

S'UNIR AU DIVIN

Essais et poèmes sur le yoga

Auriane Micheli

Travail de Projet YCH

Date de reddition : septembre 2024



CONTEXTE

Ce Travail de Projet a été réalisé dans le cadre de l'obtention du diplôme d'enseignante de yoga de l'association professionnelle Yoga Suisse. Il a pour objectif d'appliquer les connaissances acquises au cours de la formation tout en menant une réflexion personnelle sur un thème en lien avec le yoga. Ce travail s'articule autour de la problématique suivante : « De quelle manière le yoga, à travers ses différents systèmes, anciens et modernes, se propose-t-il comme un moyen d'union au divin ? ».

REMERCIEMENTS

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude envers mes formatrices et enseignantes, qui m'ont initiée au monde du yoga et m'ont transmis avec passion, sagesse et générosité leurs connaissances. Je remercie tout particulièrement Sonia Coray, Carole Rawlinson, Karine Bayard, Sian Grand, Lucie Pfefferlé, Anne Klopfenstein, Séverine Perotin et Dolores Ferrari.

Je remercie chaleureusement Lucie Pfefferlé, qui m'a également accompagnée en tant que formatrice référente tout au long de la rédaction de ce Travail de Projet. Je lui suis infiniment reconnaissante pour ses lectures attentives, ses conseils éclairés et ses mots d'encouragements.

Je remercie également Karine Bayard pour le temps consacré à l'évaluation de ce travail.

Enfin, je remercie mes ami-es et ma famille pour leur présence et leur soutien indéfectible.

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS.....	7
LE YOGA.....	10
Histoire et philosophie du yoga.....	10
Systèmes du yoga.....	14
Karma Yoga.....	14
Bhakti Yoga.....	14
Jñāna Yoga.....	14
Rāja Yoga.....	16
Haṭha Yoga.....	17
Yoga moderne.....	18
Vers un yoga intégral.....	20
S’UNIR AU DIVIN.....	21
Suivre une seule voie.....	22
Ode à la lenteur.....	23
Le bruit du silence.....	24
Renaître à chaque instant.....	27
Pratiquer l'équilibre, honorer les cycles.....	30
Au jour le jour.....	32
Ensemble avec amour.....	34
C'est le yoga.....	37
SYNTHÈSE.....	40
BIBLIOGRAPHIE.....	43
Ouvrages cités.....	43
Autres ouvrages.....	43

*“In truth, there is no point to holding on to the deepest things that matter,
for they have already shaped us.”*

Mark Nepo

AVANT-PROPOS

À travers ce travail, j'ai souhaité créer une capsule temporelle rendant état de ma compréhension du yoga et de mon cheminement avec celui-ci. Capsule gravée « septembre 2024 », bien que son contenu infuse et se médite depuis quatre années de formation au sein de l'école Yoga7 et dix années de chemin en yoga.

J'ai profité de ce projet pour approfondir un questionnement qui m'anime depuis ma découverte du yoga et auquel je reviens perpétuellement : définir ce qu'est le yoga. Le définir d'un point de vue historique, d'une part, en rendant hommage à ses origines et à sa longue évolution, et surtout, définir ce qu'est le yoga dans son essence, dans son vécu. À quoi tend notre pratique ? En nous reliant à cette discipline multimillénaire, qu'y a-t-il à expérimenter ? En nous abandonnant à cette voie, que pouvons-nous apprendre de nous-même et du monde ?

Un postulat est proposé : le yoga est l'union au divin. Le divin, entendu comme ce qui nous dépasse et ce qui nous unit. Le divin se réfère au principe primordial ou cosmogonique – Brahman, Tao, Dieu, Chaos, ce dont le Big Bang procède... En ce sens, le yoga serait un retour à la source de notre être. Mais le divin évoque également la création déployée par cette source : l'univers, ce grand Tout dont nous faisons partie et dont nous faisons l'expérience par les diverses modalités de notre existence : physique, psychique, énergétique et spirituelle. Le yoga serait alors la connexion avec tout ce qui est par tout ce que nous sommes... ! Comment cela se vit-il ? Peut-on la mettre en mot, cette union en soi et avec le monde ? Le présent travail s'y essaie.

J'ai choisi d'appeler cette essence « divin », en espérant qu'un lecteur ne s'attachera pas à cette expression et qu'il n'y verra pas un sens strictement théiste ou même moniste. Le divin, c'est le mystère de la vie, c'est la force mouvante en nous, c'est le rythme battant nos cœurs et celui des êtres avant nous. Et le yoga est une voie d'exploration de ce divin. Cette réalité ineffable qui dépasse notre entendement, dont nous ne pouvons savoir si la nature est transcendante ou immanente, j'aime me la rappeler selon des paroles qui invitent à l'humilité, pour relativiser l'usage des mots et se concentrer sur la simple expérience du divin :

*« La voie dont on peut parler n'est pas la voie éternelle ;
les noms que l'on peut donner ne sont pas des noms absolus. »*

Traduction libre du Dàodéjīng, texte majeur du taoïsme écrit par Lǎozǐ au 6^e siècle av. J.-C.

« C'est en communiquant avec moi, et par rien d'autre, que l'on peut, Arjuna, et me connaître ainsi, et me voir, et me pénétrer, véritablement. »

Bhagavad Gītā, chapitre 11 strophe 54, traduite par Alain Porte (2019)

« Il n'est pas nécessaire de définir cette Présence, et l'on ne devrait même pas essayer de s'en former une idée, car elle est infinie dans sa nature. »

Sri Aurobindo (1987)

Une considération supplémentaire est à exposer : le yoga est une tradition imputable à l'Inde et a pris naissance dans un contexte historique, culturel et philosophique bien particulier, dont il est profitable de prendre connaissance si l'on souhaite en appréhender une pratique authentique. Il en va de même de comprendre la façon dont le yoga a traversé les âges pour être aujourd'hui largement diffus, même si souvent mal défini et utilisé. Le yoga est, avant tout et tout à la fois, une recherche d'expansion et d'évolution de la conscience humaine, une quête d'unité et de libération en soi, un moyen d'expérimenter sa nature essentielle et de cheminer vers une « sagesse incarnée¹ ». De nombreuses méthodes sont ainsi proposées pour soutenir ce processus, engageant, chacune dans leur propre mesure, le corps, l'esprit et le cœur. Le pratiquant peut se dévouer à l'une de ses méthodes ou à plusieurs, mais le yoga peut également être un support parmi tant d'autres sur son chemin spirituel, son chemin de vie. La pratique du yoga n'exclut par ailleurs pas une appartenance religieuse ; cela demandera simplement une suffisante flexibilité d'esprit et une volonté de chercher la complémentarité de ces voies de connaissance plutôt que leurs différences. En ce sens, le yoga comprend alors également une composante personnelle et subjective. Une fois adopté en son cœur, la relation intime que l'on développe avec le yoga dépasse tout attachement, et devient, à mon sens, tout à fait individuelle, prenant autant de formes qu'il existe d'êtres. Cette pluralité d'expressions du yoga, j'ai voulu l'illustrer dans ce travail.

Ainsi, la première partie, théorique, présente l'histoire du yoga dans ses grandes lignes ainsi que les divers systèmes, ou voies du yoga, s'étant développé au cours du temps. Ici, je vise à expliquer de manière simple les fondements de la tradition, sa philosophie, les différentes

¹ Expression formulée par Ysé Tardan-Masquelier, docteure habilitée en Histoire comparée des religions et anthropologie religieuse.

méthodes qu'elle propose, ainsi que de quelle manière ces dernières constituent tant de voies d'accès vers l'expérience d'union au divin.

La seconde partie de ce travail, plus personnelle et spéculative, intègre le travail d'étude précédemment mené au sein de ma pratique personnelle. Au fil des jours, au fil des lectures, au fil de l'écriture, au fil de la *sādhanā*, expérimenter le yoga dans ses multiples dimensions. En ressortir, sous la forme de courts essais et poèmes, les leçons apprises sur le tapis et en dehors... Ici, je vise à dépeindre, de manière subjective et sensible, comment se vit le yoga et ce que sa pratique peut nous offrir.

La rédaction de ce travail a débuté en avril 2024 et s'est terminée en septembre 2024. Certains poèmes y figurant ont été insufflés auparavant, mon expérimentation avec ce mode d'écriture prenant place depuis 2020, année à laquelle j'ai commencé ma formation d'enseignante.

En concrétisant les fruits de cette étude par un travail écrit, je souhaite que ce document constitue une sorte de petit « manuel de base » pour me remémorer ce qu'est vraiment le yoga, ou du moins, ce qui peut soutenir le chemin d'une vie vers cette découverte. Je serai heureuse si ces lignes peuvent permettre à un lecteur, intéressé de près ou de loin au yoga, d'y appréhender une intuition authentique de cette merveilleuse sagesse. Bien que j'estime que de nombreuses personnes avant moi l'ont fait de manière plus riche et aboutie. À ce propos, la bibliographie en fin de document contient tous les ouvrages cités dans ce travail ainsi que les autres documents qui ont soutenu mon étude et nourri mes réflexions.

Enfin, l'intention de ce travail est multiple et, réellement, une : tenter d'exprimer, par les mots, l'expérience du divin en tant qu'état d'être, en tant qu'art de vivre, en tant que yoga. Au risque de ne parvenir à définir l'indéfinissable, en jouant avec les mots, nous aurons rendu hommage à la création.

LE YOGA

Histoire et philosophie du yoga

La civilisation de la vallée de l'Indus est l'une des premières grandes civilisations de l'Histoire, prenant forme vers 3300 av. J.-C dans la région actuelle du Pakistan et de l'Inde occidentale. Autour du 17^e siècle avant notre ère, des peuples aryens (du sanskrit *ārya*, « noble », désignant un groupe ethnolinguistique indo-européen) ont migré dans l'Inde ancienne². Les Aryens y ont introduit la langue sanskrite et importé leur système de caste. C'est le début de la période védique, qui doit son nom au Veda (le « Savoir »), le premier texte sacré³ qui formera alors le socle philosophique et spirituel de la culture indienne. Le terme *yoga* y apparaît pour la première fois, signifiant « l'attelage » (des chevaux au char de guerre). La racine sanskrite verbale *yuj*, signifiant « atteler », « joindre » ou encore « unir », évoque déjà une composante essentielle de cette discipline en devenir...

La religion védique était fortement ritualiste et réservée à la caste des *brahman*, les prêtres. Mais au fil des siècles, des *brahman* progressistes et des ascètes renonçants spéculent sur la métaphysique et réinterprètent les enseignements védiques, ce qui mène à la diversification de la pensée indienne et la naissance de nombreux courants philosophiques et spirituels, et avec eux, d'un vaste corpus littéraire⁴. Parmi eux, on mentionnera les Upaniṣad ou Vedanta (fin du Veda), dont les douze « anciennes » furent principalement composées pendant la période préclassique (de 600 à 300 av. J.-C.). Ces textes intériorisent fortement la pratique spirituelle en explorant des questions fondamentales sur la nature humaine et la quête individuelle de libération. Le rapport à soi-même et au divin y est défini à travers les concepts d'*Ātman* (le Soi, l'âme individuelle) et de *Brahman* (l'Absolu, l'âme universelle, la réalité ultime). Les Upaniṣad

² Aujourd'hui, la théorie d'une migration progressive des Aryens vers l'Inde ancienne par rapport à celle d'une invasion violente est privilégiée.

³ Le terme sanskrit *śruti* signifie « ce qui a été entendu » et désigne l'ensemble des textes révélés aux *ṛṣi*, les anciens sages : les quatre recueils du Veda, les Brāhmaṇa, les Āraṇyaka et les 108 Upaniṣad. Il s'oppose au terme *smṛti*, « mémoire », qui désigne la littérature traditionnelle basée sur les enseignements de la *śruti* : les sciences, les aphorismes, les épopées et légendes comme le Mahābhārata et le Rāmāyaṇa et les six *darśana* dont le Yoga.

⁴ Il faut noter que la tradition indienne était principalement orale, mettant l'accent sur la relation maître-disciple comme fondement de la transmission des enseignements philosophiques et spirituels. Les écrits, dans ce contexte, servaient surtout de supports pour la préservation et la diffusion de cette connaissance. Ainsi, les textes qui nous sont parvenus aujourd'hui, dont les datations sont largement imprécises, ne reflètent qu'une image fragmentaire de la richesse de cette tradition.

suggèrent que la véritable libération⁵ (*mokṣa*) est atteinte par la connaissance et la réalisation de l'unité essentielle entre *Ātman* et *Brahman*. Dans la Katha Upaniṣad, qui raconte le dialogue entre un jeune *brahman* nommé Nachiketas et Yama, le dieu de la mort, celui-ci lui enseigne :

« Sache-le, l'Ātman est le passager, le corps est le chariot, l'intellect (*buddhi*) est le cocher, et le mental (*manas*) est les rênes.

Les sens sont, dit-on, les chevaux, les objets visibles sont leurs pistes. L'Ātman, qui est couplé au corps, aux sens et au mental, est appelé par le sage « le jouisseur ». »

Katha Upaniṣad, chapitre 1 liane 3 strophes 3 et 4, traduites par Martine Buttex (2012)

« C'est seulement lorsque le mental, couplé aux cinq sens, est parvenu à s'immobiliser et lorsque l'intellect ne vacille plus, que le but suprême, comme on l'appelle, est atteint. Cette emprise ferme et continue sur les sens, voilà ce qu'on appelle yoga. Ce faisant, on doit éviter toute léthargie, car le yoga est création et destruction, tout à la fois. »

Katha Upaniṣad, chapitre 2 liane 3 strophes 10 et 11, traduites par Martine Buttex (2012)

Nous retrouvons dans cette Upaniṣad une première mention explicite du yoga en tant que moyen d'union de l'homme (*Ātman*) au divin (*Brahman*), ce par le contrôle de l'esprit.

La période préclassique, extrêmement féconde⁶, nous offre également la Bhagavad Gītā. Texte fondamental de l'hindouisme et du yoga, sixième livre du Mahābhārata⁷, ce poème épique est rédigé autour du cinquième siècle avant notre ère. Il raconte en 700 strophes (*śloka*) le dialogue entre le guerrier Arjuna et Krishna (*Kṛṣṇa*) sur le champ de bataille. Krishna y délivre son triple-enseignement : la voie de l'action juste (*karma yoga*), la voie de la connaissance (*jñāna yoga*) et la voie de la dévotion (*bhakti yoga*). Ici se dessinent les trois premières et principales voies (*mārga*) du yoga.

⁵ *Mokṣa* se réfère à la délivrance du cycle des réincarnations (*saṃsāra*), autrement dit, la libération de la souffrance due à l'impermanence des choses.

⁶ C'est également à ce moment que naissent les traditions bouddhistes et jaïnistes, considérées comme des philosophies indiennes *nāstika*, « non-orthodoxes », c'est-à-dire ne reconnaissant pas l'autorité du Veda. Cette période fascinante de l'histoire voit en fait vivre en contemporains les maîtres des Upaniṣad, Siddhārtha Gautama (le Bouddha), Mahāvīra (le fondateur du jaïnisme), Confucius et Lǎozǐ en Chine, Thalès de Milet, Pythagore, Héraclite, Socrate, Platon, Aristote dans la Grèce Antique, ... et avec eux, une effervescence intellectuelle et spirituelle.

⁷ Le Mahābhārata et le Rāmāyaṇa sont deux récits traditionnels ayant joué un rôle crucial dans le développement des courants dévotionnels en Inde (ici le vishnouisme, le cocher Kṛṣṇa et le roi Rāma étant tout deux des *avatāra* du dieu Viṣṇu).

Pendant la période classique (de -300 à 300 ap. J.-C.), alors que les Upaniṣad continuent de se développer et que la transmission et les commentaires de la Bhagavad Gītā fleurissent, viennent se cristalliser les *darśana* (« points de vue »), les six écoles philosophiques orthodoxes de l'hindouisme. Basées elles aussi sur les Veda, chacune explore différentes dimensions de la connaissance et de la réalité. Elle se nomment Nyāya, Vaiśeṣika, Mīmāṃsā, Vedānta, Sāṃkhya et... Yoga ! Ici, on parle du yoga classique ou royal (*rāja yoga*). Le légendaire Patañjali compile les savoirs accumulés jusqu'à présent et pose les fondements de cette quatrième et majeure voie (*mārga*) du yoga dans les Yoga Sūtra. Écrit en sanskrit entre -200 et 200 ap. J.-C., ce traité est composé de 196 aphorismes (*sūtra*) et présente les huit membres (*aṣṭāṅga*) qui composent la méthode du yoga⁸.

Le yoga continue de se développer pendant la période post-classique (de 300 à 1500 ap. J.-C.). Une influence majeure est celle du tantrisme, un courant de pensée d'origine indo-himalayenne apparaissant autour du sixième siècle de notre ère et ayant imprégné la plupart des philosophies indiennes (hindouisme, bouddhisme, jaïnisme). Le tantrisme conçoit que l'univers repose sur deux polarités : le principe féminin (symbolisé par *Śakti*) et le principe masculin (*Śiva*). Il développera notamment l'approche énergétique du corps (*kuṇḍalini*, *nādi* et *cakra*). Les doctrines (*tantra*) enseignent diverses méthodes initiatiques, rituels et pratiques, qui coloreront les méthodes du yoga, notamment celles du *haṭha yoga*, qui se développera fortement entre le 11^e et 18^e siècle et que l'on peut considérer comme un développement du *rāja yoga*.

À partir du 19^e siècle, l'expansion mondiale du yoga est rendue possible grâce à des figures tels que Vivekananda, Sri Aurobindo, Yogendra, Kuvalayananda, Sivananda, Krishnamacharya et Yogananda. La modernisation et la mondialisation du yoga racontent à leur tour une histoire complexe ; pour l'instant, notons simplement que le yoga moderne est le fruit d'un riche métissage entre Inde et Occident.

Ainsi, les origines du yoga sont indissociables de l'hindouisme. L'histoire du yoga n'a absolument rien de linéaire, contrairement à ce que ce résumé pourrait laisser croire. Ce que l'on appelle yoga englobe en réalité une variété de courants métaphysico-spirituels et de pratiques ascétiques qui se sont développés simultanément et avec l'influence des systèmes philosophiques et traditions religieuses qui leurs furent contemporains, tels que le Vedānta, le

⁸ Il est intéressant de noter que le Yoga *darśana* est considéré comme le versant « pratique » du Sāṃkhya *darśana*. Le Sāṃkhya est une théorie métaphysique qui explique l'univers à travers l'interaction de deux réalités fondamentales, *Puruṣa* (la conscience) et *Prakṛiti* (la matière, la création).

shivaïsme, le vishnouisme, le tantrisme, le jaïnisme, le bouddhisme, mais aussi l'islam pendant l'empire moghol. La rencontre du yoga avec la culture occidentale, bien qu'elle ait permis son expansion mondiale, a profondément transformé sa pratique ; nous discuterons de ces implications dans le chapitre nommé « Yoga moderne ».

Il n'existe alors pas de yoga originel. Ce sont des siècles d'introspection, d'expérimentation et de contemplation qui ont mené à l'évolution de cette discipline des corps, depuis la période védique⁹ jusqu'à aujourd'hui. En tirer des larges catégories est bien évidemment utile à la compréhension, mais il ne faut pas oublier la richesse des centaines d'écoles, de lignées et de *guru* qui ont chacune transmis la sagesse du yoga d'une façon unique, offrant milles et une interprétations de son expérience.

Nous avons mentionné les quatre grandes voies (*mārga*) du yoga : *karma yoga*, *bhakti yoga*, *jñāna yoga* et *rāja yoga*. Voyons à présent ce que chacune d'entre elles propose comme méthode et en quoi elles constituent des moyens d'union au divin.

⁹ Certaines recherches archéologiques suggèrent même qu'il existait un yoga pré-védique au sein de la civilisation de l'Indus. Ce proto-yoga chamannique et indigène aurait influencé le développement du yoga dans la période védique et les suivantes...

Systèmes du yoga

Dans la philosophie hindoue, il existe quatre buts de l'existence humaine (*puruṣārtha*) : le devoir (*dharma*), la prospérité (*artha*), le plaisir (*kāma*) et la libération spirituelle (*mokṣa*). Plusieurs chemins mènent à *mokṣa*, l'objectif ultime :

Karma Yoga

Le *karma yoga* est le yoga de l'action désintéressée. Le *karma yogī* croit que le monde est régi par une loi divine (*dharma*) qui le dépasse. Son existence n'est qu'une manifestation de la mystérieuse intelligence de l'univers. Ainsi, il entreprend chacune de ses actions sans être attaché à leurs conséquences, mais en les remettant à une cause plus grande que lui-même. Il renonce à l'égoïsme et au désir personnel, qui le détournent de l'action juste, et il œuvre « avec la juste attitude et dans la juste conscience » (Sri Aurobindo, 1987). Humble et équanime, il est dans la « non-action » même au sein de l'action ; cela le mène à la sérénité.

Le *karma yoga* se pratique dans notre quotidien lorsque nous agissons avec vertu, lorsque nous nous mettons au service d'autrui, lorsque nous suivons notre intuition ou encore lorsque nous nous adonnons tout entier à une action en cours.

Bhakti Yoga

Le *bhakti yoga* est le yoga de la dévotion. La vie du *bhakti yogī* se centre sur l'amour universel, exprimé sous forme d'adoration envers *Brahman* (la réalité ultime), une divinité d'élection (*Brahmā, Viṣṇu, Śiva, ...*), une incarnation divine (*avatāra* tels que Kṛṣṇa, Rāma, ...), un maître spirituel (*guru*) ou l'humanité tout entière. Les pratiques du *bhakti yoga* incluent notamment le chant dévotionnel, la prière et la méditation. En s'abandonnant à l'amour parfait (*preman*), le *bhakti yogī* fait l'expérience de son origine divine et perd tout sens de séparation.

Le *bhakti yoga* se pratique dans notre quotidien lorsque nous plaçons notre confiance en plus grand que nous-même, lorsque nous exprimons de la gratitude et lorsque nous faisons preuve d'amour et de compassion envers les autres.

Jñāna Yoga

Le *jñāna yoga* est le yoga de la connaissance. Le *jñāna yogī* est engagé vers la connaissance – non intellectuelle, mais intuitive – de la véritable nature du Soi (*Ātman*) et de *Brahman*. Cela nécessite un intense travail de discrimination (*viveka*) entre ce qui est réel, permanent et immuable et ce qui ne l'est pas ; une capacité de détachement (*vairāgya*), c'est-à-dire de

désintéressé pour ce qui est illusoire, impermanent et changeant ; ainsi qu'un intense désir de libération (*mumukṣutva*)¹⁰. À travers l'étude des textes sacrés, la réflexion profonde et la méditation, le *jñāna yogī* éveille en lui-même l'expérience de la Connaissance suprême, et ce faisant, se libère de toute identification de l'ego.

Le *jñāna yoga* se pratique dans notre quotidien lorsque nous étudions des livres philosophiques et spirituels, lorsque nous pratiquons l'introspection et lorsque nous prenons du recul sur nos fluctuations mentales pour les contempler avec le regard de « l'Observateur ».

Chacun de ses trois yogas correspond à des tempéraments individuels : *karma yoga* appellera celui dont l'impulsion première est celle d'agir, *bhakti yoga* nourrira celui qui souhaite faire connexion avec tout ce qui est et *jñāna yoga* épanouira celui qui aspire à tout connaître. Mais *karma*, *bhakti* et *jñāna yoga*, fondamentalement, sont liés et se pratiquent ensemble : faire, en ayant conscience et confiance ; honorer, avec discernement et don de soi ; comprendre, avec amour et engagement. Ainsi, voilà comment ces trois premières voies (*mārga*) du yoga se proposent comme moyen d'union au divin : en tournant l'esprit, le cœur et les mains vers « ce qui nous dépasse et ce qui nous unit ». On pourrait les résumer en une maxime : « Consacrer le fruit de ses efforts au divin, célébrer le divin, connaître le divin ».

« Tout acte est provoqué par l'énergie de la matière. C'est parce qu'on est aveuglé par soi-même qu'on pense être l'auteur de ses actions. »

Bhagavad Gītā, chapitre 3 strophe 27, traduite par Alain Porte (2019)

« La Conscience est le geste d'offrande, la Conscience est l'offrande, c'est la Conscience qui est versée dans le feu par la Conscience elle-même. Il peut aller à la Conscience, celui qui a remis en elle toute action. »

Bhagavad Gītā, chapitre 4 strophe 25, traduite par Alain Porte (2019)

¹⁰ Il existe également « six vertus » (*ṣaṭ-sampat*) du *jñāna yogī* : le calme de l'esprit (*sama*), la maîtrise des sens (*dama*), le renoncement (*uparati*), l'endurance (*titikṣā*), la foi (*śraddhā*) et la concentration (*samādhāna*).

Rāja Yoga

Les Yoga Sūtra de Patañjali codifient la méthode du *rāja yoga* ou *aṣṭāṅga yoga*, le yoga royal à huit membres. En voici les étapes successives :

1. *Yama* : les cinq principes de vie, que sont la non-violence (*ahiṃsā*), la vérité (*satya*), le fait de ne pas voler (*asteya*), la modération des sens (*brahmacarya*) et le refus des possessions inutiles (*aparigraha*)
2. *Niyama* : les cinq observances, que sont la pureté (*śauca*), le contentement (*santoṣa*), l'austérité (*tapah*), l'étude de soi et des textes sacrés (*svādhyāya*) et l'abandon à Dieu (*īśvarapraṇidhāna*)
3. *Āsana* : la posture¹¹
4. *Prāṇāyāma* : la maîtrise du souffle
5. *Pratyāhāra* : le retrait des sens
6. *Dhāraṇā* : la concentration
7. *Dhyāna* : la méditation
8. *Samādhi* : l'absorption, l'accomplissement

L'objectif est défini : *samādhi*, la réalisation de soi, c'est-à-dire la réalisation de notre réalité ultime qui est *Puruṣa* (le principe spirituel, la conscience) en opposition à *Prakṛti* (le principe matériel, la nature, la création). Atteindre le *samādhi*, « l'état de yoga », c'est réussir à discriminer ces deux principes et s'extirper de sa condition humaine pour parvenir à l'isolement (*kaivalya*) de la conscience dans son état originel¹². Le yoga de Patañjali est alors une voie de détachement ultime, aspirant à la libération finale (*mokṣa*) de l'âme individuelle (*jīva*).

« *Le yoga est l'arrêt de l'activité automatique du mental.*

Cet état s'obtient par une pratique intense dans un esprit de lâcher-prise.

Dans ce cas, cette pratique intense est un effort énergétique pour s'établir en soi-même. »

Yoga Sūtra, chapitre 1 strophe 2, 12 et 13, traduites par Françoise Mazet (1991)

Comment mettre en lien la notion de libération avec celle d'union au divin ? Une lecture non-dualiste ou théiste des Yoga Sutrā pourra interpréter le *samādhi* comme la réalisation de l'unité *Ātman-Brahman*¹³ ou comme le fait d'être réuni avec sa divinité d'élection (*iṣṭa-devatā*). Le *rāja yoga* œuvre en effet à ce « retour à la source de notre être » ; par un long et profond travail

¹¹ Un seul aphorisme est dédié à la posture : « *sthira sukham āsanam* » (II-46), « la posture est stable et confortable », qui se réfère à la qualité de l'assise permettant de s'absorber dans une méditation profonde. Le *rāja yoga* est avant tout un processus psychologique, dans lequel le *yogī* œuvre à tourner sa conscience sur elle-même pour en trouver le point d'origine.

¹² À noter qu'il existe, selon les Yoga Sūtra, différents degrés ou paliers de *samādhi*.

¹³ À ce propos, lire l'article de Zineb Fahsi du blog *cittavritti.fr* (2020).

sur la conscience individuelle, s'opère l'expérience de la conscience universelle, vécue, selon les sensibilités, comme une libération ou une union en soi.

Le *samādhi* résonne en chacun de nous dans une mélodie singulière. Après tout, le plus intéressant est peut-être l'expérience-même du mouvement entrepris en sa direction, cette longue marche intérieure vers un espace infini d'où toutes les potentialités émanent.

Haṭha Yoga

Les premières références aux techniques de *haṭha yoga* apparaissent dans des textes tantriques et bouddhistes dès le 6^e siècle de notre ère. La méthode sera systématisée et popularisée à travers l'Inde, notamment par la secte shivaïte des *nātha yogins* à partir du 11^e siècle. Certains des textes majeurs du *haṭha yoga* sont la Haṭha Yoga Pradīpikā (15^e siècle), la Gheraṇḍa saṃhitā (17^e siècle) et la Śiva saṃhitā (?).

Haṭha signifie « force », « effort violent ». Le *haṭha yoga* est un style de pratique ascétique (*tapas*) où les adeptes cherchent à transcender leurs limites physiques et mentales afin d'atteindre des états de conscience supérieurs. Les méthodes sont diverses ; la Haṭha Yoga Pradīpikā décrit plusieurs postures (*āsana*), exercices de contrôle du souffle (*prāṇāyāma*), gestes (*mudrā*), sceaux (*bandha*) et techniques de nettoyages (*kriyā*). L'intention principale est la purification du corps et de ses canaux énergétiques (*nāḍī*). Plus précisément, l'harmonisation des canaux énergétiques solaire (*piṅgalā*) et lunaire (*iḍā*) permet d'éveiller la *kuṇḍalinī*, l'énergie cosmique lovée à la base de la colonne vertébrale, et de stimuler sa circulation le long du *nāḍī* central (*suṣumṇā*)¹⁴. Pour les *haṭha yogi*, l'ascension de la *kuṇḍalinī* mène à *samādhi*, l'absorption méditative libératrice.

Le point de départ du *haṭha yoga* est alors le corps, mais l'objectif reste spirituel. Le *haṭha yoga* est considéré comme une voie puissante vers l'état du *rāja yoga*. Cela est explicitement mentionné tout au long de la Haṭha Yoga Pradīpikā, et ce dès la première strophe :

*« Je me prosterne devant le Maître Originel, Śrī Ādinātha, par qui fut enseignée
la science du Haṭha-yoga. Cette science glorieuse resplendit comme une échelle
pour qui désire atteindre les cimes du Rāja-yoga. »*

Haṭha Yoga Pradīpikā, chapitre 1 strophe 1, traduite par Tara Michaël (2024)

¹⁴ C'est le long de cet axe que se trouvent les sept principaux centres énergétiques (*cakra*).

Les méthodes du *haṭha yoga* correspondent en quelques sortes aux premiers membres du *rāja yoga* de Patañjali (*yama*, *niyama*, *āsana* et *prāṇāyāma*). Le corps est préparé, « chauffé » intensément pour créer une base saine et stable dans laquelle le souffle se contrôle, l'énergie se purifie et le mental s'apaise, permettant au pratiquant de plonger dans la méditation, voie d'accès royale vers l'éveil spirituel.

« Quant à ceux qui pratiquent seulement le Haṭha-yoga sans connaître le Rāja-yoga, je pense qu'il se donnent beaucoup de peine sans aucun fruit. »

Haṭha Yoga Pradīpikā, chapitre 4 strophe 79, traduite par Tara Michaël (2024)

Yoga moderne

Aujourd'hui, le terme *hatha yoga* est souvent employé pour désigner les pratiques principalement posturales enseignées sous forme de cours déclinés en plusieurs styles tel que le yoga Iyengar, l'ashtanga yoga, le yoga vinayasa/flow, le power yoga, le yoga Bikram, le yin yoga ou encore le yoga restauratif. Il ne faut donc pas confondre le *haṭha yoga* tantrique médiéval avec le *hatha yoga* contemporain, que l'on peut qualifier de yoga postural moderne.

Le yoga moderne¹⁵ résulte d'un long processus d'hybridation culturelle entre l'Inde et l'Occident, façonné par des événements historiques tels que le colonialisme britannique, l'orientalisme, le mouvement de la culture physique, le nationalisme indien, le mouvement contre-culture des années 60-70, le mouvement *New Age* et la pop-culture.

Le yoga postural moderne a été largement popularisé par Krishnamacharya et ses élèves¹⁶. Bien qu'il se base sur les méthodes traditionnelles du yoga indien – en particulier celles du *haṭha yoga* ; son développement a également été influencé par la gymnastique européenne ainsi que les approches médicale et scientifique occidentales. Le yoga postural moderne met l'accent sur la pratique des postures (*āsana*), mais il intègre aussi la technique respiratoire (*prāṇāyāma*) et la méditation (*dhāraṇā/dhyāna*). Les dimensions philosophiques et spirituelles, transmises plus ou moins explicitement, varient selon la ou les lignées dans lesquelles a été formé l'enseignant.

¹⁵ Selon Elizabeth De Michelis dans son livre « *A History of Modern Yoga* » (2004), le yoga moderne désigne les « [...] types de yoga qui ont évolué principalement grâce à l'interaction entre des Occidentaux intéressés par les religions indiennes et un certain nombre d'Indiens plus ou moins occidentalisés au cours des 150 dernières années. [...] La majeure partie du yoga actuellement pratiqué et enseigné en Occident, ainsi qu'une partie du yoga indien contemporain, entrent dans cette catégorie ». Le yoga postural en est une sous-catégorie.

¹⁶ Il fut le maître de son beau-frère B.K.S. Iyengar (fondateur de la méthode Iyengar), de Pattabhi Jois (fondateur de la méthode Ashtanga Vinyasa Yoga), d'Indra Devi, ainsi que de ses propres fils, T.K.V. Desikachar et Sri T.K. Srihashyam.

La finalité du yoga postural moderne n'est pas nécessairement la libération spirituelle (*mokṣa*) – cela dépendra surtout de l'intention que lui donne le pratiquant. Toutefois, sa pratique ne saurait se résoudre à une simple gymnastique ; le *hatha yoga* se veut un terrain d'exploration psychocorporelle visant à soutenir une recherche d'unité entre les diverses dimensions de l'être humain : physique, énergétique, mentale, émotionnelle et spirituelle. L'expérimentation consciente du mouvement et de l'immobilité au sein du corps, du souffle et de l'esprit permet d'affiner nos perceptions et nos ressentis. Au fil du temps, la pratique devient un espace de présence à l'expression du Soi ; elle encourage une compréhension plus holistique de nos attitudes et de nos schémas – physiques comme psychiques. Et lorsque les qualités développées par la pratique (respect, persévérance, confiance, ...) se reflètent dans notre quotidien, le yoga change notre rapport au monde, en renforçant notre agentivité sur nos pensées, nos paroles et nos actions. Le yoga soutient alors la recherche d'un vécu juste, dans l'équilibre et l'harmonie avec soi-même, avec les autres et avec son environnement. Et bien évidemment, ce cheminement s'accompagne d'une myriade de bienfaits : vitalité du corps, force de l'esprit, paix et joie du cœur.

Ainsi, le yoga tel que nous le pratiquons aujourd'hui se propose lui aussi comme un moyen d'union au divin. Sa pratique nous invite à entrer en « connexion avec tout ce qui est », en nous et autour de nous. En apprenant à nous connaître, nous apprenons à connaître le monde. À quoi mène cette quête micro-macrocosmique ? L'expérimentation seule nous le révèle...

Enfin, il convient de mentionner qu'il existe des dérives au yoga moderne : capitalisation excessive, effacement des dimensions philosophiques et spirituelles au profit d'une pratique uniquement posturale et à but esthétique, ignorance du contexte historique et culturel du yoga, matérialisme spirituel, sexualisation, tendances sectaires... Pour autant, considérer le yoga moderne comme une version dévoyée d'un yoga « authentique » serait une vision dépourvue de nuance. Le yoga est une discipline vivante, évoluant en fonction des besoins de ses pratiquants, du temps des *Veda* comme aujourd'hui. Transmis dans la connaissance de ses origines ; pratiqué avec conscience de la coloration qu'on lui apporte ; expérimenté dans l'ouverture, la curiosité et l'humilité, qu'il soit vécu comme une quête de salut spirituel ou une discipline de santé et de bien-être, force est de constater que le yoga est un vecteur de croissance immense. Son évolution expansive et incontrôlable nous rappelle la puissante créativité du jeu de l'univers, son éternelle unité et son infinie liberté.

Vers un yoga intégral

Nous avons présenté le yoga, du moins dans ses grandes lignes, afin d'offrir une perspective sur les multiples pistes offertes à l'homme pour explorer la vie et le rapport au divin. Je souhaite encore brièvement mentionner le yoga intégral, en particulier celui formulé par Sri Aurobindo (1872-1950), qui se veut une approche holistique intégrant et dépassant les différentes voies (*margā*) classiques du yoga. Selon le philosophe, poète et écrivain indien, le yoga a le potentiel de transformer l'être humain et de lui permettre d'établir une vie divine sur terre. Il encourageait ses disciples à développer une pratique personnelle complète, individualisée, et valorisait l'apprentissage expérientiel.

C'est en réalité la découverte du yoga intégral de Sri Aurobindo qui a inspiré le sujet de ce travail, confirmant mon intuition que le yoga englobe et dépasse la pratique posturale, respiratoire et méditative, ainsi que l'étude, la dévotion et le service ; qu'il utilise toutes les activités et vécus de la vie pour se développer ; qu'il se conçoit comme un état à incarner à chaque instant et à raffiner avec le temps. Lire Sri Aurobindo m'a donné envie de représenter le yoga tel que je le ressens : un art unique, permettant d'épanouir une aspiration à poursuivre différents chemins vers un même état ; de ne négliger ni le corps, ni l'intellect, ni l'indicible ; de toujours revenir à la recherche du substrat commun de nos expériences ; d'être un explorateur de l'existence ; de célébrer le courant de la vie et de contribuer à son écoulement ; de rester fidèle au *leitmotiv* : tout est une question d'équilibre... Cette réflexion fait la transition avec la seconde partie de ce travail, dans laquelle, avec moins de concepts et plus d'intimité, je partage « mon » yoga : celui que je pratique ; celui avec lequel j'entre en relation à ce qui est et je grandis ; celui qui me passionne et m'anime ; celui qui me libère et m'unit au divin. Je conclurai avec une citation tirée de la première partie des « Lettres sur le yoga » de Sri Aurobindo :

« La technique d'un yoga qui transforme le monde doit être aussi multiforme, sinueuse, patiente et complète que le monde lui-même. »

S'UNIR AU DIVIN

La relation que l'on entretient avec le yoga est semblable à celle que l'on entretient avec un vieil ami : on ne sait pas vraiment comment elle a commencé, ni pourquoi elle ne s'arrêtera jamais. Peut-être parce que le yoga est devenu une partie de nous-même, ou nous de lui, ou bien qu'avec le temps le fil transparent qui nous relie s'est rendu palpable, même si toujours insaisissable ; incarné, même si toujours subtil ; intime, même si toujours mystérieux.

Cette relation, je la vis sur le tapis et en dehors ; dans mon quotidien et dans mon inconscient ; à travers mes rêves et mes questionnements. Parfois, le yoga revêt pour moi un sens proche « spiritualité » ; parfois, ce n'est qu'un de mes guides sur ce chemin ; parfois, ce n'est qu'une passion qui m'accompagne depuis mon adolescence.

Indépendamment de la manière dont je conceptualise le yoga, au fil des années, j'ai pu recevoir quelques leçons qui m'ont soutenue et encouragée sur la voie de la pratique. Certaines, à la manière d'une spirale, reviennent sans cesse, renouvelées en forme ou en sens. J'ai souhaité les partager, car elles me semblent empreintes d'une portée universelle, ou du moins inspirante.

Explorer, expérimenter, exprimer par les mots m'a toujours grandement stimulée. L'écriture et la lecture révèlent elles aussi des états mystiques. Bien que répondre à l'appel du corps m'ait été salutaire et m'ait permis d'instaurer dans ma vie une pratique plus unifiante, aujourd'hui, c'est dans cette partie de mon univers que je vous embarque. Installez-vous confortablement et laissez-vous bercer. Parfois, il suffit de suivre le cours de la rivière...

1

Au sein du lotus

J'ai déposé mon cœur

Et le courant l'a emporté

Suivre une seule voie

Il existe une unité dans nos desseins ; nous pouvons naviguer sur différents bateaux, mais c'est le même vent qui nous guide, et c'est la même eau qui nous porte. Pour comprendre l'océan, j'ai trouvé une certaine sagesse dans le fait de prendre le large et de voguer dans une seule direction, du moins pour un temps donné. À l'heure où nous disposons de tant de moyens pour nourrir notre pratique, ce qui pourrait remédier à notre manque d'action pourrait être simplement de choisir et de persévérer. Pour quelque jours, quelque heures, quelques minutes, s'adonner uniquement à une seule activité. Pratiquer un même art, lire un seul livre, chanter un unique son. Laisser cette voix tracer son chemin vers notre cœur, nous raconter son histoire et pouvoir la quitter, confiant qu'on lui a accordé toute notre écoute. Car le chemin spirituel consiste véritablement à suivre une seule voie, jusqu'à ce que nous nous réalisons que nous tous sommes arrivés dans une plaine infinie, baignée d'une lumière dorée.

Bien souvent, pour prendre la route, il nous faut une méthode ou un guide. C'est là que nous pouvons puiser dans la sagesse de nos traditions. Puis, au fil du temps, le trajet devient voyage, l'expérience individuelle s'incarne, et nous comprenons qu'en suivant un enseignement, nous suivions également notre cœur. Peut-être que nous avons besoin d'un système pour nous en détacher et réaliser, entre deux pas, que tout est en chemin avec nous.

2

Au cœur de la forêt
Dort une sagesse ancestrale
Lovée dans l'alcôve d'un chêne
Mains et genoux au cœur
Elle attend
Sous la terre les racines dorées
Portent les secrets du monde
Le murmures des feuilles
Guident trois pèlerins éreintés
À ses pieds, besaces abandonnées
Ils déposent leurs offrandes
Violettes, anémones et lys parfumés
Sagesse ouvre l'œil

S'étire avec grâce
Elle cueille les fruits du présent
Et les offre aux âmes en quête

3

C'est en oubliant tout
Que l'on revient en mémoire

Plonger dans le nectar à chaque instant

Ode à la lenteur

Il n'y a réellement rien de plus précieux que la lenteur. Lentement savourer un fruit, doucement entrer dans un *āsana*, longuement regarder un être aimé, qu'est-ce qui peut remplacer cela ? La lenteur est la porte d'entrée à la présence. Entreprendre chaque geste un brin plus lentement nous ouvre à un espace de conscience et d'abandon total à l'expérience, pure et sans concept. En donnant le temps à mon corps, je découvre les milles mouvements dont il est imprégné. En donnant le temps à mon esprit, je l'ouvre à la véritable transformation, profonde et silencieuse. En donnant le temps à mon cœur, je traverse peines et joies avec la même grâce.

La quête de la lenteur commence souvent par un désir de se retirer du monde. Nous avons tous besoin, ponctuellement, de temps reclus, pour retrouver notre rythme naturel. Le rythme de l'être, c'est le même rythme qui fait croître les arbres, qui érode les montagnes et qui forme les fossiles.

4

La récolte est abondante
Quand tu t'abandonnes à ta nature
Il est temps pour toi d'aller à l'intérieur
À quand remonte ta dernière plongée ?
Bien en-dessous de la surface
Dans tes plus profondes abysses
T'attendent les plus belles perles

5

Comme la marée je me replie
Absorbée par la terre
Je goutte le monde souterrain
Comme la vague qui se réfugie
Creuser dans la pierre
Jusqu'au centre souverain
Au retour au monde
Plus claire et plus profonde
J'étancherai la soif qui t'abonde

6

Savourant le calme nocturne
Je me languis de la sagesse des montagnes
— Faire le deuil du village
Car la forêt a appelé
Écouter le bruit des rivières
Flotter dans l'herbe
Je plonge dans l'abysse la plus profonde
La source des cœurs qui ne cesse de couler

Le bruit du silence

Installé en un lieu et un instant, dans la douceur de la lenteur, une qualité fondamentale de la pratique se révèle : le silence. Le silence n'est pas l'absence de sons ; c'est un état de quiétude qui nous éveille à une perception subtile : ici, dans cet espace éthéré, peut surgir une présence. Au-delà du monde des sons, c'est elle qui nourrit notre âme d'une mélodie limpide et ravissante. Ce chant muet et divin nous guide ; il nous porte dans l'expérience de la réalité, à travers ses mille et une formes.

Apprivoiser le silence, le percevoir même au cœur de l'activité du monde est un ouvrage en soi. La pratique affine notre capacité d'écoute. Car bien souvent, la voix de l'intuition murmure. Elle se présente à celui qui, le cœur nu et les mains ouvertes, s'ouvre à recevoir.

7

La forêt m'appelle
Loin dans les montagnes
Je sens son souffle sur ma joue
Je sens la terre sous mon cou
J'entends la sève en-dessous

8

Cette voix
Cette voie
Souffle dans les bois
Où aller d'autre ?
Elle sinue les glaciers
Affale les feuilles
Rend hommage à la terre

9

Les déesses froncent
Roulent et s'emmêlent
Attendent l'appel
Mais jamais ne font rien
Où est le temps du repos ?
Assises les yeux clos
Tisser chaque jour le recueil
Accueillir le tendre écueil

10

Je regarde la montagne chaque matin
Et nous discutons sans parler
Les mots sont superflus

Nous contons le chemin
Le cœur grand ouvert

11

C'est dans le silence
Que je récolte les mots
La parole juste et mûre
Qui pare la nature
Qui part à l'aventure
Rentre avec des mythes

12

Il y a une vérité
Qui veut inlassablement s'exprimer
Insaisissable et fugace—

13

Les rivières coulent !
Le vent hurle !
Les feuilles tombent !
L'orage se déverse !
Les aigles crient !
Tu es en vie !

14

Plongée dans le lac intérieur
Calme paisible
Ce lieu de grâce intact
Est là, toujours.

Et ma vie n'est au fond
 Que les bulles qui s'écoulent sur la surface
 Des fins cours de montagnes
Autre perception

Renaître à chaque instant

Idée 1 : La vie n'est pas définie par la durée de notre existence. Nous connaissons de nombreuses naissances et de nombreuses morts au cours de notre temps. Ce qui nous amène à la paix est notre capacité à danser avec ces cycles, et à honorer chacun d'entre eux comme une grande porte vers l'éveil.

Idée 2 : La plus grande libération dont Dieu nous ait fait cadeau est le pouvoir de renaître à chaque instant. Nous pouvons choisir de recommencer autant de fois qu'il le faut : recommencer à aimer, recommencer à se battre, recommencer à vivre. Il y a toujours un pardon et une rédemption pour celui qui en a besoin.

Idée 3 : À chaque moment, trois choix nous sont toujours disponibles : retourner à l'amour, faire de notre mieux ou s'abandonner au courant de la vie.

Confrontée à un défi, je pense souvent au guerrier Arjuna et à sa foi incommensurable envers Krishna qui lui a permis de défier le doute et d'avoir le courage de faire face à sa destinée. Lorsque nous avons de la peine à nous faire confiance, croire qu'il existe un plan cosmique qui nous dépasse, bien au-delà de notre existence, peut nous aider. Parfois, il suffit juste de répondre présent, et de laisser l'univers s'occuper du reste.

Je ne peux casser le cycle
 De création et de destruction
 D'expansion et de contraction
 D'ouverture et de dissimulation
 Je ne peux nager à contre-courant
 Je ne veux plus retenir l'écoulement
 Résister le déploiement

Je te fais confiance
Je me perds dans ta guidance

17

Ce qui compte c'est le retour à l'amour
Ton moment de révérence
—d'humilité et de courage
Pour à nouveau te remettre et fondre
Dans le doux nectar de la lune

Tu es toujours la bienvenue

18

Je suis re-née
De la rivière
Les yeux qui gouttent
La peau qui goutte
Nettoyée
Purifiée
Unie
À la Source

19

Je vagabonde mais ne suis jamais perdue

*Soit à la maison
Soit en train d'y revenir*

20

La création m'appelle
Et j'accours à son tour

Quand le soleil plonge dans l'horizon
Englouti par les dernières montagnes
Le chant de l'oiseau sur la branche
Annonce la grande bataille
La plume bleue danse au sol
Et les premiers tambours battent
Entre deux nuages
L'armée fend la plaine
Que la guerre commence !

21

Il bouillonne en moi
Surgit des bourgeons
Guette le solstice
L'élan de la vie

22

Errer et revenir
La danse cosmique
Entretenu au cœur de Soi

23

Je me jette au combat
Sans peur ni hâte
Sans haine ni rate
Je me dévoue à Toi
Mourir à chaque instant
Renâître à chaque instant

Il n'y avait ni début, ni fin
 Seulement un perpétuel retour
 J'ai croisé maintes fois les mêmes leçons
 Cachées sous leurs voiles bleutés
 À la place des yeux, deux spirales
 M'exhortant à la conscience
 Assise à leur pied
 J'ai pris le temps d'apprendre

Pratiquer l'équilibre, honorer les cycles

Nous rions souvent avec un ami du fait que nos conversations se terminent toujours par un accord commun : « C'est une question d'équilibre ». Cette sagesse éprouvée – bien que pas toujours mise en pratique – semble contenir une vérité profonde. Serait-ce la voie de la félicité ? Ni trop, ni pas assez, ni un seul, ni tous, ni pour, ni contre. Faire de tout et de rien, et tout sera fait. Le yoga nous inspire cette harmonie : il rassemble le corps et l'esprit, assimile l'immobilité et le mouvement, allie l'intensité au lâcher-prise. Il s'imprègne de la naissance et de la mort, se réjouit de la complémentarité et se libère de tout concept de division.

De nombreuses sagesse anciennes s'accordent à le dire : il n'y a pas de chemin tracé vers l'éveil. Il faut traverser les petites et les grandes vagues, attendre la marée haute et chérir la basse, nager dans le courant et s'allonger au fond de l'océan ; jusqu'à ce que nous reconnaissons la nature changeante de l'eau, et que nous ne voulions pas qu'il en soit autrement.

La lune et le soleil
 Dansent en toi
 Honores-tu chacun de ces aspects ?
 Reconnais-tu la dynamique subtile
 Qui anime tout ton être ?
 Permetts-tu l'échange de ces deux énergies
 Qui te constituent ?

Ici reposent toutes les réponses

26

Trop de lumière aveugle
J'ai appris à aimer l'obscurité
À chérir toutes mes parts
D'ombre comme de radiance
Et comme la Terre qui repose sur cet équilibre
J'honore la promesse que nuit et jour vont s'alterner
Je danse entre les deux versants de mon être
Et toutes les manifestations qui les unissent

27

Tu es autant
L'ordre que le chaos
Le calme que la passion
La réflexion que la réfraction
Et tu n'es aucun des deux
Tu es tout
Et tu n'es rien
Tu es doux
Et tu n'es qu'un

28

Entreprendre tous les jours
Le travail consciencieux d'alchimie
Transmuter l'énergie
Jusqu'à ce que vision soit rétablie
L'ancien
Le nouveau
Le mourant

Le vivant
Le manifesté
L'imperceptible
Il n'y a pas de différence

Au jour le jour

Le yoga s'accomplit jour après jour. Depuis quelques années, il me semble que ma pratique se soit étendue à tout ce qui touche mon quotidien ; il y a du yoga dans la sincérité avec laquelle j'ouvre le jour ; il y a du yoga dans la confiance que je place en mes proches ; il y a du yoga dans l'ardeur avec laquelle je dépoussière ma maison. Plus que la technique qu'il emploie, le yoga est avant tout l'intention que l'on place dans un geste. La sagesse suit...

Chaque instant de la vie est l'occasion de reconnaître la trame complexe de l'univers qui s'est tissée au sein d'un unique mouvement, et de le vivre comme s'il s'agissait d'un miracle sur terre. Pour célébrer cette connexion bénie entre tout ce qui est, tout ce que nous avons à faire est de danser. Une danse béate, extatique, qui nous emporte tout entier et plonge notre corps dans un ravissement frénétique ; une danse qui fait tourner notre âme à la vitesse des planètes, et dans laquelle nous nous sentons parfaitement immobiles.

29

Une demande aux déesses de la création
Elles m'ont offert leur présent
Et initié au grand univers intérieur
Un regard bienveillant au sourire reposé a proclamé
*Quand il n'y aura que l'amour à ressentir
Et que le doux nectar aura tout envahi
Nous reposerons dans la vérité*
Pour l'instant, l'heure est à la danse
Sensuelle et sans répit
Jusqu'à ce que tout soit dévoré

30

Les heures qui précèdent le lever du jour
J'assiste à tout ce qui est
Confiance dans le rituel auroral
Jusqu'à ce que le soleil germe des montagnes
— le même qui la nuit n'avait pas quitté mon cœur
Je baigne dans la sagesse de l'aube

31

Et quand mon corps rencontre l'astre levant
Face est contre face est
J'entends la subtile rythmique
Rassemblement et dispersion
Je ne suis qu'une voix
Je ne suis qu'une voie
Contant ton plus grand cosmos
Loi divine et atomique
Jusqu'à ce que Chandra saisisse le jour

32

Le cœur ouvert
Les mains vers le ciel
Je reçois
La pluie
La vie
La foi
La joie
L'amour
La mort
La lumière
Les prières

32

Il est des leçons
Qui ne peuvent être que vécues
Il est un amour
Qui ne peut être que ressenti

34

Et peut-être qu'il nous faut encore plus de foi
Pour saisir un brin de sagesse
Dans une prairie dorée
Milles femmes accroupies
Parlent aux blé
D'une poigne délicate
Elles cueillent le jour

Ensemble avec amour

Chaque relation, y compris celle que l'on entretient avec notre pratique, nous offre l'opportunité d'exercer un amour pur. Non pas un amour qui conquiert ou qui possède, mais un amour du monde, un amour omniprésent. Un amour qui reconnaît l'essence qui engendre l'univers et dépose sur ses milles enfants des yeux doux. Un amour qui offre et qui reçoit, un amour qui embrasse et qui quitte, sans attache ni peur.

Le yoga n'a pas de raison d'être s'il n'est pas partagé. Car il n'y a aucun plaisir à faire la fête seul, et encore moins à marcher dans l'éveil sans les rires, les témoignages et le soutien de nos semblables. En m'ouvrant aux autres, je suis le témoin de l'abondance de la vie ; un catalyseur d'amour, non érodé, car nous nous abreuvons tous à la même source. Ces poèmes sont destinés à célébrer les personnes qui nous ont construit le monde, celles qui nous ont donné naissance, celles avec qui nous nous sommes liées d'amitié, et celles que nous devons encore rencontrer.

35

On se baigne dans la cascade
Clapotis clapotant
Contre toi dans le courant
Je me sens en paix
Tes bras et ton cœur
Me rappellent la protection et l'amour
Qui sur nous se déversent en tout temps

36

On s'enveloppe de douceur
Avec pour seule certitude
L'amour qui nous porte

L'amour qu'il nous porte

37

Soupir d'amour
Que j'offre à la lune
Quand sur l'herbe j'expire
Les pensées en ta faveur
Le vent souffle sur la colline
Il surplombe la plaine
Et l'incarne à la fois

38

J'ai cherché
Sous mille rochers
Dans les marais
À la cime des arbres
Derrière les cascades

Sous le soleil
Dans la nuit
À l'aube
En priant
Les mains au ciel
L'oreille à la terre
En silence
En fermant les yeux
Immobile
Et je l'ai trouvé
Dans son cœur

39

Je les ai laissés tels qu'ils sont
Comme Dieu du bout de ses mains
A peint les êtres du monde

40

Je contemple mes parents
Et le parfum d'Éden m'envahit
Dans un écrin en bois
Une perle jaune
Chaque jour Il la place au centre du cosmos
Et Elle rayonne pour nous

41

L'aube se lève sur des terres anciennes
Le chant des ancêtres résonne en moi
Porter avec dignité la mémoire d'hier
Perpétuer les offrandes
Faire renaître la flamme filiale

C'est le yoga

Nous y sommes. Au sommet d'une montagne, au fond d'une grotte, parfois sans le voir, parfois sans y croire, parfois à reculons. Il y a quelque temps, cette simple révélation a résonné dans mon cœur : c'est le yoga. Ici et maintenant, au-delà de toutes modalités et de toutes circonstances, nous éprouvons le yoga. Le yoga est contemplation, mouvement, exploration, création, apprentissage et partage. C'est le chemin et la destination, tout à la fois.

Si le yoga nous enseigne une chose, encore et encore, c'est d'embrasser notre lien à la vie, telle qu'elle est. Il nous rappelle de vivre pleinement, car tout se passe à chaque instant. Alors, notre raison d'être réside elle aussi dans notre présence. Et au-delà de cet espace, se déploie un ciel infini, où nous pourrions nous reposer, en sachant que tout est douceur, tout est abondance de douceur.

42

Je peux voir l'eau !
Claire et fraîche
J'ai hâte d'y entrer mais je ne me presse pas
Sachant qu'elle m'est promise
Et que mon corps y repose déjà éternellement
Divinement brassé
Et quand la première parcelle de ma peau
La pénètre à nouveau
Tout s'unit
Mon vaisseau devient son support
Et l'océan se révèle
Bien plus grand que je ne pouvais l'imaginer

43

Au-delà des nuages
Un royaume insulaire
Surmonté d'un volcan
Embrassé par la forêt
Fertile et abondante

Humide et grouillante
Du sein du volcan
Coule une rivière
D'or et de miel
Le nectar de la lune
En irruption permanente
Tout est calme
Tout est douceur
Le paradis du maintenant

44

Perdue dans les limbes
Faites de paroles et de vents
J'ai dit
C'est terminé
Le bruit des vagues
Me rappelle
Il est bien trop doux
Pour être ignoré
Le champ des oiseaux
Acclame mon retour sur la plage ambrée
C'est ici
C'est maintenant
Je suis rentrée

45

Je me prélasse
Dans les milles manifestations
Sur la plage orangée
Au creux d'un saule
Dans la cascade
Sachant que je ne suis qu'une invitée
Qu'une témoin

De la plus belle des créations

Rendre grâce tous les jours

SYNTHÈSE

Et ainsi s'achève notre voyage... du moins pour le moment. Au cours des derniers mois, la quête libératrice du yoga m'a invitée à explorer le concept d'union avec le divin, dans sa plus vaste acceptation. J'ai retracé l'histoire du yoga, en adoptant comme fil conducteur la question de savoir comment ce sentiment d'union peut être forgé à travers les différentes voies du yoga. Implantée dans ma pratique personnelle, cette réflexion m'a portée à la conclusion que l'union au divin se manifeste avant tout dans une pleine présence à la vie quotidienne, dans toutes ses dimensions et ses expressions.

En répondant à cet appel, j'ai éprouvé un sentiment renouvelé d'intimité avec le divin. Le temps est venu de laisser partir ces mots en pèlerinage, et de s'abandonner à la simple expérience de l'êtré... Les échos de mes conversations intérieures, qui constituent la fondation de ce travail, auront suscité chez vous, je l'espère, un élan intérieur vers l'exploration d'une nouvelle forme de pratique ou vers la poursuite d'un motif récurrent, celui qu'une voix mystérieuse vous soufflerait, sans relâche, à travers une parole à décrypter, à brasser et à savourer...

46

J'ai offert chacun de mes mots
À l'Éternel
Soumis ma conscience individuelle
À la Divine Mère
Et quel voyage
J'ai rencontré
Trois buffles
Connaissance, présence et soumission
L'un m'a enseigné la discrimination
L'autre la libération
Le dernier la dévotion
J'ai marché à travers cent montagnes
Croisé milles et un visages
Un seul me reste en tête
Celui que le soleil couronne
J'ai fondu sous ses yeux doux

Offert mon corps à ses pieds
J'ai senti dans mon cœur sa présence
Et le sol sous mon être s'est dérobé
Au centre de l'univers j'ai migré
Et nos larmes se sont écoulées
J'ai retrouvé un amour pur
Intouchable, inégalable
Prise dans mes propres bras
J'ai reconnu ta Loi

47

Je suis témoin de ta présence dans tout ce qui est
Je me réjouis de ta grandeur, je chéris ton trésor
Tu as ouvert mes yeux sur un monde nouveau
Dont les frontières n'atteignent ni les cieux
Ni les profondeurs des mondes
Au cœur de mon cœur je t'ai rencontré
Tu étais là, portant une paix bienheureuse
Faisant couler milles larmes sur mon corps
Tu as nourri la terre qui t'as porté en son sein
Je reconnais ta lumière dans le regard de chacun
Tu as adouci les fruits amers de la vie
Et offert les plus savoureux sans retenue
Tu as inspiré en montrant l'exemple
D'une existence éternelle, joyeuse et pure
En marchant vers ta conscience, je me demande
Quand nous rencontrerons-nous à nouveau ?
Mais toi, tu portes mes pas sur la terre
Et lève mes bras au ciel
Ton soleil traverse mes paupières
Et tu caresse mon visage de ta brise légère
Tu m'apporte la vue et m'offre ton temps
Et à travers cela, tu m'enseignes

Qu'il n'y a pas nulle part où chercher

Qu'il n'y a rien à attendre

BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages cités

Buttex, M. (2012). *108 Upanishads*. Dervy.

De Michelis, E. (2004). *A History of Modern Yoga*. Continuum.

Fahsi, Z. (2020, 20 novembre). *Cliché # 1 : « Le yoga, c'est l'Union » . . . ou pas*. Citta Vritti.
Consulté le 27 août 2024 sur <https://cittavritti.fr/cliche-1-le-yoga-cest-lunion-ou-pas/>

Mazet, F. (1991). *Yoga-Sutras*. Albin Michel.

Michaël, T. (2024). *Haṭha-Pradīpikā : traité de haṭha-yoga*. Fayard.

Porte, A. (2019). *Bhagavad Gîtâ*. Arléa.

Sri Aurobindo. (1987). *La pratique du yoga intégral*. Albin Michel.

Autres ouvrages

Astier, A. (2021). *L'hindouisme : l'histoire, les fondements, les courants et les pratiques*. Eyrolles.

Eliade, M. (2004). *Patañjali et le yoga*. Points.

Feuga, P. & Michaël, T. (2019). *Le yoga. Que sais-je ?*

Michaël, T. (2016). *Introduction aux voies du yoga*. Desclée De Brouwer.

Ranade, S. (2018, 10 octobre). *Le yoga intégral 2015-1229* [Conférence]. Integral Studies.
Consulté le 27 août 2024 sur https://www.youtube.com/watch?v=ICX_cQXiB4g

Tardan-Masquelier, Y. (2014). *Les maîtres des Upanishads : la sagesse qui libère*. Points.

Tardan-Masquelier, Y. (2014). *L'esprit du yoga*. Albin Michel.

Tardan-Masquelier, Y. (2021). *Yoga : l'encyclopédie*. Albin Michel.

Varenne, J. (2018). *Aux sources du yoga : comprendre son origine : l'Hindouisme*. Dauphin.

Varma, S. S. (1999). *Yama et niyama : yoga pratique*. Adyar.

Wallis, C. D. (2013). *Tantra Illuminated*. Mattamayura Press.

Yoga avec Monica. (2021, 8 décembre). *Peut-on faire l'Histoire du yoga ? (Partie 6 : Le yoga moderne)*. Yoga avec Monica. Consulté le 27 août 2024 sur <https://yogaavecmonica.fr/lhistoire-du-yoga-moderne/>