

Un chemin en yoga

Le mot *Yogi* au masculin - *Yogini* au féminin - désigne, selon ma compréhension, *Qui est parvenu à se sublimer par le Yoga, c'est-à-dire ayant trouvé le but ultime recherché*. Il qualifie par ailleurs celui ou celle *Qui suit la méthode Yoga pour y parvenir*. Ici, *Yoga* est donc à la fois une finalité (être uni avec l'Origine) et une méthode (une voie à suivre pour se réaliser).

J'ai choisi le biais de la fiction pour illustrer un exemple de cheminement en Yoga. Mais avant d'entamer cette marche au côté du chercheur, un éclairage des quelques cartes reçues à la naissance s'impose car le lieu, l'environnement social et l'époque colorent forcément toute trajectoire de vie. En effet, les circonstances qui entourent notre arrivée au monde, combinées avec notre bagage personnel - le nôtre entremêlé à ceux de nos parents - influencent notre vision des choses qui surviennent. Raisons pour lesquelles chaque parcours est unique.

Mon récit s'appuie sur les grands classiques de la philosophie indienne, dont la *Bhagavad-Gītā* (BG) et les *Darśana* (six points de vue orthodoxes précisant chacun une partie des textes d'origine appelés *Veda*), plus particulièrement ceux du *Sāṃkhya* (SK), du *Yoga* (YS) et du *Vedānta* (VS). Mes références sont chaque fois indiquées entre crochets.

Pour la BG, il existe trois différentes manières d'expérimenter la vie :

- Par l'**action**, *Karma Yoga*, avec les gestes, paroles et pensées du quotidien (**Karma**), [BG II,31-38]
- Par la **connaissance**, *Jñāna Yoga*, avec l'étude par exemple des textes susmentionnés mais aussi en observant ce qui arrive, pour une meilleure conscience de ce qui est dans l'ordre des choses et juste pour soi (**Dharma** et **Svadharmā**), [BG II,2-3], ou pas
- Par la **dévotion**, *Bhakti Yoga*, en prenant refuge dans la confiance malgré tout ce qui survient, qui dépasse l'entendement (**Bhakti**), [BG XV,4]. Voir également dans [YS I,23]

Ces 3 voies se valent puisqu'elles tendent vers le même but. Le choix de l'une ou l'autre, ou leur mise en œuvre tour à tour ou de front, se fait spontanément selon le tempérament et l'évolution personnelle. Ainsi :

- Le **Karma Yogin** [BG III+V par ex.] se confronte *simplement* à la vie quotidienne dans un jeu d'actions, conséquences et réactions, jusqu'à comprendre pourquoi et comment les enchaînements surviennent, rendant alors possible de modifier puis de stopper cette ronde sans fin. Cette première voie est peut-être plus commune et spontanée que les autres mais pas plus facile pour autant

- Le **Jñāna Yogin** [BG IV+VII par ex.] privilégie l'étude des textes philosophiques fondamentaux et l'analyse toujours plus éclairée de la matière dont il est fait [SK 1-20], de son fonctionnement [SK 21-45] et du mystère qui l'anime [SK 46-68]. Cette quête, souvent truffée de doutes et insatisfactions intellectuelles, tend vers le même aboutissement ultime que les autres voies, ne serait-ce que quelques instants avant de rendre son dernier souffle, pour lâcher prise sur sa vie en conscience, avec l'esprit apaisé.
- Le **Bhakta Yogin** cherche à se fondre totalement dans la dévotion. La difficulté majeure consiste pour lui à pouvoir développer puis conserver une confiance absolue en la vie face aux épreuves que celle-ci ne manque pas de semer sur son chemin [BG VI-IX par ex.]

Il s'agit donc de prendre en compte le résultat des différentes phases vécues, de la naissance à la mort, car chaque âge a son lot d'apprentissages, de responsabilités et de prises de conscience [BG XII et XVIII not.]. Les choix qui se présentent tout au long de cette aventure humaine sont, si possible, dictés par un impératif, celui de vivre sa propre vie plutôt que celle projetée sur soi par quelqu'un d'autre. Mieux vaut rectifier le tir, même tardivement, plutôt que de sombrer dans une tristesse ravageuse ou pire, avec l'impression d'avoir manqué sa cible [BG II.31-38 ; BK XIII.47 et YS IV.12].

Les références mentionnées ci-avant demandent par ailleurs de ne pas oublier les divers écueils pouvant freiner notre progression, qu'ils soient d'ordre physique, conjoncturel, civilisationnel, psychologique même, dont les tourbillons de la pensée *Vṛtti* [YS II,2 ; 5] et les afflictions *Kleśā* [YS II,2-2 ; 10-11] sont sources de souffrance. Le problème à résoudre ici se trouve dans l'illusion (*VS*) : croire que le réel est ce qui change tout le temps alors qu'il n'est qu'immuable ! La vie EST, contrairement aux événements de la vie, en éternels mouvements.

Cette généreuse littérature nous offre, heureusement, des solutions d'ancrage et d'apaisement avec cinq règles de comportement vis-à-vis de la société, *Yama* [YS II,29-30] et cinq autres en lien avec soi-même, *Nyama* [YS II,29 ; 32]. De plus, elle indique des moyens pratiques de mise en œuvre (par ex. les 8 membres du *Yoga de Patañjali* [YS II ; III et IV]) en fonction des difficultés rencontrées, comme le découragement, le manque de patience, l'incompréhension, la perte etc. Même lorsque la progression touche à la réalisation totale, elle met encore en garde afin d'éviter le piège de l'ego, présent tout au long du processus de transformation.

C'est sur ces précisions que débute l'aventure de Margareth. Sa venue dans une famille autant nombreuse que modeste n'est pas vraiment prévue. Qu'importe le contexte, sa naissance comble ses parents qui, en choisissant ce prénom aux racines grecques, pressentent déjà en elle la lumineuse perle nacrée à venir.

Malgré une santé fragile, la benjamine traverse sa prime jeunesse sans trop d'encombres. Puis monte en elle un sentiment d'injustice car des problèmes respiratoires ne la laissent pas jouer ou découvrir la nature comme peuvent l'expérimenter les camarades de son âge. Ainsi

souvent seule, se réfugie-t-elle dans la lecture, recréant le vaste monde à l'image de ses contes préférés.

Les années passent ainsi, entre obligations scolaires ou familiales et rêveries, jusqu'à ce jour précis du mois de juin de ses 11 ans durant lequel surviennent plusieurs incidents, dont un particulièrement radical. Son monde s'écroule ! Va-t-elle encore pouvoir faire confiance à quiconque ? Et toujours croire en la vie ?

Son parcours évolue bien sûr ensuite mais de façon plus chaotique, fait de manques, de peurs, de troubles divers... Une force intérieure grandit pourtant en parallèle, venant de je ne sais où, qui l'aide à avancer. Elle parvient même à décrocher le diplôme espéré, synonyme de l'indépendance à l'avenir. Le hasard dirige alors ses premiers pas professionnels vers de lointaines contrées, mettant physiquement de la distance entre elle, ses racines et ses chagrins.

Margareth constatera bien plus tard que cet éloignement providentiel ne l'avait nullement affranchie de ses difficultés existentielles, comme un sac à dos resté sur ses épaules et qui pesait chaque jour un peu plus.

Avec l'aide judicieuse de quelques personnes bienveillantes, beaucoup de réflexion, de lectures ciblées et, surtout, une volonté de fer pour s'extirper de ce borborygme mouvant, elle dissèque consciencieusement la situation. Diverses séquences problématiques autour de sa santé, son travail, ses amitiés, ses amours, sa famille etc. se révèlent ainsi très clairement.

Une petite flamme intérieure, découverte entretemps par la méditation, l'aide maintenant, ô combien, dans cette traversée des abîmes. Cette lumière lui donne l'énergie nécessaire pour avancer malgré les hauts et les bas.

D'autres personnes avant elle ont pu s'en sortir... Une voie de sortie existe donc pour elle aussi ! Cette perspective l'aide à tenir bon entre questionnements et confiance, acquérant finalement la force de saisir son entrave à bras le corps pour en faire quelque chose plus en phase avec ses aspirations. Peu importe la teneur des épreuves traversées, celles-ci surviennent de toute façon ! La seule chose à faire alors est de les regarder, une à une bien en face, pour les transformer positivement.

Vient enfin le jour où, sans crier gare, ce qui est juste pour elle se révèle clairement dans sa tête ! Cette vision, d'une simplicité désarmante au vu des efforts consentis pour la recevoir, modifie définitivement son parcours à venir.

Bien sûr, l'impatience du but à atteindre est toujours là. Et le doute d'avoir vraiment saisi les bonnes choses à comprendre l'habite encore mais grâce à son cap fermement tenu - c'est-à-dire le désir d'y arriver coûte que coûte - elle avance lentement, sûrement. Comme d'ailleurs son âge, devenu mûr entre-temps.

Margareth montre à présent une qualité d'écoute peu ordinaire. Son aide aux autres est, bien que discrète, toujours judicieuse.

Arrivée au crépuscule de l'existence, sa seule présence suffit à quiconque pour se sentir ragaillardi. Ses paroles de plus en plus rares agissent comme un baume sur les cœurs en souffrance. La douceur de son regard aimant est plus qu'émouvant... Il est transcendant !

L'exemple de son acceptation des dégradations dues à l'âge et de sa fin de vie proche est par ailleurs très formateur, apaisant. Une perspective qui semble même la réjouir !

Cette merveille lumineuse et sereine maintenant libérée a, j'en suis sûre, rejoint dans l'infini ses consœurs, les cent sept autres perles du collier qui, patiemment, l'attendaient.

Dans le fond, bien peu nombreuses sont les personnes qui parviennent effectivement à se sublimer d'une manière ou d'une autre. Ma conviction est qu'il y en existe pourtant quelques-unes, entièrement animées par un amour inconditionnel, pur et joyeux. La discrétion est une de leurs caractéristiques mais on peut les reconnaître aussi par leur confiance inébranlable en la vie, même lorsque celle-ci se montre extrêmement exigeante, monstrueuse même. Autre indice qui ne trompe pas : leur éclat particulier, à lui seul capable de métamorphoser quiconque en est irradié.

Encore une précision d'importance : un tel accomplissement ne survient que rarement durant la vie de ceux qui y aspirent, alors appelés *Jivan mukthi* ou libérés vivants [BG ; SK ; YS ; VS]. La probabilité de connaître une telle révélation en fin de vie me semble plus vraisemblable car, au seuil du passage définitif, *il ne reste plus qu'à accepter ce qui est*.

Pour conclure ce sujet à la fois sérieux et rassurant, j'adresse une pensée émue, empreinte de gratitude et de respect envers mes pères - d'étude et de sang - décédés tous deux un 12 novembre, pour l'un en 2017 et l'autre, en 1980.

Lucie