

An abstract painting with a complex, layered texture. The background is a mix of white, light blue, and pale pinkish-purple. Overlaid on this are bold, expressive strokes of dark blue and vibrant red. The composition is dominated by a central, swirling, tunnel-like structure that draws the eye inward. Scattered throughout the scene are small, shimmering specks of gold glitter, adding a sense of depth and light. The overall effect is one of dynamic movement and intricate detail.

Le yoga, une poésie de l'Être

ROULA CAPEL

2019

LE YOGA, UNE POESIE DE L'ÊTRE



Présenté par :
Roula CAPEL
2019

1.1. Le voyage sous toutes ses déclinaisons.

La vie est un périple. Elle est loin d'être un long fleuve tranquille. D'ailleurs, cette image du fleuve fait écho à son tour à cette impermanence, source de souffrance. Le philosophe Héraclite résume cette situation en énonçant « On ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve. » Tout se défait alors et se fait constamment, que ce soit l'eau ou le baigneur.

Dans ce sens, la vie serait une Odyssée : mouvement, agitation, tempête, accalmie, éclaircie, retour du soleil, arrivée à bon port...et puis cela ne dure pas longtemps. De nouveau, il faut faire face à l'adversité. Et repartir à l'aventure.

L'histoire commence ou plutôt ma propre histoire commence le jour où j'ai entendu résonner en moi la phrase « Je veux rentrer chez moi. » J'avais déjà déposé mes valises à Genève et j'allais entamer un nouveau chapitre dans ma vie. Tout présageait un départ plein de promesses, de réalisation de projets chers à mon cœur tels que fonder une famille, changer de domaine professionnel, épouser une nouvelle culture...en somme me recréer. Pourtant je me suis retrouvée angoissée face à cette palette de possibilités, presque tétanisée.

En fait, tout s'est passé très vite. Le changement était brusque. Couper le cordon avec ma terre natale, ma famille et mon ancienne routine me rendait complètement égarée. J'ai, du jour au lendemain, perdu tous mes repères. Et dans mon cas le mot « partir » prenait le sens de « se séparer de » et par extension de « mourir ». Partir serait donc mourir un peu.

Faire le deuil d'une époque révolue n'était pas une évidence. Aujourd'hui avec le recul, je me rends compte que la source de mon mal-être ne provenait pas uniquement de cette rupture mais surtout de l'arrêt de ce rythme de vie dynamique que j'avais. Du coup, je me suis retrouvée avec moi-même et c'est bien dans des situations pareilles que le mental en

tire profit pour nous conduire dans des dédales. J'étais prise au piège par ce foisonnement d'idées négatives. S'ajoute à tout cela la rencontre avec de nouvelles personnes, qui n'échappait pas à la fameuse question « Que faites-vous dans la vie ? » ce qui me laissait à chaque fois perplexe. J'ai pris du coup conscience que jusqu'à présent j'étais définie par mes diplômes et mon activité professionnelle. Alors, comme pour me justifier j'essayais de leur retracer mon parcours et expliquais qu'il s'agissait bel et bien d'une phase transitoire. Pas un jour j'ai réussi à apprécier le repos, moi qui étais habituée à un rythme effréné. J'étais rongée par la culpabilité. A vrai dire, je comprends aujourd'hui avec le recul que je baignais dans l'ignorance ; une sorte de mirage. En d'autres termes, et par allusion à Platon j'étais prisonnière de la caverne. Il n'y avait plus de différence, à mes yeux, entre ce que je suis et ce que je fais. Confusion totale, véritable source de souffrance.

Où suis-je ? Qui suis-je ? Aucune orientation. Et là, pour meubler mon temps, j'ai pris la décision de m'inscrire aux cours de yoga. J'ai sillonné la ville et j'ai essayé différentes pratiques : Ashtanga, Iyengar, Power, Yoga égyptien... et j'en passe. Quelle richesse de dénomination pour les mêmes postures juste placées différemment à un rythme varié.

J'ai fini par m'inscrire à un studio (terme utilisé dans leur jargon pour désigner une salle ou plutôt un centre de yoga) ouvert sept jours sur sept et offrant des cours à longueur de journée. Je pourrais dire que je me suis accrochée à une bouée de sauvetage.

Me voilà donc m'adonnant à une activité qui me passionne. Les postures étaient le seul langage commun que je partageais avec les personnes présentes. Les gens arrivaient sur leur tapis, commençaient, comme pour ne pas perdre une once de leur temps, à effectuer des postures en attendant le début du cours. A la fin, chacun s'empressait pour rattraper son bus ou enjamber son vélo et partir à vive allure retrouver son chez soi.

Je me souviens qu'à cette période-là, j'avais envie de voir esquisser un sourire m'invitant à engager une petite conversation. Besoin d'une brèche pour pénétrer leur monde.

Je parcourais la ville à pied jusqu'à connaître tous les coins et recoins. Et pourtant, j'occultais les recoins de mon être. La traversée est entamée par la posture de Savasana. C'est à ce moment précis de la pratique, que je sentais ma gorge nouée et les larmes qui coulaient sur mes joues. Dans cette salle obscure ou à lumière tamisée, les yeux clos, je vivais un moment fort de recueillement. Je venais juste de hisser les voiles pour aller, à l'image d'Ulysse, contre vents et marées, explorer ce qui vient de se réveiller en moi.

Bien évidemment Poséidon est au rendez-vous. Et dans mon cas, c'est mon cher mental qui me refuse tout repos et qui me brouille la vue.

A peine je commençais à me créer un cadre, me construire un foyer que je me voyais contrainte par les circonstances à déménager. Chaque fois que je m'adaptais à une situation, la vie me lançait un autre défi et m'invitait à un déplacement. Ironie du sort je retourne dans mon pays où je me retrouve étrangère. Et là encore, chaque deux ans, j'empaquette ma vie dans des cartons et avec ma petite tribu je me réinstalle dans un nouvel appartement.

J'ai tellement résisté à ces changements que j'ai fini par en être épuisée. J'ai vraiment ressenti ce déracinement comme si on m'arrachait à chaque fois un membre. Et concrètement en se déplaçant d'un endroit à l'autre j'ai fini, sur le plan matériel, par perdre pas mal d'objets mais également par m'en défaire de certains. Mais heureusement que le temps coule et nous entraîne dans sa course. Rien ne sert de se lamenter sur son sort, faut prendre son courage à deux mains et avancer. Bien entendu, je pense à Sisyphe roulant inlassablement son rocher jusqu'au sommet de la montagne, et qui inéluctablement roule vers la vallée. Et pourtant Camus commente « Il faut considérer Sisyphe heureux. Cet univers désormais sans maître ne lui paraît ni stérile, ni fertile. Chacun des grains de cette

Pierre, chaque éclat minéral de cette montagne pleine de nuit, à lui seul, forme un monde. La lutte elle-même vers les sommets suffit à remplir un cœur d'homme. »³

Loin d'adopter cette philosophie de l'absurde, il est clair qu'on retrouve dans cet exemple l'image de la roue, de l'éternel recommencement : le Samsara.

La souffrance inhérente à l'existence humaine fait écho au concept central du bouddhisme : Dukkha. L'équanimité traduite par « ni stérile, ni fertile » souligne cette capacité à garder un état de neutralité sereine, correspondant à un état de lâcher prise. Ainsi, plus notre âme est équanime, plus elle s'ouvre sans jugement à ce qui apparaît sur la route.

En somme, le voyage ou la mouvance serait une étape cruciale dans le cadre du cheminement intérieur. La finalité en soi importe peu. L'essentiel c'est de réussir à l'entamer dans une attitude de confiance et de savoir savourer tout ce qui s'offre à nous pendant ce parcours. Comme le dit Nicolas Bouvier « On croit qu'on va faire un voyage, mais bientôt c'est le voyage qui vous fait, ou vous défait. »⁴ Il serait intéressant de s'arrêter sur l'étymologie de ce terme. Le mot « voyage » vient au départ du latin *via* qui signifie « chemin, voie ». Il existait également d'autres manières pour le désigner comme *iter* ou *itineris* (à l'origine du mot français itinéraire). S'ajoute à cela le nom masculin pèlerin provenant du latin *peregrinus* qui veut dire étranger.

Au premier abord, partir suppose abandonner un endroit familier. Par conséquent, quitter sa zone de confort vers un inconnu. Et quand on se hasarde, la peur de ce qu'on ignore s'amplifie. L'espace géographique s'intériorise. Et du coup, le familier devient prolongement d'étranger et la plus proche tourne au plus lointain et le supposé connu se révèle entièrement méconnu.

³ CAMUS ALBERT, *Le mythe de Sisyphe*, Paris, Folio essais, 1962.

⁴ BOUVIER Nicolas, *L'usage du monde*, Suisse, Payot, 1963.

Aller à l'aventure désarme l'explorateur, le pose devant ses émotions, ou *pathê* « tous ces sentiments qui changent l'homme en l'entraînant à modifier son jugement et qui sont accompagnés par la souffrance ou le plaisir ». ⁵

Parcourir le monde, parcourir son corps pour parvenir à la caverne du cœur (guha) où repose le monde entier. Ce qui est explicitement traduit par cette phrase : « l'expérience du yoga est un voyage. Voyage vers le centre de soi-même où se tient la joie, précieuse félicité. Le lieu du dévoilement sera le cœur, décrit comme une grotte dans la *Chanogya – Upanishad* » ⁶.

Se hasarder en terra incognita dans une attitude d'abandon et de confiance ; ne s'attendant à rien et prêt à tout, tout en se laissant bercer par les tempêtes de la vie. Les postures de flexion latérales sont bel et bien l'illustration de ces mouvements d'oscillation. S'incliner d'un côté, ouvrir son flanc à la lumière et la laisser pénétrer à travers cet espace inter- costal. Epouser sa fragilité et la considérer comme une force. Ainsi, l'image du roseau emporte t-elle sur la rigidité du chêne. Et l'on comprendrait mieux comment les expériences font grandir. C'est exactement le ressenti suite au travail de l'ouverture des flancs : le retour dans l'axe avec la colonne bien étirée et une sensation d'ancrage accentuée.

Ce recentrement est bien exprimé par Haruki Murakami : « Une fois la tempête passée, tu te demanderas comment tu as fait pour la traverser, comment tu as fait pour survivre. Tu ne seras pas très sûr, en fait, qu'elle soit vraiment achevée. Mais sois certain d'une chose : une fois que tu auras essuyé cette tempête, tu ne seras plus le même. Tel est le sens de cette tempête. » ⁷

⁵ ARISTOTE, *Rhétorique*, livre II, chap.1, 1378a

⁶MORIN-LARBÉY Isabelle, *L'expérience de la joie*, RF de yoga, n° 48/juillet 2013, article « Une relation de voyage : en quête de la joie, p.151.

⁷ MURAKAMI Haruki, *Kafka sur le ravin*, Paris, Belfond, 2006.

Partir va de paire avec revenir. Le voyage serait une sorte de baptême. Il faut d'abord plonger dans les ténèbres, pour renaître à la lumière avec un regard nouveau. C'est une reconversion bien illustrée par cette citation :

« C'est en se retournant sur le chemin parcouru qu'on sourit à la vue des cailloux dont on s'était fait des montagnes. »

Ce trajet est bien loin d'être rectiligne ; il ne peut être qu'en spirale. Le mouvement est plutôt ascendant. Chaque vécu est une étape dans l'évolution de la personne. Tout change et plus précisément évolue, heureusement d'ailleurs, sinon on ne fait que se morfondre au creux de nos ennuis.

Il est vrai qu'Ulysse est l'archétype du voyageur mais c'est surtout à Pénélope, la tisseuse qu'il faut se référer. Faire et défaire, c'est exactement le flux et le reflux de la vie. Nous sommes les tisserands de notre propre existence.

Fatiguée et lassée par cette incessante course haletante, je fais place à la pause ou plutôt c'est la pause qui s'installe d'elle-même.

1.2. Pause pour plonger dans la présence.

L'Odyssée ne prend pas fin mais elle est marquée par des pauses, des arrivées à bon port tel que le chantait Georges Brassens :

« Heureux qui comme Ulysse

A fait un beau voyage

Heureux qui comme Ulysse

A vu cent paysages

Et puis a retrouvé

Après maintes traversées

Le pays des vertes allées. »⁸

Le retour chez soi est un retour vers soi, ce qui pourrait être décrit par l'image de la tortue se retirant dans sa carapace. En effet, Hermann Hesse ne manque pas de le mentionner « Les trop sages discours n'ont aucune sorte de valeur, aucune. En discourant ainsi, l'on ne parvient qu'à s'éloigner de soi-même. (...). L'on doit pouvoir se retirer en soi, comme une tortue dans sa carapace. »⁹. Il est donc question de la pratique de pratyâhâra, cinquième anga, situé dans une position médiane entre les actions (comportements, postures, respirations) et les états (concentration, méditation, samâdhi). Au cours de cette phase, le retrait des sens favorise l'écoute intérieure. Patanjali dans le chapitre II des *Yoga-Sutras*, aphorisme⁵⁴ souligne l'importance de cette pratique. Comme le tumulte de la vie courante happe les sens vers l'extérieur, il serait nécessaire de calmer le mental afin qu'il cesse de s'identifier à cette vie extériorisée et cède la place à la dimension d'intériorité.

⁸ Paroles de Henri COLPI, inspiré d'un poème de Joachim Du BELLAY

⁹ HESSE Hermann, *Demian*, Francfort, Fischer Verlag, 1930.

Ce moment de recueillement, je le vis installée en posture de feuille pliée « Balasana ». Assise sur les talons, le front posé au sol et les bras allongés le long du corps, dos arrondi, je me recroqueville ou plutôt je me rassemble. Dès lors, un flot de pensées fuse pareil aux chants de sirènes. Ulysse aux mille ruses s'est paré contre ce danger en bouchant les oreilles de ses compagnons avec de la cire. Quant à lui, il s'est fait attaché au mât du bateau. Analogie avec le mental qui concourt à notre perte. Il convient donc de s'abstenir de mettre des mots sur cet afflux de représentations mentales et de s'accrocher à ce mât, qui dans ce contexte est le souffle ; cette énergie vitale qui parcourt le corps depuis la base de la colonne jusqu'au sommet du crâne. La *Chândogya Upanishad* l'exprime très bien : « Comme un oiseau attaché par un fil vole de droite à gauche et, ne trouvant aucun autre lieu où se poser, finalement se réfugie au lieu même où il est lié, de même, mon ami, l'esprit (*manas*) de l'homme, après avoir volé de place en place, ne trouvant nulle part ailleurs où se fixer, se réfugie dans le souffle ; car l'esprit, mon ami, est lié au souffle .»¹⁰

Le regard tourné vers l'intérieur, j'arrive alors à mieux écouter mon rythme respiratoire et cardiaque. J'habite mon corps. Le monde extérieur et tout ce qu'il regorge d'hostilités s'estompe petit à petit. Le mental « Manas »¹¹ se met en mode veille. Moment de trêve, d'apaisement. Et c'est ainsi que dans cette présence à soi se révèle le présent dans le sens de cadeau, de don. Pourquoi chercher à se perdre, à aller très loin alors que l'objet de la quête est bien là, ici et maintenant ?

Se taire et commencer à être. Marquer une pause et se poser face à soi-même. Découvrir, en son fond propre, une Présence qui nous habite et nous dépasse en même temps. Cette Présence que nous avons de la peine à nommer puisqu'elle se déploie au-delà de notre vocabulaire, de notre expérience du monde : l'âtman, le « Soi ».

¹⁰ *Chândogya Upanishad*, VI, 8, 2.

¹¹ Manas c'est la faculté mentale du concept et de l'imagination.

Buddhi, c'est la faculté de l'intellect ou de la raison (le fait de raisonner).

Chitta, c'est la matière mentale de la mémoire et de l'émotion.

Ainsi, est-il décrit comme étant « plus petit que le petit, plus grand que le grand, (...) blotti au creux du cœur humain » ; « Il est le soi le plus intime de tous les êtres. Il est de tous les êtres l'âme intérieure. »¹²

Il est clair que pour atteindre cet état faut savoir lâcher prise, renoncer à ramener ce passé comme un leitmotiv dans notre vie actuelle, s'en défaire complètement. Et réussir à dénouer ce fil de la peur qui ligote, étouffe et paralyse. Apprivoiser ce Silence pour faire de la place à la paix.

Concrètement comment y accéder ? La pause s'impose suite à une fatigue, à un mouvement physique ou mental éreintant. Le corps subissant ces agitations finit par abandonner. Très souvent il s'exprime par des maux ; il essaye de nous alerter.

Il serait donc nécessaire de partir de ce corps tel qu'il est : la nuque douloureuse, les lombes crispées, et l'estomac noué. Si le mental peut mentir, le souffle, le cœur, les muscles s'expriment : ils flageolent, tremblent, se pétrifient. Le corps dit de nous ce que nous ignorons de nous même. Il suffit juste de s'arrêter pour l'écouter. D'ailleurs, dans le mot *asana*, la racine (*ās*) désigne le fait d'être posé et de rester. L'attention est portée sur les sensations corporelles vécues pleinement dans l'ici et le maintenant. Ce travail physique fait goûter à la patience, la bienveillance, l'humilité, la tranquillité, la juste mesure et l'équanimité. Ainsi, en déliant les articulations, détendant la musculature, le souffle traverse, sans entraves, l'espace sous claviculaire, costal et abdominal et permet d'explorer les recoins de son être. Tous les flux du corps vont commencer à circuler dans le corps dilaté. Le Hatha yoga prépare donc le corps et le mental afin de passer à une phase cruciale là où la personne abandonne toute résistance, toute tendance à retenir, à vouloir maîtriser. Ainsi, la tempête intérieure de l'esprit se calme petit à petit. Et pour illustrer cette pause, il n'y a rien de tel que la métaphore du papillon.

¹² *Mundaka Upanishad*, 2, 2, 6.

Au premier abord, l'homme tout comme la chenille baigne dans l'ignorance. Il pense que comme elle, il est condamné à traîner par terre, dans la poussière. Ensuite, commence le travail du tissage du cocon. C'est l'équivalent du tapas ; travail physique mais également étude ou lecture de textes développant notre côté spirituel.

En posture de Balasana, la personne serait au stade de chrysalide lovée dans son cocon, moment charnière. C'est une phase d'immobilité, d'obscurité et de silence. C'est le moment de laisser la digestion de toutes les connaissances se faire d'elle-même et c'est également le moment de suspendre toute activité. Au cours de cette phase, la chenille se décompose. On pourrait croire alors que le cocon n'est que le tombeau où cette bestiole s'est enfermée pour mourir. Mais voilà qu'apparaissent des cellules souches à partir desquelles va commencer à se former le futur papillon. Et pour finir la chenille servira de nourriture au futur papillon. Cette image renvoie à un archétype fondamental : la transformation intérieure. Il est vrai que ce processus n'est pas une partie de plaisir pour notre ego. Sur le chemin spirituel, pour être « deux fois nés », il faut « mourir avant de mourir ».

Cette phase de transition et en même temps d'ambiguïté est bien décrite par Anaïs Nin : « Vint un temps où le risque de rester à l'étroit dans un bourgeon était plus douloureux que le risque d'éclore. » Il advient un moment où il faut sortir de sa nuit et effectuer ce passage seul, avec pour seul guide sa voix intérieure.

La métaphore de la transformation de la chenille est simplement un rappel que c'est en traversant le noir qu'on accède à la lumière, c'est en acceptant la mort que se révèle à nous la vie. Comme le dit Rilke « Cette mort tapie en nous, il nous faut l'apprivoiser, car c'est notre seule grande certitude. Et notre seule possibilité d'être pleinement homme est de se mettre en accord avec elle, avec le monde. » La posture de Savasana en est un parfait exemple bien concret.

Théoriquement, cela a l'air très facile. Pourquoi alors tant de souffrances et de dilemmes ?

Jung explique que « toute rencontre avec le Soi est une défaite pour le moi.¹³ ». Cela ne peut pas se produire sous le contrôle de l'ego. La chenille ne décide pas quand et comment elle deviendra papillon. D'ailleurs, elle ignore ce qui va lui arriver. C'est un processus qui la dépasse et auquel il faut qu'elle s'abandonne. Jung ajoute qu'il n'y a pas que le moi qui souffre parce que ses limites sont distendues et finissent par exploser sous la pression intérieure ; le Soi aussi souffre de restreindre sa nature illimitée à ce que nous sommes. Il continue en soulignant que dans cette tension entre les opposés qu'apparaît la conscience qui a pour tâche de les englober et les réunir.

En somme, quand nous sommes dans le noir et quand rien n'est clair, c'est que la chenille en nous, est dans la chrysalide, au bord de naître. Il y a en nous cette tendance à vouloir aller vers la lumière. Cependant, le choix se porte souvent sur nos connaissances ou bien nous sommes déroutés par la lumière que les autres nous proposent. Nous rebroussons chemin à défaut de patience. Nous n'accordons pas à nos yeux le temps de s'habituer à l'obscurité afin de discerner une nouvelle direction. Pourtant Jung nous rappelle inlassablement qu'« on ne trouve pas l'illumination en invoquant des êtres de lumière mais en éclairant l'obscurité¹⁴. » C'est donc avec notre propre lumière que nous l'éclairerons. Il est donc nécessaire d'affronter ce qui nous fait le plus peur, c'est-à-dire l'inconnu. Ce qui est parfaitement élucidé dans le poème de Gibran Khalil Gibran intitulé « La Peur » :

« On dit qu'avant d'entrer dans la mer,

Une rivière tremble de peur.

Elle regarde en arrière le chemin

Qu'elle a parcouru, depuis les sommets,

Les montagnes, la longue route sinueuse

Qui traverse des forêts et des villages,

Et voit devant elle un océan si vaste

Qu'y pénétrer ne parait rien d'autre

¹³ JUNG Carl Gustave, *Le Livre rouge*, Philemon Series & W.W.Norton & Co, 2009.

¹⁴ JUNG Carl Gustave, *Les Energies de l'âme*, Paris, Albin Michel, 1999.

Que devoir disparaître à jamais.
Mais il n'y a d'autre moyen.
La rivière ne peut pas revenir en arrière.
Personne ne peut revenir en arrière.
Revenir en arrière est impossible dans
L'existence.
La rivière a besoin de prendre le risque
Et d'entrer dans l'océan.
Ce n'est qu'en entrant dans l'océan
Que la peur disparaîtra,
Parce que c'est alors seulement
Que la rivière saura qu'il ne s'agit pas
De disparaître dans l'océan,
Mais de devenir océan. »

La pause correspondrait donc au troisième aspect de la conscience présenté dans la *Mandukya Upanishad*. Il s'agit d'atteindre cette phase de *nidra* ou *sushupti*, état de sommeil profond. La conscience est alors tournée vers le monde causal où il n'y a rien si ce n'est l'expérience de la félicité et de la clairvoyance. L'image de la chrysalide renvoie à *Shunya*, terme souvent traduit par le vide. Cependant, Shunya n'est pas l'absence de soi-même, ni le néant, ni quoi que ce soit de particulier. C'est une ouverture à une dimension subtile et sous-jacente de l'être, à ce qu'on est vraiment en essence.

Pour savoir « qui je suis », il me faut découvrir la Conscience Primordiale et je dois pour cela rencontrer puis traverser le Vide, Shunya. Le but est donc d'arriver à cet état d'équanimité : « le mental neutre ». C'est une ouverture, un trou dans l'épais manteau de l'ignorance.

En définitif, il n'y a pas de voyage sans pause et pas de mouvement sans repos. De l'un en découle l'autre et ce n'est qu'un cheminement débouchant sur ce constat :

« Ma conception du voyage avait changé : la destination importe moins que l'abandon. Partir, ce n'est pas chercher, c'est tout quitter, proches, voisins, habitudes, désirs, opinions, soi-même. Partir n'a d'autre but que de se livrer à l'inconnu, à l'imprévu, à l'infinité des

possibles, voire même à l'impossible. Partir consiste à perdre ses repères, la maîtrise, l'illusion de savoir et à creuser en soi une disposition hospitalière qui permet à l'exceptionnel de surgir. Le véritable voyageur reste sans bagage et sans but. »¹⁵

¹⁵ SCHMITT ERIC-Emmanuel, *La nuit de feu*, Paris, Albin Michel, 2015.

1.3. Souffle d'une brise légère.

« Le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde mais celui qui a fait une seule fois le tour de lui-même. » (Gandhi)

Hisser les voiles et entamer cette Odyssée, qu'est la vie, nécessite le vent, condition sine qua non pour faire avancer le navire. D'ailleurs, c'est l'adjuvant d'Ulysse lors de sa traversée, le présent des dieux. Ceci est bien relaté dans le texte :

« Eole (...) abandonne en notre faveur le souffle du zéphyr, afin qu'il pousse nos vaisseaux vers les rivages de la patrie. »¹⁶.

« Finalement, elle (Calypso) fit souffler un vent à la fois doux en force et favorable en direction.¹⁷

« Bientôt notre navire à la proue azurée est poussé par un vent propice qui gonfle nos voiles, par ce vent, compagnon fidèle que nous envoie Circé, la déesse à la belle chevelure et aux mélodieux accents. ¹⁸.

Il est à noter qu'il s'agit du souffle du Zéphyr, vent doux et agréable représenté dans la mythologie sous la forme d'un homme aux ailes de papillon.

Déployer ses voiles au vent pour faire progresser le vaisseau n'est autre que permettre au souffle de nous mener à bon port. Il sera le seul guide lors de notre itinéraire, de notre exploration de tous les recoins de notre être.

Au départ, je tiens le gouvernail et je guide ma respiration. Ce que Patanjali désigne par « le Pranayama ». Situé au milieu de la progression en huit étapes (ashtanga), le pranayama est une transition capitale entre le monde visible et le monde invisible, car la respiration

¹⁶ HOMERE, *Odyssée*, Paris, Folio, 2000. Chant X

¹⁷ Ibid, Chant V, v.268.

¹⁸ Ibid, Chant XI

apparaît comme le véhicule qui permet de passer du corps physique au corps subtil (énergétique) et elle provoque des ressentis intérieurs impalpables.

Le pranayama ne se réduit pas à un échange gazeux au niveau physiologique. Il apporte une énergie particulière appelée « prāna ». Il permet de calmer les fluctuations du mental. Ceci est nettement expliqué au chapitre II, aphorisme 49 « Ceci étant accompli, on expérimente le Prānāyama qui est l'arrêt des perturbations de la respiration. »¹⁹

Ceci dit, la respiration naturellement est lente mais le mental est mobile. En papillonnant et en se portant sur des objets variés, il modifie le rythme de la respiration et peut même la bloquer. Si par ailleurs, il est centré sur l'écoute de la respiration ; celle-ci s'allonge et retrouve son rythme naturel.

La respiration s'effectue en quatre temps : l'inspiration (pūruka), la suspension à plein (antara kumbhaka), l'expiration (rechaka) et la suspension à vide (bahya kumbhaka). Au départ, elle est contrôlée. Elle suit un rythme. Et progressivement on se laisse respirer. C'est là où elle nous conduit vers une dimension spirituelle et cela en expérimentant surtout la prolongation des temps de suspensions. C'est alors la découverte ou plutôt le saut dans un espace de vide, où la conscience commence à faire l'expérience d'elle-même en sa nature infinie. Paul Claudel a bien trouvé les mots pour mieux traduire cette idée. Il la définit ainsi : « La respiration...cette alternative de prise et de restitution, de dilatation et de souffle, d'intensité et de détente, de montée et de descente, de vision et de conscience, d'appréhension et de compréhension, de communion avec Dieu et de communion avec son propre néant. »²⁰

Le Hatha Yoga Pradipika considère qu'il y a deux sortes de Kumbakha : II, 71 « On considère qu'il y a deux sortes de Kumbhaka (accompagné de rechaka et de pūruka) et

¹⁹ PATANJALI, *Yoga-Sutras*, Paris, Albin Michel, 1991, p.112.

²⁰ Cité par M.Plourde, *Paul Claudel. Une musique du silence*, Montréal, 1970, p.77.

goûter de l'eau prise à la surface, ensuite au milieu et enfin du fond. Et à chaque fois le constat est le même. C'était salé. A ce moment-là, le père dit à Shvetaketu :

« Ainsi, en vérité, mon ami, tu ne perçois pas l'Être, et pourtant il est là. Cette essence subtile, c'est par elle que tout est animé ; elle est la seule réalité, elle est soi-même ; et toi-même, Shvetaketu, tu es cela. »²⁵. Cette image renvoie à la perception d'une présence invisible que l'on ne peut pas saisir mais qui se laisse « savourer » dans l'expérience du monde. Le travail du souffle rend concret cet espace invisible et permet de l'appivoiser. Le regard se tourne vers la grotte du cœur. Ce qui nous fait penser à l'expérience du prophète Elie dans la Bible (I Rois 19). *Elie marcha dans le désert à la rencontre de l'Absolu et c'est là qu'il fit l'expérience de la Présence. Il gravit le Mont Oreb. Il s'installa dans une grotte pour y passer la nuit, en attendant la révélation de Dieu. Il y eut un vent impétueux, tellement violent qu'il pouvait briser les montagnes et déchirer les rochers, mais Dieu n'était pas dans le vent. Il y eut un tremblement de terre, mais Dieu n'y était pas. Il y eut un incendie mais Dieu n'y était pas non plus. Il y eut une brise légère, alors Elie reconnut la Présence.*

Le souffle qui m'habite ainsi que la brise qui me caresse sont le murmure de la voix divine.

A ce propos, Jung prouve bien que ce souffle est l'archétype de Dieu. « Dieu est esprit »²⁶ (l'Évangile de Saint Jean, IV, 24). « Esprit » vient du latin *spiritus*, formé sur le verbe *spiro*, qui donne *in-spiro*, *ex-spiro*, *re-spiro*. Chez les Grecs, l'esprit est exprimé par le mot *Pneuma* qui veut dire le « vent ». Pareil pour le mot grec *anemos* ayant le même sens (le vent). S'ajoutent à cela, les deux termes latins *anima* et *animus*, qui à l'origine avaient le sens de souffle, de haleine. De même qu'en hébreu, le mot arabe *ruh* signifie à la fois « respiration » et « esprit ».

²⁵ Chandogya Up. VI, VIII, 10-13.

²⁶ C.G. JUNG, *Dialectique du Moi et de l'inconscient*, Gallimard, 1964, p.34, 40,44.

2. L'Indicible, cet Eternel réel



2.1. Proprioception : dessiner l'espace avec son corps.

Calypso propose à Ulysse l'immortalité et la jeunesse éternelle, le privilège des dieux. Ce que les Grecs appellent « apo théose », une divinisation de l'humain mais ce dernier refuse cette offre et préfère garder sa condition humaine. Ce choix met en exergue le sens de la vie selon Homère. Il n'est donc pas question de la quête de la vie éternelle mais plutôt de la recherche d'une harmonie avec soi-même et avec le monde. L'homme peut et doit trouver sa place dans le *cosmos*. Chacun a pour mission de suivre sa voie. « (...) Toute l'histoire d'Ulysse, toute l'histoire des hommes qui consentent à n'être qu'hommes pour être pleinement hommes, est l'histoire de ce retour. »³¹. Ulysse opte pour la liberté qui le rend digne d'être homme. Il est conscient que le parcours est parsemé d'embûches et que son retour lui réserve beaucoup de surprises pas forcément agréables, dues à l'écoulement du temps, mais il préfère quand même rentrer chez lui. Cette décision est d'autant plus justifiée en se référant à cette citation de Colette Poggi « Ni dans un corps de dieu, ni dans celui d'un démon, on ne peut atteindre la délivrance, mais seulement dans un corps humain car, à la différence de ces êtres résidant au paradis ou en enfer, l'homme connaît à la fois le bonheur et la souffrance, la connaissance et le doute, tout en condensant dans l'espace de son corps les énergies limitées et illimitées, individuelles et cosmiques, périssables et impérissables. »³²

Il est vrai qu'en me relisant, je me rends compte que je me dissimule derrière Ulysse, comme si je l'utilisais en tant que bouclier pour protéger ma sphère intime. Il est donc temps que j'assume à mon tour ma propre Odyssée et que je me place sur le chemin du retour.

³¹ CARRERE Emmanuel, *Le Royaume*, P.O.L, 2014, p.293.

³² POGGI Colette, *GORAKSA YOGIN ET ALCHIMISTE*, Les Deux Océans, p.24-25.

Poser le pied et effectuer le premier pas. Je me permets une petite parenthèse pour rappeler qu'à l'origine, un pas marquait la renaissance du Dieu solaire au solstice d'hiver et les chaussures déposées au pied de l'âtre étaient une survivance de ce culte solaire. Elles expriment l'attente de la résurrection du Dieu « nouveau ». Les pieds sont le point de contact avec le sol, le bon conducteur du fluide spirituel. « La racine du souffle se situe dans les talons. » (Qi gong).

Plus encore, le pied est le point d'appui sur le sol, sur lequel tout le poids du corps se repose. Il permet d'aller de l'avant mais aussi de s'ancrer. Il a une forme intéressante pareille à un germe, voire même un fœtus. Il serait la racine permettant notre élévation.

Se tenir debout en posture de Samasthiti (stabilité égale), c'est d'abord se redresser. Pousser les pieds dans le sol, étaler les orteils pour bien sentir son enracinement ainsi que le contact avec la terre. Remonter dans l'arrière des jambes, des cuisses jusqu'à atteindre le bassin en effectuant une légère rétroversion. Poursuivre ce mouvement ascendant en traversant la colonne vertébrale, en l'égrenant, en allant du coccyx jusqu'à l'occiput. S'arrêter au niveau de la nuque pour bien l'étirer. C'est alors que toute cette partie ouest du corps, mystère pour les yeux, s'amplifie comme si on ouvrait le soufflet d'un accordéon laissant transparaître dans l'espace intervertébral des trous de lumière. Le sommet du crâne tend vers le ciel. Je suis vivante et surtout je suis libre de choisir mon orientation et mon chemin. Ce n'est pas un geste anodin. C'est tout un processus. Ainsi, pourrais-je m'exclamer : « L'Esprit vint en moi et me fit tenir debout. »³³. Cette posture invite à progresser sur une base solide. C'est un rappel continu d'où je viens et vers quoi je tends. Et c'est dans cette immobilité qu'a lieu l'éruption de tous nos volcans, demeurés jusqu'à présents endormis. Ce sont les mémoires assoupies appelées en sanskrit « vāsāna », « ce qui parfume ». Dans ce moment de lucidité, je parviens à écouter mes préoccupations.

³³ Ezéchiel 2,2

Il existe en effet, dans notre vécu, des situations qui nous atterrent. Nul ne peut présumer être à l'abri de la souffrance. Les ennuis sont des fardeaux, que nous traînons, qui accablent le corps, tassent les vertèbres et courbent l'échine. Cela nous empêche de relever la tête en direction de la lumière. Le corps se rétracte et la personne s'enferme dans une bulle sans issue. Se relever en prenant appui sur les pieds implique une détermination, une volonté de s'implanter, d'avoir un socle. Cela suppose également une envie de déposer sur le monde un regard nouveau.

Se tenir debout c'est accepter le défi d'être pleinement homme et d'avancer toujours contre vents et marées. Débuter une séance de yoga debout, selon la lignée de Madras, serait en premier lieu une invitation à réveiller la conscience intérieure de son corps afin de le laisser s'exprimer mais surtout afin de pouvoir l'écouter. Le corps devient d'emblée le centre de gravité de l'expérience de l'instant présent.

Mes premiers cours de yoga s'apparentaient plus à un cours de géographie. Il s'agissait d'établir la cartographie comme instrument de connaissance de sa propre anatomie. Le constat est épatant. J'habite un corps que je n'ai jamais eu la curiosité de visiter, d'en faire le tour, de prêter attention à ce qu'il a à me dire. D'ailleurs, on ne se retrouve pas à notre premier cours de yoga par pur hasard à moins de partir du postulat suivant : « Le hasard, c'est la forme que prend Dieu pour passer incognito. » (Jean Cocteau).

Dans mon cas précisément, pourtant à un âge assez jeune, mon dos était la sonnette d'alarme. Par souci de justesse, le diagnostic prononcé c'était une névralgie cervico-brachiale. Au premier abord, je mettais cette douleur au compte des mauvaises postures à répétition, occasionnées par mon travail d'enseignante et d'étudiante à la fois (des heures de correction, les préparations sur ordinateur, la posture debout à longueur de journée... et j'en passe). Il est clair qu'il y a une part de vrai, cependant la véritable question à soulever serait « Pourquoi le corps se mettait en mauvaise posture ? » Et c'est bien des années plus

tard que j'ai réussi à avoir la réponse. C'était une période où j'en faisais trop au point de négliger complètement mon corps. J'étais souvent soustraite à la vie sociale, souvent happée par le « devoir », assujettie à des dates butoirs pour remettre des notes de recherche, présenter un examen, rendre des copies... En somme, prise au piège dans un labyrinthe où la porte de sortie paraissait inenvisageable. En fait, dans le livre de R. Fiammetti, où il expose un décodage du dos, les douleurs des cervicales élucident les émotions dissimulées derrière la douleur physique. Chaque vertèbre raconte une histoire imprimée dans la chair.

C1	Idées qui tournent dans la tête
C2	Déni de soi
C3	Être ce qu'on fait
C4	Colère, culpabilité
C5	Dire, s'exprimer
C6	Porter la croix de l'autre
C7	Peur de ne pas s'en sortir

Au premier abord, la séance de yoga m'a appris à me réconcilier avec le temps, à jeter l'ancre, à m'octroyer un moment de rencontre avec moi-même. C'est à ce moment-là que j'ai découvert le geste qui n'est autre que le mouvement accompagné de la respiration. Se mouvoir dans l'espace en épousant toutes les directions c'est un chemin de la périphérie au centre. Cette expérience libère de toute forme de tension et de lourdeur et procure une sensation de légèreté ; elle prépare au retour au quotidien, à l'ouverture à l'autre.

Cette pratique amène à concevoir ou plutôt réaliser que son corps et plus exactement sa colonne représente l'*axis mundi*, cette connexion entre la terre et le ciel. C'est une allégorie de l'Arbre de vie à l'instar de « l'homme de Vitruve » (1492) de Léonard de Vinci.

Les postures étirent, ouvrent, nettoient les tensions. Elles remettent en mouvement ce qui a été raidi. Elles s'enchaînent avec fluidité comme « des perles reliées entre elles par le fil du souffle »³⁵. Cet élan vital débloque, fluidifie tout ce qui est bloqué, ankylosé tant au niveau physique qu'émotionnel. Même la voix de l'enseignant qui guide cet enchaînement finit par s'évanouir. Dans ces espaces de silence, je vis pleinement la séance à partir de mes perceptions. Cela me fait penser à une citation d'auteur anonyme que j'avais notée : « C'était les blancs entre les mots qu'il fallait savoir écouter. » Et petit à petit, l'espace extérieur s'estompe et le silence intérieur émerge. C'est le moment de goûter à l'éternité qui n'est autre que la présence dans le présent. Une alchimie s'opère. Cette transformation ne signifie pas devenir autre mais redonner voix à la douceur et au calme qui sont en soi.

Léopold Sedar Senghor dans une interview donnée en 1983 déclare : « la poésie c'est le langage le plus expressif qui passe par les sens pour aller jusqu'à l'âme. ». Dans ce sens-là, le yoga serait une poésie. Le corps devient un espace d'expression où les émotions sont reconnues et admises. Ce qui me ramène à la citation de Catherine Masson, enseignante et formatrice à la F.N.E.Y : « Avant de se libérer de sa prison, il faut d'abord en voir les barreaux. ». Le corps est un baromètre me permettant de mesurer toutes les tensions d'ordre physique et psychique (envers et revers de la médaille). La séance de yoga serait l'espace permettant de dénouer toute forme de raidissement.

³⁵ MASSON Catherine, *L'Expérience de la joie*, R.F de yoga numéro 48/Juillet 2013, p.161.

2.2. De l'expression physique à l'effusion lyrique.

Suite à dix ans écoulés en mer, Ulysse finit par rentrer à Ithaque. Il se présente déguisé en mendiant, complètement démuné et réduit à n'être qu'un suppliant. Il se rend chez Eumée, le vieux porcher de Laerte qui l'accueille et lui offre son hospitalité, *Xenia* en grec. Ce mot est composé par suffixation à partir des adjectifs *xenos* et *xenios* qui désignent celui/ce qui est étranger. Le voyageur est perçu comme étranger à la communauté et par conséquent dangereux.

La *Xenia* est donc le rituel mis en place pour accepter l'autre sans crainte ni appréhension. Lorsque l'hospitalité est offerte, l'accueillant et l'accueilli prennent part à cette relation. Quand il y a accueil, il n'y a plus d'étranger. Ce retour est chargé d'émotions. Il s'ensuit une série de reconnaissance d'Ulysse pour aboutir à la fin au rétablissement de l'ordre.

La séance de yoga incite à un dépouillement. C'est un travail de déblaiement de l'espace intérieur. Ulysse à son retour chez lui, c'est moi sur mon tapis. Je me retrouve comme lui, complètement dénuée des fioritures de la vie. C'est une sorte de naissance à un état nouveau où la dimension d'homme est mise en valeur. C'est un rappel qu'avant d'être déterminée par un physique, fonction ou autres, je suis un Homme, du latin « humus ». Je suis l'enfant de la terre. Ceci explique pourquoi il n'y a plus de différence entre Ulysse et Eumée. D'ailleurs, dans la langue française, le même terme hôte est utilisé pour désigner les deux. Être hôte c'est à la fois recevoir et être reçu.

Une voie s'ouvre à moi et je me retrouve confrontée au premier abord à des sensations étrangères. Je suis livrée à des combats intérieurs. Le travail postural permet d'identifier l'origine de cette peur paralysante pour mieux l'appriivoiser. Reconnaître ses failles est un premier pas pour les transformer en force. Dans ce corps où sont tracées les marques de

souffrance héritées des autres générations, ainsi que celles résultant de mon propre vécu, le yoga s'offre comme une possibilité de réécrire sa vie en ayant en vue une délivrance des stigmates du passé.

Quand Ulysse retourne à Ithaque, il trouve son royaume livré au désordre, prêt à s'écrouler. C'est justement, ce que nous imposons au corps lors de notre course effrénée.

L'écrivain et le philosophe Raoul Vaneigem déclare : « Dans un monde qui se détruit, la création est la seule façon de ne pas se détruire avec lui. » Il serait temps d'édifier à partir de nos pieds un socle, à partir de notre colonne un pilier, et à partir de notre tête un dôme. Ériger un temple pour abriter une part divine et sacrée lovée en nous. S'exprimer pour lui permettre d'irradier.

Le verbe grec *poiein* d'où est issu le mot poésie signifie créer ; créer du lien dans un geste d'absolu beauté.

Le yoga se révèle être une poésie ; une expérience qui nous enracine et nous élève au-dessus de nous-mêmes. D'ailleurs Marina Tsvetaeva écrit : « La poésie est le premier millimètre d'air au-dessus de la terre. » Elle s'avère pareille au *bhûvah*, cet espace intermédiaire entre terre *bhûh* et le ciel *svaha*, qui permet la circulation des souffles ainsi que les échanges. Parallèlement, dans *Advaya Tāraka Upanishad* (2-3), il est énoncé : « Celui dont constamment le regard intérieur à l'aide du Yoga du Passeur, voit briller, au-delà de son front, à la naissance des cheveux, une lumière, atteint la réalisation. »³⁶ Tous les deux se présentent comme un état d'éveil, à l'affût des influx de la grâce. Ils ont « pour vocation de proposer une forme de connaissance du monde qui ne relève pas de l'ordre du rationnel mais qui permette une saisie intuitive du sensible.³⁷

³⁶ C'est le Brahman suprême, qui aide à traverser le fleuve angoissant de la vie, avant la naissance, durant l'âge adulte et à l'heure de la mort : d'où son nom de Passeur. »

³⁷QUILLET Chantal, *La joie dans tous ses éclats*, R.FR du yoga numéro 47/Janvier 2013, p.123.

Parallèlement, dans la pratique du yoga, en revenant à la conscience corporelle, nous développons notre état de présence à nous-mêmes et au monde. La nécessité de revenir à soi devient une évidence.

L'alliance des mots ne produit donc jamais un sens univoque mais ouvre la voie à une déclinaison de diverses possibilités. : « (...) L'Esprit éveille dans la lettre de nouvelles possibilités de suggestion. »³⁹. C'est encore un rapport de similitude avec la séance de yoga. Les postures tissées dans un ordre bien précis n'auront pas le même impact sur chaque individu. D'ailleurs, la même posture pratiquée par la même personne n'aura jamais le même effet. C'est toujours un commencement manifestant son propre renouveau.

Il serait intéressant d'aborder également le rapport d'analogie au niveau de la structure. Au premier abord, le texte a une écriture interrogative. Le poème formule cette énigme de nous-mêmes et du monde, dans la tessiture de la langue, et invite à se poser des questions sans forcément trouver des réponses. Cela rime parfaitement avec les moments d'observation qui jalonnent la séance de yoga. S'émerveiller devant les bienfaits d'une posture sans chercher délibérément à comprendre le pourquoi du comment. Juste se laisser porter par cet état. Et dans les deux cas, le poème ainsi que le yogi demeurent ancrés dans les sens, les perceptions, les sensations et les émotions.

Ensuite, l'écriture requiert une somme d'actions conjuguées : travail de la langue, ajustement des mots, des rythmes et des figures, construction et déconstruction (soustraire et par ce retrait saisir). A tout cela, s'ajoute l'inattendu. L'écriture se trouve ainsi être dans la poésie, sans toutefois la posséder, ni s'en emparer. L'enchaînement physique s'effectue, à son tour, selon un ordre bien précis. Il est scandé de pauses et d'intervalles de silence comme des éclats de cristal sertis de lumière. Il est rythmé par la respiration qui canalise les errances du

³⁹ LEVINAS Emmanuel, *Quatre lectures talmudiques*, éd.de Minuit, 1968, p.20.

mental. Le fruit de cette pratique demeure imprévu. Le corps est impliqué mais reste juste le réceptacle de ce qui le dépasse.

Force nous est de s'attarder sur le rythme défini comme étant « la condition première car il traduit l'implication du sujet dans le mouvement du monde et fait éprouver au lecteur qu'il appartient à ce mouvement : il assure la continuité de la voix poétique au-delà de la discontinuité des signes et entraîne le lecteur à adhérer à ce qui est dit. »⁴⁰ Et comme l'exprime Léopold Senghor « C'est l'architecture de l'Être, le dynamisme interne qui lui donne forme, le système d'ondes qu'il émet à l'adresse des Autres. »⁴¹ Nous sommes des êtres du rythme (cardiaque, respiratoire). Comme tout dans la nature d'ailleurs. Rédiger un poème ou structurer une séance de yoga c'est en quelque sorte calquer ce rythme. Je pourrais même dire que le rituel serait une façon de réinstaller cette forme de cadence et d'harmonie afin de retrouver la paix.

Le poème s'apparente à un millefeuille composé des couches d'un réel protéiforme et insaisissable. Cela fait écho aux *koshas*, les différentes enveloppes dont est composé l'être humain.

1. *Anna maya kosha* (enveloppe de nourriture). Elle est liée au corps physique, corps par lequel doit passer la connaissance. Swami Yogeshwaranand Saraswati, dans son livre *La Science de l'âme*, explique : « Anna maya kosha est le château aux neufs portes, (les yeux, les oreilles, les narines, la bouche, les organes d'évacuation et de reproduction). Cette enveloppe sert de véhicule à l'âme, abritant celle-ci. L'évolution intérieure doit se faire en pénétrant dans ce château (...). L'entrée principale n'est pas visible de l'extérieur, elle est secrète et cachée et pourtant nous devons

⁴⁰ QUILLET Chantal, *Revue Française de Yoga*, numéro 47/Janvier 2013. p.128

⁴¹ SENGHOR Léopold, *Ethiopiennes*, 1956, in ; *Œuvre poétique*, Seuil, 2002.

mais le laisser exister tel qu'il est, « reconnaissance »⁴². Et c'est exactement ce que préconise l'enseignement du yoga.

Et pour conclure, je suis, voire même, nous sommes à la quête continue du sens dans un texte ou dans la vie, ce sens qui « n'est pas tout entier en lui. Sa source ultime est ailleurs. Dans un au-delà du texte et que le texte transmet, proche et lointain. »⁴³.

Et quand je suis prise dans la tourmente des pensées, dans le souci et la détermination de mettre un mot sur toute cette effusion lyrique, la seule chose à faire serait d'attendre que la tempête se calme pour laisser installer le silence de lui-même.

⁴² DHAINAUT Pierre, 1935, Lille.

⁴³ SIGUIER-SAUNE Gisèle, *Transmettre*, Revue Française de Yoga, Janvier 2005, p.59.

2.3. Le Silence, chant de l'Éternel.

Il (...) dit à la mer : « Silence, tais-toi. » Le vent tomba, et il se fit un grand calme. »⁴⁴

Ce mémoire, métaphoriquement mon Odyssée, tend vers sa fin. Tout au long de sa rédaction, je me suis référée à Ulysse, comme compagnon de route. Je me suis identifiée à lui jusqu'au dernier chapitre où il n'avait plus sa place. Dans cette vie tourmentée où la peur est très souvent paralysante, où le mental représente une tempête orageuse, et le passé un lourd fardeau à traîner, il faut, pour s'en sortir, se rendre disponible à lâcher prise. Ce qui peut être qualifié d'acte de foi. Atteindre l'autre rive nécessite d'arrêter de se battre contre ses démons intérieurs et d'avoir confiance dans la vie.

Nous sommes invités alors à aménager en nous une place au silence, et cela en faisant taire notre vacarme mental et le brouhaha de l'extérieur. De cette façon, nous laissons émerger ce fond immuable sur lequel se surimpose le bruit. Tout revient au silence ; c'est notre point d'ancrage. C'est la nature de notre être véritable. Nous devons réussir à le sentir à l'arrière-plan, à vivre constamment avec cette subtile attention qui transcende le temps.

Dans le prologue de l'évangile selon Jean, il est dit « Au commencement était la parole... » (v.1). Au premier chapitre, verset 2 de la Genèse, le texte précise « (...) le souffle de Dieu planait au-dessus des eaux. » Il s'ensuit l'emploi répétitif du verbe dire pour énumérer toutes les créations en commençant par la lumière, etc. Et donc je constate qu'à l'origine le silence régnait. Au commencement était l'imprononçable, celui sans signification particulière, mais de toutes les significations possibles.

⁴⁴ Evangile de Marc 4, 39-40.

La quête de ce silence implique une traversée du désert, dans le sens mystique. Cet espace fascine par sa vastitude. Dans l'immensité du désert, l'homme s'éprouve démuné. Il se sent particulièrement petit et vulnérable. Le désert désigne symboliquement toutes les épreuves où l'accent est mis sur la pauvreté, la faiblesse et la mortalité de l'homme. C'est également un lieu de tentation, notamment celle d'abandonner tous les efforts. Et en dépit de tout, nous sommes appelés à accueillir au creux de nos manques cette Présence. Au bout du désert, se révèle la promesse d'une terre nouvelle. C'est une invitation au voyage où tout est à recommencer avec un cœur et un esprit neufs. La marche dans le désert est comparable à un pèlerinage vers nos sources, nos racines. Et nos racines sont partout et non point uniquement dans le pays qui nous a vus naître. La voie du désert conduit à un renoncement à l'*avoir* en faveur de l'*être*. C'est un passage de l'extérieur vers l'intérieur, de la multiplicité vers l'unité, du chaos vers l'ordre et l'harmonie. C'est un parcours de notre labyrinthe intérieur, qui loin de nous égarer, nous permet de se retrouver et de se recentrer. C'est en somme un voyage initiatique où le pèlerin apprend à écouter le silence, et surmonter les épreuves en se fiant à plus grand que soi. Ainsi, seul l'être purifié, à l'âme dépouillée par sa marche dans le désert, est digne de rencontrer Cela qui l'attend de toute éternité et qui lui fera entendre ce qui naît du silence. En effet, dans la Bible l'Éternel déclare : « C'est pourquoi voici, je veux l'attirer et la conduire au désert, et je parlerai à son cœur. »⁴⁵

Le silence est le chuchotement divin. C'est cette voix sans son qui chante la mélodie d'amour de l'univers. D'ailleurs, Osho traduit bien cette idée : « Dieu est silence et le monde est le chant de ce silence. »⁴⁶

Il en est de même pour le père Henri Le Saux bénédictin. De part son expérience en Inde à Arunâchla⁴⁷, il aboutit au constat suivant : « (...) découvrir l'hymne intime du silence, celui

⁴⁵ Osée 2 : 16.

⁴⁶ Osho, *Les Upanishads, L'essence de la religion*, Vêga, 2015.

qui sous-tend tout chant que chantent les hommes, et tout chant que chante la création, l'hymne essentiel que nul chant que profèrent les lèvres n'arrivera jamais à formuler adéquatement, si vibrant ou au contraire si apaisé fût-il jamais. (...) « Du fond du cœur, j'entendais sourdre un autre chant, au-delà de tout élan du désir comme de toute quiétude qui pût encore se sentir. ⁴⁸. C'est un « appel au-dedans » pour côtoyer le mystère.

C'est l'équivalent du Turiya dans la *Mandukya Upanishad*. Il existe trois états de la conscience : la veille *Jagrata*, le rêve *svapana* et le sommeil profond *Sushupti*.

Le turiya n'est pas un quatrième état ; il est ce qui est sous-jacent aux trois états et la seule réalité. Il n'est séparé de rien parce qu'il forme le substrat de tout ce qui existe. C'est l'Être même. Les phénomènes du monde, extérieurs aussi bien qu'intérieurs, ne sont qu'une manifestation passagère. Seule notre habitude de les considérer comme réelles et de les situer hors de nous-mêmes est responsable du fait que notre être est dissimulé et que le reste est mis en avant. La diversité est donc le produit d'une illusion fondamentale.

Quand l'unique vérité, toujours présente, le Soi, est dévoilée, tout le côté irréel disparaît.

Turiya n'est donc qu'une autre dénomination du Soi. Conscients des états de la conscience, nous ignorons cependant cette présence, ce Soi présent ici et maintenant. Aussi longtemps que persiste l'identification au corps, le monde semble se trouver à l'extérieur de nous. Cela dit, le Soi ou *atmân* est caché au cœur de tout ce qui existe. Il n'est pas visible.

« Seuls les esprits subtils le perçoivent grâce à leur conscience subtile.⁴⁹ ». Si cette reconnaissance vient à se produire, elle revêt nécessairement l'aspect d'un secret. L'exprimer dans un discours, la manifester dans des actes, la déployer dans une durée, c'est la perdre de

⁴⁷ Arunachala est une colline considérée comme sainte par ceux qui pratiquent *l'Atma Vichara* c'est-à-dire l'enquête « Qui suis-je ? » rendu célèbre par le sage Ramana Maharshi.

⁴⁸ LE SAUX Henri -Swami Abhishiktananda, *Souvenirs d'Arunâchala, Récits d'un ermite chrétien en terre hindoue*, Paris, Épi, 1978, pp.57-58.

⁴⁹ *Katha Upanishad*, I, 12.

vue. L'atmân/ le brahman (Cet Atman est Brahman), se donne comme une énigme. Lui, seul sujet véritable, ne peut faire l'objet d'aucune représentation.

Cela est tout à fait illustré dans la *Kena Upanishad* et plus précisément au chapitre 3. Ce passage a été traduit de façon poétique par Victor Hugo dans *La légende des siècles*, sous le titre « Suprématie ». Le texte évoque trois dieux frappés d'ignorance et qui vont finir par avoir une révélation. « (...) le brahman se manifesta à eux. Ils ne le reconnurent point et se demandèrent « Quel est donc ce Génie ? »⁵⁰ »

Le premier à avancer pour élucider ce mystère est *Agni*, l'énergie du Feu. (C'est la perception, l'articulation du langage et la digestion. Le deuxième c'est *Vayu*, énergie de l'air : Prana. Et le dernier, c'est *Indra*, l'énergie du mental. Ils vont se trouver à tour de rôle devant cette apparition. Et à chaque fois, l'Être leur pose respectivement la même question : « Qui es-tu, toi ? » La réponse donnée est mise à l'épreuve. Ainsi, Agni échoue à brûler le brin d'herbe et Vayu échoue à l'emporter. Quant à Indra, à peine approché du Brahman que ce dernier s'écarte. Cependant, il est considéré supérieur à ces deux prédécesseurs et la raison c'est que le mental, ou plutôt l'esprit, dans le silence perçoit la proximité de la source.

Le brin d'herbe représenterait symboliquement l'ego. Dans le Hatha yoga, la pratique posturale, toute cette activité physique et cette ardeur nous rapprochent d'Agni. Elle nous fait croire à une pseudo puissance et nous brouille la vue. Toutes les techniques respiratoires et donc pranayama se réfèrent à Vayu. Cependant, cela demeure un outil. Et les deux derniers angas, *Dharana* (concentration), *Dhyana* (contemplation) sont du domaine d'Indra. Quant au *Samadhi* (l'éveil), il figure à travers Umâ, la femme libérée qui va leur dévoiler l'identité du Brahman.

⁵⁰ *Kena Upanishad* III, 5.

Nous pouvons donc jouer tous les rôles de notre vie à des stades différents, aussi parfaitement et aussi intelligemment que possible sans toutefois s'y identifier. Notre Vérité profonde est insondable. Et à chaque fois que nous tentons de la saisir, elle disparaîtra.

Il suffit « d'être » pour sentir rayonner en soi toute la lumière du monde, et/ou tout un monde de lumières.

La question soulevée dans la *Kena Upanishad* « Qui es-tu, toi » ? est une interrogation rhétorique, dans le sens où l'énonciateur connaît déjà la réponse. Dans ce contexte, ce procédé employé a pour but de faire prendre conscience. L'inversion des rôles est également à considérer. Au moment où les dieux cherchent à s'enquérir de la nature de ce Génie et de son rôle, il se trouve que c'est ce dernier qui leur retourne la question et finit par leur refléter leur impuissance. Leur agitation est stérile devant sa quiétude.

Ce tourment, je l'expérimente dans ma vie. Tous les jours, dans la société, nous sommes appelés à nous « présenter », à nous définir, à devenir prisonniers des jugements des autres et des nôtres. C'est une identification continue avec l'extérieur, un éloignement de l'espace intérieure. Et là, j'entends la voix qui dit : « Marthe, Marthe, tu t'inquiètes et t'agites pour bien des choses. Une seule est nécessaire. »⁵¹.

L'étude onomastique est fort intéressante. Marthe signifie « patronne ». Dans ce sens, elle reflète ma nature anxieuse qui veut tout faire et bien faire, tout maîtriser, cette nature qui essaye de ne pas lâcher les rênes. Finalement, au bout de ce voyage, faut savoir, comme Marie (sœur de Marthe) s'asseoir aux pieds du Seigneur. Rapprochement intéressant avec le mot upanishad qui veut dire à son tour « venir s'asseoir respectueusement au pied du maître pour écouter son enseignement.

⁵¹ Evangile de Luc 10, 41-42

Du silence de mon recueillement, j'entends entonner le chant de l'éternel. Un verset me traverse l'esprit : « Et vous, que dites-vous ? Pour vous, qui suis-je ? »⁵² . Pour moi, il est *neti neti*, « ni ceci ni cela ». Il est ce qui me transcende et me laisse sans voix. Il est cet impalpable qui, à peine ressenti, s'évanouit. Il est « le chemin, la vérité et la vie. »⁵³

Il est vrai que je suis à des lumières d'atteindre l'illumination, le salut ou toute forme de libération. Cependant, je suis persuadée que dans la grotte de mon cœur une lumière luira éternellement.

⁵² Evangile de Luc 9, 20.

⁵³ Evangile de Jean 14,6.

Conclusion

« Celui qui va jusqu'au bout de son cœur connaît sa nature d'homme. Connaître sa nature d'homme, c'est alors connaître le ciel. »⁵⁴

La rédaction de ce mémoire s'achève en laissant un vide plein d'expressions. Les mots ne pouvant plus contenir ni exprimer les fruits de mon parcours, cèdent la place au Silence. « Il y a un moment, (dit le poète Khalil Gibran) où les mots s'usent. Et le silence commence à raconter. »

Écrire est une expérience qui nous fait croître. Et que serait-ce, s'il s'agissait de raconter à partir de ce qu'on a de plus humain ; nos faiblesses et nos fêlures. Je ne saurais dire si cette mise à distance du vécu, a fait jaillir de mes fissures ce scintillement, ou bien si c'est à travers cet interstice que la lumière m'a transpercée. Je dirais que c'est un aboutissement à une osmose entre l'intériorité et l'extériorité.

D'emblée, je me suis engagée dans cette aventure avec des valises bien lourdes et je m'en sors à la fin, allégée, en partie, de tout ce poids accumulé. J'ai réussi à diagnostiquer l'origine de mon mal-être (bien évidemment un de précis parmi tant d'autres). Je me suis rendue compte, que comme pas mal de mes compatriotes, je suis mal guérie de mon « pays perdu ». J'aspirais donc vainement à retrouver ce petit bout de paradis. Cela me renvoie, d'ailleurs, au « théâtre de poésie » de Georges de Schéhadé où il y a une tentative de conciliation entre deux mondes infiniment proches, mais en même temps, infiniment distants l'un de l'autre.

Le recul m'a donné des ailes pour dépasser toute sorte de résistance au changement. Mue par cette expérience (qu'est le mémoire), je me vois préparée à prendre mon envol et à

⁵⁴ *Livre de Mencius*, VII, A.

porter mes yeux au-delà de l'horizon. Mon pays n'a plus de limites. Rien de tel que le poème d'Andrée Chedid où ses vers traduisent avec exactitude mon ressenti :

« Mon pays est partout
Sur toutes les terres du monde
Il est dans l'autre part
Il est dans l'ailleurs
Mon pays est partout
Au bord des alentours
Dans la halte
Et l'étape
Dans le rêve
Et la demeure
Dans le plus loin
Et dans l'ici.⁵⁵

Aujourd'hui, je suis prête pour un nouveau départ, prête à embrasser le changement, à parcourir la Terre. N'est-il pas dit que « La philosophie est proprement nostalgie- aspiration à être partout chez soi. »⁵⁶ ?

En effet, le yoga demeure en premier lieu un *darshana*, un système philosophique, un point de vue sur l'Être et le monde manifesté. Concevoir le yoga comme unique pratique posturale serait lui ôter son esprit.

Le yoga est ma poésie, le murmure du vent, le silence des forêts, la majesté des montagnes...cet émerveillement continu devant la splendeur et la grandeur de l'Immuable.

Qui suis-je ? Je m'appelle Personne. Je suis moi, je suis toi, je suis lui, je suis l'univers...

Je suis ce que je ne pourrais jamais exprimer.

⁵⁵ CHEDID Andrée, *L'étoffe de l'univers*, Paris, Flammarion, 2010.

⁵⁶ NOVALIS, *L'Encyclopédie*, op.cit,p.65.

Bibliographie

Ouvrages et revues de yoga

HULIN Michel, *La Bhagavad-Gîta*, Paris, Editions Points, 2010.

PATANJALI, *Yoga-Sutras*, Paris, Albin Michel, 1991.

POGGI Colette, *GORAKSA YOGIN ET ALCHIIMISTE*, Les Deux Océans.

TARDAN- MASQUELIER Ysé, *L'Esprit du Yoga*, Paris, Albin Michel, 2005.

TARDAN- MASQUELIER Ysé, *Les maîtres des Upanishads*, Paris, Editions Points, 2014.

TARDAN- MASQUELIER Ysé, *Un milliard d'hindous*, Paris, Albin Michel, 2007.

Revue Française de Yoga, n° 14/Juillet 1996.

Revue Française de Yoga, n° 31/Janvier 2005.

Revue Française de Yoga, n° 47/Janvier 2013.

Revue Française de Yoga, n° 48 /Juillet 2013.

Revue Française de Yoga, n° 58/Juillet 2018.

Œuvres littéraires

BER Claude, *La poésie comme espace méditatif*, Ed. Classiques Garnier, 2015.

BOUVIER Nicolas, *L'usage du monde*, Suisse, Payot, 1963.

CAMUS ALBERT, *Le mythe de Sisyphe*, Paris, Folio essais, 1962.

CARRRE Emmanuel, *Le Royaume*, P.O.L., 2014.

CHEDID Andrée, *L'étoffe de l'univers*, Paris, Flammarion, 2010.

HOMERE, *Odyssée*, Paris, Folio, 2000.

MURAKAMI Haruki, *Kafka sur le ravage*, Paris, Belfond, 2006.

SCHMITT ERIC-Emmanuel, *La nuit de feu*, Paris, Albin Michel, 2015.

SENGHOR Léopold, *Ethiopiennes*, 1956, in ; *Œuvre poétique*, Seuil, 2002

Œuvres philosophiques et à portée philosophique

ANDRE Christophe, *Méditer jour après jour*, L'iconoclaste.

ARISTOTE, *Rhétorique*, livre II.

HESSE Hermann, *Demian*, Francfort, Fischer Verlag, 1930.

LENOIR Frédéric, *Petit traité de vie intérieure*, Paris, Plon, 2010.

LEVINAS Emmanuel, *Quatre lectures talmudiques*, éd.de Minuit, 1968.

NOVALIS, L'Encyclopédie.

YU DAN, *Le Bonheur selon Tchouang-tseu*, Paris, Belfond, 2015.

Œuvres métapsychologiques de JUNG

JUNG Carl Gustave, *Dialectique du Moi et de l'inconscient*, Paris, Gallimard.

JUNG Carl Gustave, *Les Energies de l'âme*, Paris, Albin Michel, 1999.

JUNG Carl Gustave, *Le Livre rouge*, Philemon Series & W.W.Norton & Co, 2009.

Table des matières

Introduction.....	3
1. « Le voyage autour du monde d’un tournesol dans sa fleur.....	5
1.1. Le voyage sous toutes ses déclinaisons.....	6
1.2. Pause pour plonger dans la présence.....	12
1.3. Souffle d’une brise légère.....	19
2. L’Indicible, cet Eternel réel.....	25
2.1. Proprioception : dessiner l’espace avec son corps.....	26
2.2. De l’expression physique à l’effusion lyrique.....	32
2.3. Le Silence, chant de l’Eternel.....	39
Conclusion	45
Bibliographie.....	47



ROULA CAPEL