

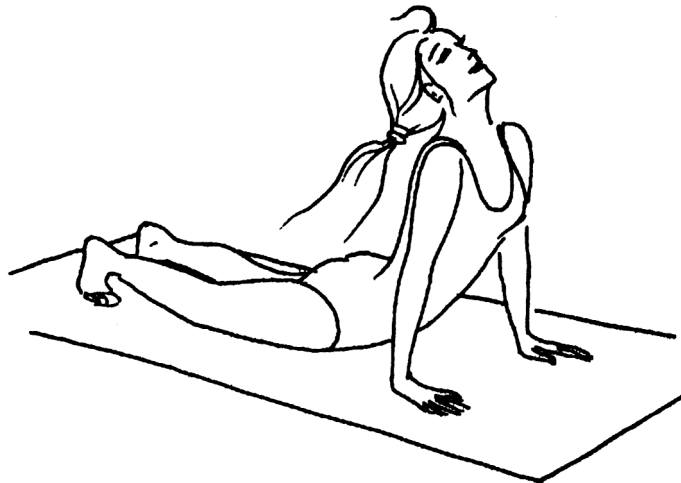
## Faire du Yoga, ou être le Yoga ?



«*Yogash chitta vritti nirodhah* : le yoga est un état d'être, au-delà des excitations du corps et de l'esprit», explique Maharishi Patanjali, «le grand *rishi*», sage à la vision éclairée qui formule la théorie et pratique du Yoga. Dans ses *Yoga-soutra*, les «aphorismes du Yoga», il nous donne les clés pour une approche de la connaissance totale, une science de l'être et de la vie qui nous ouvre les portes d'une expérience directe de nous-même, de notre être le plus profond.

Le Yoga, c'est l'union avec soi-même. La découverte et la réalisation de «*aham brahmasmi* : je suis, en fait, la totalité de la vie, l'Être même qui est la source de tous les êtres. Je suis cela».

Alors, être le Yoga, ou faire du Yoga ? et bien, tous les deux ! dans le langage de la vie courante, faire du Yoga, cela signifie, en général, pratiquer les postures du *Hatha Yoga*, le «Yoga de la force». Une pratique de plus en plus répandue, qui est souvent enseignée comme une gymnastique plus ou moins lente, avec ses postures et ses étirements, des moments de détente aussi.



Pour celles et ceux qui souhaitent aller plus avant dans l'apprentissage et l'expérience du Yoga, il existe une multitude de voies, même si le but ultime est un. *Yoga* est synonyme d'unité.

Maharishi Patanjali présente le Yoga dans sa forme globale, holistique, et il formule aussi les différentes branches du Yoga. Dans sa description de la voie royale, le Yoga des Yoga, ou *Raja Yoga* (littéralement : le «Yoga-Roi»), Patanjali énumère les huit membres du corpus du Yoga intégral. Trop souvent interprétées comme étant les huit étapes menant à la réalisation suprême, ces huit *anga*, sont les membres, non les étapes du Yoga.

Les membres d'un corps se développent simultanément, alors que les étapes se franchissent une à une. Cette interprétation regrettable a induit des générations d'aspirants sincères à penser que l'étape du *samadhi*, ou éveil spirituel, était le dernier pas d'un processus par étape, alors que l'expérience de la transcendance est, de fait, l'essence même du développement spirituel, le fondement du Yoga. Une expérience à vivre au quotidien, spontanément, ou à l'aide d'une pratique de méditation authentique, telle la *Bhavadît Dhyâna*, ou Méditation Transcendantale, la méditation-yoga par excellence. Précisément et subtilement décrite par Patanjali dans ses *soutra*, cet enseignement demande le regard éveillé du *Rishi* pour être pleinement comprise. La transmission de la méditation est une initiation, un enseignement oral et privé, qui se doit d'être effectué par un enseignant qualifié, dans la ligne de la tradition des *Rishi* védiques. La précision nécessaire à une pratique correcte et bienfaisante, totalement naturelle, ne peut pas être improvisée, ou présentée dans un livre, ou un article dans une revue. La transmission et le suivi individuels sont nécessaires.

La voie royale du Yoga est bien plus qu'une philosophie ou une série de posture, c'est une véritable science de la conscience, un art de vivre et un savoir-faire raffiné qui permet d'enrichir notre vie, et d'évoluer vers un état de conscience éveillé, dans la santé et la joie de vivre.

Les pratiques du Yoga constituent une voie de prévention puissante, inégalée : «Dans l'ambiance du Yoga, l'individu se libère graduellement, ou tout d'un coup, de la souffrance, de la maladie et de la mort. La société peut éviter les dangers, avant même qu'ils n'apparaissent».

Le secret du Yoga réside dans un enseignement et des pratiques qui reposent sur une réalité que les textes appellent «identification». Alors que nous sommes, dans l'état appelé d'ignorance, identifiés à notre corps, à nos désirs et à nos peurs, le Yoga nous guide vers une identification plus profonde, plus totale et sans limites. L'identification avec la totalité. La totalité est la vie, l'Être, la conscience cosmique, notre nature profonde. «*Tat twam asi*, tu es cela», affirme le maître.

Alors que la première forme d'identification est un emprisonnement dans les limites, la seconde est une libération, un éveil à la vraie vie. L'enseignement consiste donc à nous guider, pas à pas, pour que nous

puissions nous ouvrir à cette réalité plus profonde de notre être et laisser s'aligner graduellement les différents niveaux qui nous constituent.

Le fondement de notre être est l'Être, ou *atma*, la conscience illimitée. Une réalité décrite par trois termes magnifiques : *sat-chit-ananda* : un continu de conscience-joie pure.

Les niveaux les plus exprimés, ou manifestes, sont l'égo, les sentiments, l'esprit pensant, l'intellect, le corps (le sien et celui des autres, la société), et enfin l'environnement. L'environnement est une réalité qui s'ouvre à l'infini, englobant tout ce qui est, le *cosmos*. L'expérience de cette dimension illimitée, plus vaste que l'univers, nous ramène à la source de notre être, ou *atma*.

Identité de l'infini. L'infiniment grand et l'infiniment petit sont une et même réalité. Et tout ce qui est entre deux, tout ce que nous pensons être et percevons comme solide, concret, bien réel, qu'est-ce, en fait ? «Tout ceci n'est rien d'autre que Cela», explique encore le maître. «De même que tous les pots façonnés par le potier ne sont autres que de l'argile, de même que la vapeur et la glace sont simplement de l'eau, de même, tout ce qui existe n'est autre qu'une forme de la même réalité, une, invisible et sans forme que nous appelons *atma*, ou Être».

Einstein avait bien perçu et compris la nature du monde et de l'univers, expliquant que la matière n'est autre que de l'énergie pure, mais «congelée».

Un aphorisme de la Bhagavad-Gita, l'autre texte fondateur du Yoga, plus accessible à tout un chacun, résume en deux phrases de trois mots chacune, l'essentiel de l'enseignement du Yoga :

«*Yogastah kuru karmani* : Etabli dans le Yoga, dans l'union avec l'Être, accomplis alors l'action».

«*Nistray gunya bhava*» : pour réaliser cette union, cet alignement avec tous les niveaux de soi-même, et avec le Soi, le secret consiste à transcender les *gouna*, les lois de la nature qui façonnent et dirigent le monde matériel.

## **Les voies du Yoga**

Parmi les différentes voies de Yoga citons :

Le *Hatha-Yoga*, postures et étirements, détente.

Le *Prânâyâma*, les techniques du souffle et de la respiration.

Le *Yoga* du chant, récitations des sons primordiaux, ou mantra, qui nous constituent, et nous relie à l'essentiel.

Le *Karma-Yoga*, ou Yoga de l'action, l'action spontanément juste, en accord avec les lois de la nature, en harmonie avec soi-même, la vie et l'environnement.

Le *Yoga* du silence, ou *Bhâvâtît Dhyâna*, la méditation, fondement de tous les *Yoga*.

Le *Bhakti-Yoga*, la voie du cœur. Eveil de la conscience à l'Être, réalisation du silence et de la joie d'être, puis, naturellement, le cœur s'ouvre à la puissance de l'amour pur, de l'amour en soi, qui n'a pas d'objet. Dans cet élan, la personne peut choisir de porter son amour sur une forme qui incarne cet amour : la Vierge Marie, une forme de la Mère Divine, *Râma*, Hanoumâne, Dieu, sous une forme qui nous est proche et chère, un sage, le maître, un saint, une sainte. Un arbre ou une pierre...

L'hygiène de vie, le corps est le temple. Les rythmes de vie pour une bonne santé et une vitalité vibrante de vie.

L'alimentation, «tu es ce que tu manges», dit le Yoga. «La nourriture est le médicament», disait Hippocrate. Une alimentation saine et équilibrée est la base de la santé et de l'évolution physique, psychique et spirituelle.

\* \* \*

Pour mieux comprendre les origines naturelles du Yoga, voici un petit texte intitulé :

### **Vers un nouveau paradigme** la constitution naturelle de l'univers

La connaissance, pour la grande majorité des gens, et tout particulièrement pour les personnes dites «intellectuelles», est le fruit de la pensée humaine. La connaissance s'acquiert par l'apprentissage, par l'étude de la pensée d'autres individus qui ont eux-mêmes étudié un sujet donné. La science et la médecine modernes sont donc une collection d'informations, de points de vue et de théories, plus ou moins vérifiés, qui changent au fil des observations et qui évoluent, tout en façonnant la compréhension que l'on a du monde. On appelle cela le paradigme en cours.

La science védique, dont le Yoga est une des branches, n'est pas une science comme les autres. Elle est une réalité en soi, inscrite dans la nature même de la vie, dans la structure de l'Être, comme l'ADN est inscrit au cœur de nos cellules. Les sages à la vision éclairée, les *Rishi*

védiques, nous donnent les clés pour une approche de la connaissance totale, une science de la vie qui englobe tous les savoirs, toute la connaissance, et qui nous ouvre les portes d'une expérience directe de l'Être.

*Richo akshare paramé vyoman  
Yasmin déva adhi vishvé nishédouh  
Yastanna véda kim richa karishyati  
Ya it tad vidous ta imé samasaté*

«La connaissance est structurée dans l'Être, dans le silence transcendantal de la nature, à la source de toutes les manifestations de la vie. A quoi donc une science peut-elle bien servir, si elle n'enseigne pas une voie d'expérience directe de cette réalité ? Celles et ceux qui font cette expérience s'éveillent à la vraie vie, ils jouissent de la paix intérieure», dit ce texte central du Véda (Le *Rik Véda*).

De même que les lois de la nature existent, sous une forme immatérielle et non manifestée, «quelque part» dans la nature et n'apparaissent jamais en tant que telles, seuls les phénomènes sont perceptibles. Quand Newton voit la pomme tomber et en déduit sa théorie, il ne voit pas la gravitation en soi, mais juste un phénomène qui atteste de son existence. De la même manière, le Véda réside dans l'Être, il est la source transcendantale des lois de la nature. Tout le monde visible est l'expression d'une réalité invisible. Les lois qui structurent la transformation de l'énergie en matière sont appelées *Véda*.

Le «nouveau» paradigme que nous propose la science védique est un paradigme cosmique, littéralement (*cosmos*, en grec, veut dire : «qui englobe tout ce qui est»). Un paradigme naturel, en somme, qui n'a pas été créé par l'esprit humain, mais qui existe en soi.

La constitution d'un pays est un texte, écrit par des humains, qui recense l'ensemble des lois qui constituent l'organisation de la vie individuelle et sociale dans ce pays. Le Véda, lui, est la constitution naturelle de l'univers. Non-crée pas l'humain (*aparausheya*), hors du temps (*nitya*), inscrit dans le domaine transcendantal de la vie, par la force et l'intelligence mêmes de la nature. Il est la constitution de l'univers, l'ensemble des lois de la nature.

L'Ayurvéda et le Yoga sont une science permettant de comprendre et de vivre la constitution naturelle de l'univers, de l'intégrer à notre vie quotidienne. Pour être naturellement, spontanément en phase avec toutes les lois de la nature, dans le flot de l'évolution, dans la santé, le bien-être et la joie.

**Védoham** – Être la connaissance.

*Véda*, en sanscrit, veut dire science, connaissance, savoir. *Aham*, veut dire je suis. La liaison de ces deux termes : *véda-aham* devient *Védoham* : je suis le *Véda*, je suis la connaissance.

Nous comprenons alors une réalité nouvelle, l'approche subjective de la connaissance, du savoir peut, à un certain niveau de perception et de conscience, devenir une avec l'approche objective.

Le Professeur Philippe Gallois, neurophysiologiste de Lille, dit de l'Ayurvéda que c'est «la médecine de l'avenir». La raison de cette affirmation, étonnante dans la bouche d'un des plus éminents spécialistes de la médecine moderne, tient justement dans cette réalisation qu'il existe un niveau de notre propre intelligence qui nous relie directement à la source même de la connaissance.

Le Dr Jean-Paul Banquet, auteur de nombreuses études sur le cerveau, et le Professeur Nicolaï Lyubimov, directeur du Centre de recherche sur le cerveau de l'Académie des sciences de Moscou disaient que nous sommes à l'âge de la pierre dans notre compréhension du cerveau humain. Ils affirment, après des années d'études de l'Ayurvéda que ce système offre une connaissance du cerveau et de la physiologie humaine infiniment plus avancée que la médecine moderne.

Cette introduction pour situer le Yoga et l'Ayurvéda dans leur dimension unique, incomparable, universelle.

Un aspirant demande à un grand yogi de lui définir le but du yoga :

«Le but du yoga est aussi le point de départ du yoga, c'est d'être, tout simplement. Etre, dans la joie indicible d'être».

Pierre Baierlé,  
Docteur en Ayurvéda  
Courriel : [DrPierre@vedoham.org](mailto:DrPierre@vedoham.org)

Site Internet : <http://www.vedoham.org/>

