (support sous la tête)

Sirsasana - Viparita Karani

Setu Bandha Sarvangasana

Sarvangasana - Viparita Karani

Pranayama - avec une très courte rétention après l'inspiration

Comme le dit Guruji, les asanas ne sont pas des prescriptions mais des descriptions. Voici quelques précisions à l'intention des professeurs.

- Il faut travailler à construire la force émotionnelle de ces élèves.
- Ne pas donner de postures debout à ce stade, ni de postures vers l'arrière
- Faire toutes les postures avec les yeux ouverts, même Savasana. Ils peuvent focaliser leur regard vers l'avant ou vers le plafond. Si on leur demande de fermer les yeux, les souvenirs auront tendance à refaire surface.
- Demandez aux élèves d'imaginer que leurs yeux sont localisés sur les tempes et d'« ouvrir » ces yeux.
- Dans cette situation particulière, n'insistez pas pour obtenir une posture parfaite. L'important est de pratiquer l'asana et d'y rester aussi longtemps que possible
- A l'inspiration, demandez-leur de toucher les parois latérales de la poitrine. (surtout dans les postures sur le dos),

Même si nous espérons que personne ne fera l'expérience d'une telle situation traumatisante durant sa vie, nous savons que cela est impossible. Le scénario est susceptible de se produire n'importe où, n'importe quand et nous espérons vraiment que cet article aide celles et ceux qui en auront besoin.

# 20 & 21 novembre 2010

## Stage à Tours avec Lydie DRIVIERE

### *Réservez vos places*