



*Article rédigé pour "Les cahiers du yoga" Journal, édité par Yoga7 GE/CH, paru au printemps 2018 mais légèrement remodelé en juillet 2019 par lp*

## Point de vue

Le fil rouge de cette présente édition est de comprendre l'intérêt de l'Occident pour les techniques et philosophies orientales, et d'analyser la manière dont elles sont perçues ou intégrées dans notre société malgré la teinte judéo-chrétienne de notre culture.

Sollicitée pour effectuer cet exercice, mon propos posera des questions auxquelles je répondrai en m'inspirant de divers textes de la philosophie indienne et avec l'aide d'exemples plutôt imagés.



Shiva & Parvathi ? Chiang Mai – Thailand lp/06.2016

### **Pourquoi l'Occident s'est-il tourné vers les pratiques et les textes de l'Orient ?**

A mon échelle, il s'agit d'une histoire familiale. Ma mère, Elise Zufferey-Forrer, pratiquante et enseignante de yoga pendant plus de 40 ans en Valais, a été ma première formatrice pour la pratique posturale du yoga et la compréhension des textes s'y rapportant. Elle a eu la gentillesse de me laisser, à l'occasion de son départ vers d'autres cieux, toutes ses notes prises auprès de notre maître formateur en Yoga, Sri Acharya T. K. Sribhashyam, dernièrement et, hélas, trop tôt disparu. Ces documents, illustrés par son exemple de vie, et de mort aussi, me permettent aujourd'hui de mieux comprendre qui je suis et me donnent les moyens de passer le témoin reçu à tous ceux qui le souhaitent, en laissant parler mon cœur. Le développement plus théorique ci-après exprime donc une manière de voir, celle forgée également auprès de mon maître formateur, fils de Sri T. Krishnamacharya, durant six années de cours suivis dans les années 1990 au sein de son école Yogakshemam à Neuchâtel.

A une échelle plus large j'imagine que notre civilisation occidentale, bercée dans un confort dépassant de loin les besoins vitaux, a perdu en cours de route le sens de la vie et ne trouve plus forcément compréhension à son mal « être » dans les réponses données par nos religions ni par nos analyses psychologiques. Nos philosophes restent au niveau de la pensée mais ne



donnent, à ma connaissance, aucune indication quant à une démarche active menant vers un mieux-être.

## **Pourquoi pratiquer le yoga ?**

Yoga, mot sanskrit d'origine indienne, signifie lier, pour simplifier un concept bien plus vaste. Il sert à mettre en lien toutes les facettes qui nous composent, physique, physiologique, mentale, émotionnelle, sociale, spirituelle... Être en harmonie dans son corps, dans sa tête et dans son cœur. Dans un rayonnement plus large, être bien avec les autres. Les effets de sa pratique permettent d'acquérir un regard général plus doux et bienveillant.

Le yoga, tel que nous le connaissons et pratiquons, vient de l'envie de donner aux chercheurs de sens, sur le chemin de la vie, un outil pratique pour trouver sa voie et se réaliser. Une posture, celle du lotus ou du sage, suffirait à mener vers le but ultime. Mais le mental, agité et soumis à la dualité, est si difficile à dompter que les Sages des temps anciens ont conçu une technique beaucoup plus diversifiée, imitant tout ce qui compose le vivant afin de nous aider à comprendre qui nous sommes.

Il va sans dire que la pratique du yoga ne demande pas de se convertir à quoi que ce soit. Elle ouvre simplement le champ des possibles et, à terme, permet de comprendre plus finement nos origines.

## **Que suis-je ?**

Un corps physique ? Des sensations ? Des pensées ? Un ego ? Des émotions ? Un souffle ? Une conscience ? Tout cela à la fois ? Cette grande question occupe l'humanité depuis la nuit des temps. De nombreuses réponses, données au fil des siècles, sont à la base de tous les courants philosophiques et de toutes les religions.

Le terme « religion » est composé des lettres « reli » comme dans « reli/er - lier ». C'est la définition-même du mot sanskrit yoga dont la racine verbale YUJ- : lier, unir, joindre est la même donnant le mot « joug ». Le joug est un morceau de bois allongé, avec deux encoches creusées dans sa longueur, posé sur le collet des animaux de labour afin de les mener dans une seule direction, aller ensemble vers un seul but.

Le sâmkhya-darshana répond à cette question de manière très factuelle. Le corps physique, visible et matériel, est fait des cinq principes de base que sont l'espace, l'air, le feu, l'eau et la terre. Agencés différemment en quantité et influencés par trois guna ou qualités à dosage variable que sont la légèreté, le mouvement et la limitation, ils composent toute la diversité du vivant. Le corps intérieur non-visible et subtil, est composé du mental, de l'ego, de la conscience et de cette étincelle d'énergie qui anime. Le mental, d'abord, est fait de pensées qui surgissent en fonction du ressenti des informations venant des mondes extérieur (sens de perception en interaction avec les autres), et intérieur (avec le Moi, profil de base). En fonction de l'interprétation donnée par ces interactions, les pensées génèrent des émotions qui auront une incidence sur la santé. Elles sont quant à elles influencées par les mêmes trois guna, ici qualités d'esprit que sont la confiance, l'impatience ou la peur. L'ego, ensuite, permet de se différencier des autres. Cette faculté de se sentir « je » permet au corps physique d'expérimenter le monde



créé composé des cinq éléments de base cités plus haut. La conscience est l'élément le plus subtil du corps intérieur, car non mesurable. Elle est teintée par mes bagages personnels que sont l'intuition, l'hérédité, la famille, la culture et l'époque.

Si la conscience ne peut ni ressentir ni interagir dans ce monde de matière, elle indique pourtant les directions à prendre dans la vie tout en dépendant des corps intérieur et physique pour l'expérimenter. L'ego peut, quant à lui, suivre un chemin différent de celui suggéré par la conscience.

Il en est de même pour chaque personne animée du souffle de vie reçu à la naissance et rendu à l'instant de la mort physique. Que suis-je ? Tout cela à la fois.

### **Mais le souffle qui donne vie, d'où vient-il ? Qui suis-je ?**

Un autre texte de la philosophie indienne, la katha-upanishad explique dans son 3<sup>ème</sup> chapitre, par son allégorie du char, les jeux d'influences entre les différentes parties de l'individu. En voici une libre interprétation.

Le char représente le corps physique. Seul le corps physique peut agir dans le monde de matière. Son essieu avant représente les actions justes, celles qui sont dans l'ordre des choses. L'essieu arrière symbolise les actions erronées, à l'encontre des lois de la nature. Les cinq chevaux sont autant d'énergies qui animent le corps. Les rênes sont les cinq sens de perception qui informent le mental de ce qui se passe alentours, dans un jeu d'action-réaction. Le cocher est la conscience, l'intelligence intuitive. Ses mains représentent l'ego d'une part, son intellect et son affect d'autre part. Elles tiennent les rênes qui indiquent aux chevaux la direction à suivre, le chemin étant l'expérience dans la matière, l'objet des sens. Le passager, propriétaire du char, représente son âme, le Soi. Et tout l'attelage est animé directement, ou indirectement comme le char, par le souffle de vie.

Nous avons le choix du chemin emprunté pour atteindre le but de la vie. Les deux exemples ci-après ont les mêmes données de départ mais la fin vécue diffère selon la voie prise.

Dans cette métaphore, le passager (le Soi) monte dans le char (le corps) et demande au cocher (la conscience) de l'emmener sur tel chemin et à tel endroit, avec le support du char tiré par les chevaux (la capacité de ressentir et d'agir). Les mains du cocher (je, avec le mental et par les sens) donnent l'ordre aux chevaux d'avancer après avoir choisi la bonne direction à prendre (le chemin de vie).

Première possibilité : Le char s'ébranle (la naissance). La direction est donnée (le Soi indique le but à atteindre) à l'essieu avant, l'arrière ne pouvant que suivre. L'équipage arrive à destination en temps, en forme, dans la joie et la bonne humeur même si le chemin est caillouteux et parsemé d'obstacles... Il est temps de mourir. Dans cet exemple, le cocher suit la volonté de son passager, autrement-dit son intuition, son chemin le plus direct. Sa vision des obstacles bien réels est alors teintée de joie, de contentement et de légèreté, malgré les grandes difficultés.

Deuxième possibilité : Le char s'ébranle (la naissance). La destination est donnée (le Soi indique où se rendre) mais les mains du cocher (je) choisissent de prendre un chemin sinueux plus



## Cfey Bansuri



délicat. Le char fait des détours (expérimentation de la dualité plaisir – déplaisir), les essieux sont soumis à rude épreuve (mal-être, difficultés existentielles, abandon...), une roue se casse (maladies), il faut parvenir à réparer... Chevaux et équipage sont de mauvaise humeur, fatigués... Et se perdent sans que le passager (le Soi) n'y puisse rien changer. L'ego peut également suivre une autre voie, celle influencée par les pensées issues des sens de perceptions, alimentées par les émotions, avec encore plus de fatigue, maladies et accidents. Règnent alors mécontentement, peines, jalousie, apitoiement, regrets ou culpabilité.



Cakra, Musée d'histoire Bangkok Thaïland 1p/07.2016

En résumé nous recevons nos cartes de vie dès la conception. Par le jeu des sens (ego, pensées, émotions) et de l'action-réaction, le mental choisit de suivre l'envie du moment attiré par la dualité (recherche du plaisir, de l'honneur, de l'argent, de l'amour, de l'amitié avec la peur de les perdre suivie de déplaisirs, honte, haine, solitude, difficultés, maladies et insatisfactions ...). Même si cela découle de nos choix, ces difficultés nous poussent à en rejeter la responsabilité sur les autres puisque nous interagissons avec eux.

Mais notre mental peut aussi suivre l'intuition venant de notre conscience, celle-ci indiquant la direction « juste » pour soi, auquel-cas les choses se mettent en place et les situations se donnent, avec joie. Ce choix responsabilise. Il nous rend maître de nos actes.

Les cartes reçues ne sont pas forcément bonnes. Le chemin de la vie est ardu pour tous même s'il peut nous sembler plus aisé pour les autres, vu de l'extérieur. Il n'y pourtant pas de classement dans les obstacles ou la douleur. Ce n'est pas la difficulté elle-même mais la manière de l'appréhender qui nous la rend plus ou moins supportable et surmontable. En effet, la perte, l'accident, la maladie, la déception, la tristesse... n'ont pas d'échelle de valeur. Chaque « incident » de vie est ressenti comme insurmontable ou facilement gérable en fonction du vécu et non en fonction de la gravité qu'on lui donne ou encore par son côté définitif, comme une maladie incurable ou la mort d'un proche.

Dans ce vaste jeu interactif de la création chacun « joue » son rôle. Le perçu comme méchant pour soi est le gentil pour un autre... Chacun fait comme il peut, selon sa compréhension et



## Cfey Bansuri



son évolution. De chaque action découle une réaction qui, tel un boomerang, revient vers celui qui l'engendre. L'histoire du Mahabharata, si populaire en Inde, nous compte en dix-huit chapitres une guerre fratricide qui peut être vue comme l'image de nos conflits intérieurs. Son sixième chapitre, appelé Bhagavad-Gîtâ, relate un dialogue échangé juste avant la grande bataille entre le valeureux guerrier Arjuna submergé par le doute et son ami et guide Sri Krishna qui lui donne les clefs d'une vision au-delà des apparences.

Être conscient de la portée de ses actes n'est pas forcément évident. L'interprétation des événements qui jalonnent l'existence dépend d'une conscience plus ou moins éveillée. Les expériences traversées se chargent de nous ouvrir les yeux. Faire volontairement du mal à autrui engage notre responsabilité. Sans conscience, la responsabilité est moindre mais ne dédouane cependant pas des conséquences qu'elle induit. Nous les subissons alors sans en connaître l'origine ni le sens

Les souffrances sont de trois sortes. La première relève d'événements naturels. La deuxième, du patrimoine génétique. La troisième incombe aux actes posés et aux décisions prises. Si les deux premières ne relèvent pas de notre volonté, les troisièmes découlent de notre responsabilité.

Lorsqu'un incident survient, comme une rupture ou perte, déception, maladie..., le premier choc émotionnel passé, notre réflexe est de penser : C'est « de la faute » de l'autre, de l'entourage, de l'employeur, de la vie ! Ce n'est pas juste ! Mais il s'agit de rebondir en transformant cette situation difficile et douloureuse en quelque chose de constructif. Chaque événement peut être un frein ou un moteur dans notre quête.

La société et la famille, par la culture et les règles de vie communes, nous conditionnent dès l'enfance, laissant peu de place à la liberté. Écoutons notre petite voix intérieure, l'intuition de ce qui est juste et bien pour soi, quels que soient les circonstances et les obstacles ! De fait, cela est notre seule liberté, de celle qui confère un sentiment de grande force intérieure bien que mêlé de solitude parfois, de doutes souvent, de peurs aussi.

De même à la naissance, même si nos proches ou des professionnels sont présents, ne sommes-nous pas isolés et dépourvus lors de notre premier souffle ? Et pour le rendre aussi ? Le seul remède à cette peur et ces angoisses est de choisir la confiance en la Vie. Elle nous aidera le moment venu. Ce conseil, Sri Krishna le donne d'ailleurs à Arjuna lorsque celui-ci ne sait plus ce qu'il doit décider.

Le yoga, cette idée d'harmoniser toutes les strates qui nous composent, est une manière d'acquérir cette confiance, quoiqu'il advienne. Les yoga-sûtra de Patanjali, côté pratique des sâmkhya-sutra (deux textes de philosophie indienne de référence), donnent une possibilité de marche à suivre pour trouver cette confiance en la vie. Son but ultime est de sortir de la dualité (plaisir/déplaisir - amour/haine...) afin de se libérer de la souffrance.

Dès le début du premier chapitre, Patanjali affirme « Le yoga est l'arrêt du tourbillon des pensées ». D'accord, mais celles-ci tournent effectivement ! Comment y parvenir alors ?

Dans le deuxième chapitre, il donne le moyen du kriya-yoga, c'est-à-dire persévérer dans l'effort, apprendre à se connaître par l'étude de soi et des textes et développer la confiance en



## Cfey Bansuri



la Vie pour parvenir à se libérer de la souffrance. Redevenir joyeux, dans l'instant présent, comme savent le faire les enfants.

Patanjali y affine encore sa technique en décrivant huit marches de progression dans l'aventure humaine. Les huit étapes à franchir vont de l'extérieur vers l'intérieur, de l'autre y inclus la nature, au Soi, du plus vaste au plus intime.

Dans un premier temps, il s'agit de comprendre notre manière d'être vis-à-vis des autres. Pas tant notre comportement envers l'altérité, même si bien sûr ce point est important, mais notre manière de percevoir l'autre, de nous situer par rapport à notre entourage et, par extension, à toute la Nature.

Puis d'analyser en deuxième lieu notre manière d'être. Il est question ici de savoir comment nous nous sentons ou situons par rapport à soi-même, c'est-à-dire entre « je » et la conscience intuitive, puis entre « Je » et la Conscience universelle.

La troisième étape est atteignable par la pratique dans une assise posturale totalement stable, ferme et douce à la fois. Ces adjectifs paraissent contradictoires sans l'être pour autant. Le corps physique est ferme mais sans efforts exagérés et totalement immobile afin de porter la vigilance sur le mental qui, lui aussi, devrait être exempt de toute vague, neutre, calme de toute pensée. C'est en cela que réside la grande difficulté du yoga postural. Ce type de pratique sollicite les corps physique, physiologique, mental, émotionnel et spirituel afin de relier toutes ces strates harmonieusement. Et pour recouvrir la santé, dans un premier temps si nécessaire, car comme le disait Nil Hahoutoff, connu pour la méthode de yoga qu'il a développée durant le milieu du 20<sup>ème</sup> siècle, « Le yoga n'est pas une thérapie mais il est profondément thérapeutique ».

La quatrième étape concerne la pratique du souffle jusqu'à sa maîtrise parfaite afin que survienne également un état mental libre de toute agitation. Il s'agit ici de prendre conscience de notre respiration, cette attention ralentissant son rythme afin de laisser place au calme mental. Se concentrer sur le son de notre souffle, différent à l'inspire de l'expire, aide à lâcher-prise dans la confiance car cette vigilance empêche de penser. L'upanishad du yoga de la Grande Parole, Mahavākya, l'explique d'ailleurs magnifiquement. Plusieurs techniques respiratoires soutiennent cette même quête, comme d'ailleurs la contraction des muscles du bas-ventre, sorte de mula bandha ou ligature de la ceinture abdominale qui exige une attention permanente. Si la pensée reprend son fil, les muscles se relâchent instantanément.

Le calme intérieur instauré permet alors de tourner les sens de perception de l'extérieur vers l'intérieur. Ce retrait, cinquième étape des huit membres ou ashtanga-yoga décrits par Patanjali, n'alimente plus le champ mental en pensées ni émotions. Y parvenir est déstabilisant car ne sommes-nous pas toujours attirés par la matière ? Pourtant, ne plus répondre à la sollicitation des sens et trouver le calme intérieur est indispensable pour sortir de la dualité, source de souffrances. Cette expérience est proche de celles vécues maintes fois dans l'enfance, alors que nous étions absorbés par notre jeu : ni le temps, ni la faim, ni la soif, encore moins l'appel d'un proche ne pouvaient nous distraire.

La concentration est proposée comme sixième stade. Il s'agit, avec l'aide d'un support dans ou hors du corps, de focaliser notre attention sur un seul lieu. Il y a ici le triangle formé de « je »,



## Cfey Bansuri



de l'objet de concentration et de la volonté mise dans la focalisation du regard, paupières fermées.

Une fois la concentration trouvée, il s'agit de prolonger cet état aussi longtemps et souvent que possible, jusqu'à ne plus « faire » de la concentration mais « être » la concentration. La volonté disparaît. La septième étape, la méditation, est alors réalisée.

La stabilité intérieure permanente est la huitième marche, but ultime selon Patanjali. Il s'agit de prolonger la méditation pour être en lien permanent avec l'infini. Les orientaux appellent cela libération de la souffrance car il n'y a plus dualité. N'être plus qu'Un avec le Tout. Ce niveau à trois degrés d'intensité, reste à franchir avant la libération totale sans pour autant mourir si notre vie n'est pas terminée. Le pratiquant y voit encore son attention fluctuer entre les trois dernières étapes aux effets toujours plus intenses et durables. Seuls l'expérimentation, la volonté, la confiance et le temps le laisseront dans cet état permanent d'équanimité.

Comme nous l'avons vu, l'évolution se fait très lentement. Gardons à l'esprit que, composé de la même matière, l'autre est un nous-même à un autre moment de sa transformation, en avance ou en retard selon les domaines... Nous sommes tous en constants changements. Prenons l'exemple d'une chaise de bois. Il est facile de comprendre que, avant manufacture, ce bois était un bel arbre majestueux de la forêt, même si nous n'en avons plus conscience. Qui pense encore qu'il était graine tombée d'une pive, elle-même fruit d'un autre arbre ? Qui réalise que cette graine a peut-être transité par le tube digestif d'un oiseau, d'un écureuil, afin de pouvoir germer et se transformer ? Il s'agit pourtant toujours de ce même bois de chaise qui sera un jour brûlé, donnant alors l'énergie de chauffage ou la cuisson des aliments. Et ses cendres rendues à la terre donneront un jour l'humus propice à la germination d'une nouvelle graine... Maintes étapes, constantes transformations dans notre évolution. En prendre conscience fait de nous des adultes responsables et clairvoyants. Nos actes sont dès lors posés de manière réfléchie mais au fait des conséquences probables. Cela rend humble et relié.



Arbre de vie, Musée d'histoire Bangkok Thaïland 07.2016/lp

Rares sont les personnes parvenant à cet état de grâce mais beaucoup tendent à y parvenir, l'important étant de vivre en harmonie avec soi, avec les autres et avec la nature. Cette harmonie signifie aussi connaître le bonheur et la légèreté. Elle n'annule pas les difficultés ni ne rend triste ou terne mais permet au contraire de ne jamais oublier le côté lumineux de la vie, expérience qui change la perception et la compréhension de soi et du monde dont l'Origine



est nommée Dieu ou Créateur par certains... Ou Energie créatrice par d'autres, mais il s'agit toujours de la même chose. La dimension philosophique du yoga est souvent oubliée en Occident, plutôt réduite à de la pratique posturale. Prendre un peu de temps pour soi, respirer profondément, conserver ou retrouver sa souplesse, se sentir mieux dans son corps... Tout cela est déjà très bien. Pourtant, au fil du temps, il manque quelque chose. Lorsque nous regardons le cracheur de feu de la foire nous voyons la flamme sans voir l'artiste qui l'anime. De la même manière nous avons perdu de vue l'origine de notre feu intérieur, ébloui par la Création qui remplit notre quotidien. Cet oubli génère l'insatisfaction, germe semble-t-il de notre mal « être » ici et maintenant.

Pour conclure, je pense que toutes les techniques d'ici ou de là-bas mises en œuvre, de la pratique posturale à la recherche spirituelle, tendent vers ce but ultime qui est d'avoir une vision claire de « Qui suis-je ? ». Partant de ce constat, les liens entre l'Orient et l'Occident, par toutes les philosophies qui parlent du yoga, sont à mon sens très évidents. Nos questions existentielles sont identiques. Notre manière d'y répondre, par des raisonnements philosophiques, religieux, sociologiques, psychologiques ou scientifiques, ne diffère qu'en fonction de notre histoire, notre culture et notre compréhension.

Chaque point-de-vue est juste pour celui qui y adhère. L'important est que finalement chacun choisisse la voie qui lui est propre, de celle qui met en lien en toute humanité et qui donne la sérénité. D'ailleurs ni ma mère ni moi-même, comme certainement bien d'autres encore, n'avons ressenti le besoin de modifier nos convictions, qu'elles soient religieuses, agnostiques ou athées. Le yoga a arrondi les angles de nos certitudes et nous a aidées dans les épreuves... Il nous a portés et me soutient toujours de manière générale par un regard plus positif, confiant et patient sur la vie.



Bac ornemental devant le Musée d'Histoire  
de Bangkok, Thaïland, 07.2016/lp

Ce thème éminemment actuel m'a permis de suggérer ici ces quelques pistes. Puissé-je ne pas avoir trop dénaturé le sens des textes cités plus haut... Belles réflexions !

Sion, le 12 décembre 2017/lp

**Lucie Pfefferlé, Cfey Bansuri**