

## Equilibre (Nouveau thème des Cahiers du yoga, pour 15.03 -01.04.2023 au plus tard)

Vers la fin des années 60, à l'occasion de vacances scolaires durant lesquelles nous retrouvions une partie de notre famille maternelle, une de mes sœurs et moi-même accompagnions parfois notre oncle maraîcher et son épouse à la place du marché de Lugano. Quel plaisir de les "aider" à vendre leur production de fruits, légumes, fleurs, œufs et autres préparations maison !

Nous pouvions alors expérimenter l'ingénieuse mais antique balance familiale, simple barre métallique graduée sur laquelle coulissait un poids, sorte de boule suspendue. Au-dessous de l'une de ses extrémités, trois fines chaînes reliées soutenaient un plateau tandis qu'une grande boucle, fixée sur le dessus, permettait de soulever le tout. Son maniement consistait donc à tenir fermement l'anneau d'une main pendant que l'autre remplissait la coupelle. Et lorsque le poids des noisettes du verger, ou de la botte de carottes précoces, égalait celui de la masse sphérique, dont l'attache était préalablement insérée dans la rainure adéquate, l'axe passait de vertical à horizontal, trouvant ainsi son équilibre.

L'exercice n'était pas simple pour mon jeune âge puisqu'il s'agissait à la fois de placer le poids au bon endroit, selon le désir du client, soulever l'engin à bout de bras et positionner correctement la marchandise qui, avec mon peu d'expérience, chancelait dangereusement. Ce souvenir me revient parfois lorsqu'il est question de ce sujet... Scène d'enfance plutôt figée sur des images de pêches ou fleurs de courgettes au sol et de fous rires difficilement contenus... Que sur mes capacités à maîtriser cette balance, j'en conviens. Me reste cependant l'expérience de ce qu'est l'équilibre, état de stabilité auquel nous aspirons tous un jour.

Évoquant cette anecdote, plusieurs notions me viennent en tête, liées au corps, au mental, aux émotions, à l'esprit... Ou encore aux amours, amitiés et relations professionnelles... À l'harmonie trouvée, fruit d'équité, d'écoute véritable, de générosité...

En pratique posturale, l'équilibre dépend autant de la force physique utilisée que de la douceur préservée, ce savant dosage de *Patañjali* exposé dans la formule *sthira sukham āsanam* (*sthira*, ferme, stable - *sukham*, avec douceur, confortable - *āsanam*, posture, assise sur une partie du corps) [YSP II/46], tel un judicieux mélange de fermeté musculaire maintenue sur l'instant mais réitérée avec persévérance dans le respect de ses limites... Et de lâcher-prise confiant... Pour qu'advienne l'état de stabilité physique autant que mentale à même de soutenir la progression.

Dans les liens sociaux conflictuels, en notre sphère privée comme en celle, plus large, du travail ou de l'amitié, ceci n'est réellement possible que dans la mesure où l'on est apte à garder la tête froide, à résister aux émotions. Car un état d'esprit neutre est nécessaire pour prendre ici de la distance, ce recul à même de révéler nos fonctionnements. Il permet aussi d'écouter réellement l'autre et, si nécessaire, se remettre en question. Connaître au moins nos mécanismes spontanés pour mieux ressentir pourquoi nous agissons de telle ou telle façon et, à terme, parvenir à arrondir les angles en ajustant notre comportement. Et être conscient du fait que la manière de fonctionner de l'autre est tout aussi juste que la nôtre,

réagissant à d'autres impératifs puisque chacun de nous se constitue psychologiquement avec ses propres paramètres.

Le parfait équilibre est parfois inné mais, généralement, cette faculté n'est pas offerte. Elle doit se travailler, s'éprouver tout au long de l'existence, comme je l'écrivais à l'automne 2020 en ces termes, abordant ce même sujet :

*La première pensée qui me vient au sujet de l'équilibre me révèle une vue aérienne, celle du funambule sur sa corde tendue dans le vide. La vision de sa lutte pour garder le cap malgré l'attraction du vide, la force de gravité... J'imagine l'artiste marcher avec aisance tout en gardant à l'esprit que son apparente sûreté n'est que le fruit de sa ténacité. Elle est à la hauteur de son entraînement sur le long terme. Malgré les chutes, les doutes, il est remonté sur son fil, encore et encore, avec détermination et concentration. Il a dû dompter ses peurs et développer sa confiance pour chaque fois y retourner. Il a su aller de l'avant sans regarder par-dessus son épaule, tâtonner à chaque pas avec le bout du pied pour ressentir l'assise stable souhaitée, ses muscles aussi solides que son mental, déterminé. Et trouver enfin le bon dosage pour que seule subsiste la beauté du geste !*

*Dans mon quotidien, j'aspire aussi à cette persévérance qui apporte assurance et sérénité. Cependant, le sentier de la vie ressemble souvent à une arête effilée qui, comme par hasard, attire du côté le plus vertigineux... Difficile de rester confiante et déterminée lorsque les signaux, qui pourtant semblaient passés au vert, nous replongent tous dans une nouvelle période d'incertitudes pour notre santé, pour nos proches, pour nos activités. A l'instar du funambule, il s'agit de trouver un nouvel équilibre malgré les forces contraires et de développer notre confiance en la vie afin de lire positivement la situation.*

*Cette analyse m'amène à la pratique posturale puisque nous revenons, semaine après semaine, sur notre tapis afin de progresser dans la technique, affiner le souffle et alléger le mental de toute sollicitation extérieure, de toute pensée distraite ou "jugeante". Ainsi nous trouvons le point d'équilibre, instant ténu hors du temps et de l'espace qui se prolonge ou pas, selon notre détermination ou humeur du moment. Cet état entre deux mondes, que l'on appelle le présent, nous pouvons le ressentir dans les deux temps de bascule de la respiration modifiée au fil de la séance, au fil des pratiques. Le vide alors ressenti est difficile à exprimer car il est à la fois Rien et Tout. Je le qualifierai d'état de grâce qui nourrit autant le corps qu'il apaise l'esprit car il donne la force, la résistance, la confiance... Toutes ces qualités nécessaires à l'artiste pour se bonifier dans son art autant qu'à nous toutes et tous, traversant les aléas de la vie.<sup>1</sup>*

Un tel état, nous le savons bien, est très difficile à atteindre, et plus encore à maintenir en continu. Il s'agit au contraire d'une recherche permanente de ce "quelque chose" qui était, semble-t-il, et auquel nous aspirons si fort. Pour y parvenir, prenons déjà conscience de la racine de ce déséquilibre qui fait que nous sommes là, posés sur la balance de la dualité, à nous débattre dans la morosité, l'insatisfaction ou, carrément, l'épuisement.

Comprendre intimement cela répondra même aux questions fondamentales : "Qui suis-je ?", "Qu'elle est notre origine ?", "Pourquoi la vie ?", "Pourquoi la souffrance ?" "Comment se libérer de la souffrance ?", "Être ou ne pas être ?"...

Les Sages inspirés y ont très tôt répondu, du moins donné des pistes de réponses, par les textes des *Veda* et des *Upaniṣad*... Comme l'ont fait plus près de nous les philosophes des

*Darśana*, au sujet du mystère de la vie, considérant que le vivant, nous compris, est une représentation microcosmique de l'univers macrocosmique.

Leurs écrits expliquent qu'à l'origine des temps était un être mythique sorti de l'océan primordial pour se scinder en diverses parties générant toute la Création, par le sacrifice de *Prajāpati*, Seigneur de toutes les créatures... Ou par la "Proximité" de *Puruṣa* (Impulsion créatrice originelle) et de *Prakṛti* (la Nature à même de se transformer), dont le rapprochement provoque un déséquilibre dans l'harmonie initialement prévalente.

Comme dans la théorie du big bang, il y eut une mise en action primaire dont l'onde émise est toujours en mouvement. Un premier rond sur l'océan primordial, puis un deuxième, un troisième et ainsi de suite... Transformant le tout en une soupe de grumeaux devenant toujours plus gros et solides jusqu'à former les galaxies, les trous noirs, les étoiles, les planètes... Dont la nôtre, constituée des cinq éléments de base que sont l'espace (pour la 3D), l'air (le vent, le souffle), le feu (la lumière, la forme, la protection, la chaleur, le mouvement, la transformation), l'eau (de l'état de glace à celui de vapeur) et la terre (la structure, ici la forme la plus solide puisque comprenant les cinq éléments).

Ainsi, nous avons hérité de tous les attributs du vaste univers mais à l'échelle humaine, chaque élément régit par les mêmes lois physiques. Comparons nos os et chairs, nos creux et bosses, nos canaux, nos fluides, nos impulsions électriques, nos feux intérieurs, notre souffle... Avec les montagnes et les plaines, les rivières et les chemins, les volcans et les feux domestiques, les vents, les éclairs et autres phénomènes naturels... Et constatons que nous sommes effectivement très ressemblants. Nous sommes donc tout cela.

Notre souffrance vient de notre façon de regarder le monde, oscillant entre nostalgie de ce qui était et espoir de ce qui sera... Alors que le réel se situe au-delà, dans ce qui est, sans modification. Oui, nous vivons dans l'illusion que tout ce qui nous entoure est définitif, inchangé, alors que l'univers, comme notre personne, se transforme inéluctablement. Nous voyons bien que le nouveau-né n'est plus le même à l'âge adulte, puis à l'approche de la mort. Nous constatons aussi que notre manière de voir et de comprendre la vie évolue au fil des expériences. Et vérifions maintes fois encore qu'il en est de même pour nos proches et tout ce qui est alentours. De fait, nous ne pouvons que valider ce changement incessant. Alors pourquoi s'accrocher à cette vision erronée ?

Un regard clairvoyant nous montre par ailleurs qu'il existe quelque chose d'indéfinissable, non descriptible, immuable... Une sorte de ressenti en soi, en tout, à tout instant. Et sans ce déséquilibre initial il n'y aurait ni nature ni humanité, pas plus qu'amour ni haine... Justement ce monde sans dualité ni souffrance que nous appelons intensément de nos vœux depuis toujours... Nous qui aimons tout aussi fortement les émotions des tourbillons de la vie, la souhaitant même éternelle ! Que de désirs contradictoires, sans apparente logique !

Avant que le brouillard ne vienne envelopper de son voile cette vue d'ensemble, je dirai que la notion de *Je* change en permanence par l'effet du temps qui passe et de l'espace toujours

en expansion... Tandis que celle du *Soi* est, et reste, invincible petite flamme intérieure, lumineux reflet de l'Impulsion créatrice. Ainsi la souffrance plonge ses racines dans les notions d'espace et de temps, alors reprenons gaillardement le chemin du présent et, enfin, retrouvons l'équilibre paisible des Origines.

Lucie Pfefferlé

<sup>1</sup> Extrait d'un article paru en décembre 2020 in *Yoga Bulletin N°3*, sur le thème de l'équilibre, lisible sur [www.bansuriyoga.ch](http://www.bansuriyoga.ch) si le cœur vous en dit.