

José

Lao, Gautama, Jésus et les autres

Les voies du bonheur



Avant-propos

La voie

Ce livre a comme propos de vous parler de notre vie, de votre vie... il n'est rien de plus beau que la vie et c'est vrai qu'elle mérite d'être appréciée à sa juste valeur. Nous devons vivre notre vie en toute conscience.

La Madhyama-màrga, ou la voie, est une façon de vivre en pleine conscience, en 3D... beaucoup des problèmes de mal-être sont d'origine mentale. Bien sûr qu'il y a des problèmes objectifs, d'ordre matériel mais le mal-être que nous vivons dépasse bien souvent les causes matérielles d'être mal et combien de gens qui n'ont pas de souci matériel souffrent quand même ?

Qu'est-ce que vivre en 3D ? habituellement nous vivons en 2D, sur un plan physique, celui du corps et du monde matériel et sur un plan psychologique, celui du mental, des idées, des rêves, des craintes et des doutes. La troisième dimension c'est celle de l'esprit, de l'âme : la dimension spirituelle.

La dimension spirituelle n'est pas obligatoirement une dimension religieuse : la spiritualité n'est pas la religion même s'il est possible de vivre la spiritualité au sein d'une religion. La spiritualité c'est la pleine conscience de sa vie.

Pour avoir cette qualité de conscience il faut savoir faire la différence entre les fantasmes du mental et la vie telle qu'elle est vraiment : il faut avoir du discernement, du recul. C'est le propos de ce livre : vous dire de vivre en n'étant plus les victimes inconscientes des aberrations de son mental.

Cette façon de vivre n'est pas nouvelle, elle est même ancienne, très ancienne et toujours d'actualité. Si vous désirez vivre pleinement, alors la voie est faite pour vous. Elle est faite pour tous même pour ceux qui ne sont pas férus de spiritualité.

Conscience, avec un « C » majuscule, est le nom que nous donnons à la vraie identité de l'être humain. Cette Conscience a besoin d'être au centre pour rester maîtresse du corps et du mental, pour garder sa vision claire, capable de voir la vie telle qu'elle est vraiment afin d'en profiter pleinement. La voie est une façon de vivre son existence en gardant sa Conscience rassemblée, au centre de soi, maîtresse du corps et du mental.

La vie a un autre propos que de simplement vivre, puis mourir : attendre la mort pour aller au paradis n'est pas une raison d'être suffisante.

La Madhyama-màrga n'est pas connue, sous ce nom, en occident par ceux qui savent, pourtant on en retrouve les traces en d'autres voies plus réputées qui furent enseignées par des guides fameux dont l'existence a suscité des religions en diverses époques et contrées du monde. Cette voie permet le yoga qui n'est pas fait de postures du corps mais qui est un état, l'état d'union avec l'essence de la vie présente en nous comme en toutes les créatures vivantes.

Ce livre vous dit cette voie spirituelle et la montre comme elle doit l'être : comme un chemin spirituel, le chemin de la vie, de notre vie.

Les mots

Sur le blog, sur le forum, dans ce livre pour expliquer cette voie, ou simplement dire son existence, des mots sont utilisés, comment faire autrement ? Nous savons bien les limites de cette forme d'expression.

Les mots ont une vertu : ils permettent de communiquer pour ceux qui ne sont pas télépathes, c'est-à-dire nous tous. Cette vertu ne manque pas d'intérêt mais les mots ont aussi un défaut : ils séparent des gens qui parlent de la même chose mais qui utilisent des mots différents et même ceux qui utilisent les mêmes mots ne leur donnent pas souvent la même signification.

Si on parle de la voie en utilisant des mots Sanskrits ou Hindis certains se diront : « Je ne suis pas attiré par les religions orientales : je suis

chrétien » ou bien : « Je n'aime pas l'hindouisme » ou encore qu'il n'est pas nécessaire d'aller en Inde pour y trouver la spiritualité, confondant au passage le pays et une des religions qu'il abrite, l'hindouisme.

Si on parle de la voie en utilisant exclusivement des mots de notre langue, beaucoup vont discuter de leurs sens et la polémique naîtra, car tous les mots sont sujets à de nombreuses interprétations. Entre le sens littéral d'un mot et ses divers dérivés, sans compter les utilisations, les compréhensions erronées, personnelles, se trouvent des fossés où la communication se perd.

Chacun sa compréhension

Chacun d'entre nous comprend les mots en fonction de ce qu'il sait et de ce qu'il croit : si j'utilise le mot bon, en parlant d'un goût, il ne suscitera pas la même image mentale chez chacun. Certains aiment les goûts amers, d'autres les détestent, même chose pour le sucré, le salé, l'acide etc... donc dire que quelque chose est bon ne mettra personne d'accord, imaginez avec les mots Dieu et âme ! Les athées vont bondir et se moquer, pourtant la voie ne leur est pas fermée.

L'avantage des mots hindis, à ce propos, est qu'ils sont inconnus de la plupart des gens, chez nous, et qu'il suffit d'en expliquer le sens en fonction de nos acceptions pour qu'ils soient compris comme on les entend. Mais alors on retombera dans le travers décrit plus haut, certains vont dire : « Je ne suis pas attiré par l'orientalisme », dommage la voie est aussi pour ceux-là. Imaginons tout de même que nous nous soyons mis d'accord sur le vocabulaire et le sens, on se disputera tout de même sur les concepts décrits par ces mots.

Comment dire le ressenti ?

Quand on a mangé un fruit inconnu de la plupart et que l'on veut décrire cette expérience et le goût de ce fruit, imaginez dans quelle problématique on se trouve : comment décrire le goût d'une goyave ou d'une mangue à ceux qui ne le connaissent pas ? Imaginez la difficulté qu'il y a à raconter son expérience d'une relation directe avec Bhagavàn, en nous, grâce à la méditation.

Déjà la plupart des gens, en France, ne connaissent pas le sens du mot Bhagavàn et le mot méditation a presque autant de sens qu'il a de lecteurs. Pour certains la méditation est une réflexion tranquille et focalisée sur un sujet, pour d'autres c'est un relâchement complet de son esprit permettant au calme, ainsi crée en soi, de laisser venir des compréhensions nouvelles sur des sujets profonds. D'autres encore se servent de mots inlassablement répétés, tels les mantras ou le rosaire des catholiques. Les musulmans ont aussi un chapelet de perles qu'ils égrènent en disant les quatre-vingt-dix-neuf noms de Dieu. Les hindouistes et les bouddhistes ont eux aussi un de ces colliers à prière.

La polémique des mots

Pourtant il faut bien communiquer et utiliser les mots. En règle générale j'évite d'entrer dans les polémiques sur les mots car elles sont comme des boites qui renfermeraient d'autres boites, qui en renfermeraient encore d'autres et ainsi de suite, à l'infini.

Cela peut être un jeu agréable pour des polémistes courtois qui aiment cet exercice et s'y amusent, comme le faisaient les anciens Grecs sur l'agora ou les juifs férus d'écritures. L'important, quand on parle aux chercheurs, ce ne sont pas les mots eux-mêmes, dans leur structure étymologique et lexicale, l'important c'est le contenu des mots, car les mots sont les contenants, les bouteilles et le sens en est le contenu, le breuvage et « qu'importe le flacon pourvu qu'on ait l'ivresse ».

Trouver une convention

Il faut nécessairement définir un vocabulaire et lui donner un sens qui soit admis de tous, pour avancer dans la description et l'explication d'un sujet. C'est ce que l'on nomme une convention. Celui qui donne une info, qui explique une notion inconnue de son auditoire, ou de son lectorat, est comme l'hôte qui reçoit. Les invités doivent respecter le vocabulaire de leur hôte. Cela fait partie des lois de l'hospitalité.

Quand je vais en Allemagne, dans un café et que je désire un thé, je commande einen schwarzen Tee [un thé noir] sinon on me servira une infusion... c'est ainsi : c'est au visiteur de se plier au langage de ses hôtes.

Simplifier c'est plus simple

Dans ce livre acceptez les mots pour ce qu'ils sont. J'ai cherché à simplifier le propos au maximum afin d'être compris de tous, ce qui chagrine parfois des exégètes de l'ésotérisme et du mysticisme qui considèrent que la vulgarisation est vulgaire, préférant, comme les docteurs, l'utilisation d'un sabir hermétique, jaloux de leurs connaissances et qui considèrent que la simplicité est du simplisme, un manque d'érudition. « Heureux les pauvres en esprit car le Royaume des cieux est à eux » [Mt 5, 3]... cette parole du Christ n'est pas souvent comprise comme elle le devrait.

Que l'on écrive : « Quiconque en Moi prend refuge, ô fils de Prithâ, fut-il de basse naissance, une femme, un vaisya, ou même un shûdra, peut atteindre le but suprême ». La Bhagavad-Gîtâ, verset 9 :32. [Remarquez qu'ici naître femme est considéré comme une basse naissance]

Ou : « Quiconque, en l'Un* [l'astérisque renvoie au lexique, en fin de livre], prend refuge peut atteindre le but suprême quels que soient sa naissance et son statut social ».

Cela ne change rien au sens du message, mais la deuxième manière est tout de même plus à la portée de tous que la première. En plus il n'y est pas fait mention de l'éventuelle infortune de naître femme [sic]. Au fait : Bhagavân veut dire Dieu.

L'expression orale change

Il existe toutes sortes de façons de s'exprimer selon la langue, la personnalité et la culture de chaque locuteur. Un autre facteur d'incompréhension est que deux parties de nous-mêmes peuvent utiliser les mots. Vous connaissez ces parties : ne vous êtes-vous jamais mis en colère contre quelqu'un et dit, à cette occasion, des mots que vous avez regrettés une fois calmé ? Des mots qui avaient « dépassé vos pensées ».

Quand nous sommes heureux, amoureux, calmes, notre façon de nous exprimer n'est pas la même que lorsque nous sommes en colère, énervés et malheureux... l'expression change en fonction de notre état d'être, de notre conscience. Dans la communication il y a toujours au moins deux parties : l'émetteur et le récepteur. Le récepteur est au moins aussi important que

l'émetteur et son « état d'âme » influencera autant la communication que l'intention de l'émetteur du message. Rien ne sert que l'émetteur soit serein et bienveillant si le récepteur n'est pas réceptif, s'il est dans la confusion et que cela lui fait interpréter négativement ce qu'il entend. Ce phénomène est connu sous le nom de projection : quand on attribue à quelqu'un d'autre des sentiments, des intentions qui sont les nôtres ou que nous craignons qu'il ait.

Le moment venu

Quand le moment est venu de s'intéresser à la vie spirituelle profonde, alors l'esprit s'ouvre, c'est comme l'appel que certains religieux reçoivent. Il nous arrive aussi d'avoir ce même appel mais seuls ceux qui ont des oreilles pour entendre entendent. S'il n'y a pas cet appel, si le moment n'est pas venu aucun livre, aucun discours ne sera entendu. C'est ce que signifie cette phrase tirée de l'évangile : « Que ceux qui ont des oreilles pour entendre entendent... » Pour les autres le temps viendra.

Reconnaître que l'on ne sait pas et qu'il nous faut tout oublier pour tout réapprendre demande une vertu difficile à avoir mais qui est cardinale dans la vie spirituelle. Cette vertu est l'humilité. Tant que la vanité nous fera croire que l'humilité c'est l'humiliation et la soumission alors l'humilité ne sera pas possible.

Mettre « celui-qui-regarde », le Témoin, notre vrai « soi », notre Conscience au bon endroit, en nous, permet de sortir du maelström mental et de vivre sa vie comme elle doit l'être.

Le propos de la vie spirituelle n'est pas de soulager nos tracas quotidiens, même si cet « effet secondaire » est bien agréable et très bienvenu, il est d'approfondir notre conscience. Cette démarche nous porte vers une certaine paix intérieure, un état d'être que l'on nomme parfois le détachement*, la sérénité, voir l'équanimité. Il n'empêche que le quotidien nous réserve bien des tracas et que ces tracas doivent être résolus.

Première partie

Le yoga

1-1 Le yoga

Le mot yoga a plusieurs interprétations. L'une d'elles désigne une discipline spirituelle destinée à mettre en relation la Conscience d'une personne avec son centre, à sortir de la dualité pour être dans l'Un. Une personne n'est pas faite d'un seul bloc : il y a en elle de nombreuses composantes. Une de ces composantes est l'âme. Elle serait notre vrai « soi ». Nous sommes composés aussi du mental, de l'ego mais ça c'est un autre sujet.

Le yoga est avant tout une façon de vivre en pleine Conscience. Si vous cherchez des yogas sur la toile vous en trouverez plus qu'il ne vous en faut. Ce nom a été donné à toutes sortes de pratiques allant du mysticisme le plus profond à l'exercice de fitness à la mode sur la côte californienne et dans les milieux New-âge, ceci écrit sans mépris : le fitness et le new-âge ont leurs raisons d'être et leur utilité.

Le yoga de la voie ne demande pas d'être féru des différents yogas d'origine indienne ni américaine, ni de connaître les langues mortes pas plus qu'exotiques. Le yoga comme nous le concevons est avant tout une façon de vivre sa vie en mettant la Conscience en premier.

Le yoga c'est d'être uni en son centre

Le mot yoga [prononcer : youga] signifie : union. Il s'agit de l'union de l'âme et de Dieu, pour certains et pour d'autres de l'union de la Conscience avec la paix du dedans. Nous avons un centre en nous où règne la paix. En dehors de ce centre tout bouge, tourne, s'éloigne, se mélange, glisse et se sépare. En ce centre rien ne bouge, tout est toujours pareil, paisible et sûr.

Éloignez-vous du centre et vous serez emporté par la force centrifuge du mental et des sens et plus vous vous éloignerez du centre, plus la force qui vous emportera sera grande.

Il nous est arrivé, il nous arrive et il nous arrivera encore d'être en ce centre paisible. Au détour d'une activité qui nous demande toute notre attention nous avons de ces instants privilégiés où nous sommes en paix, sereins et heureux. On ressent alors un sentiment de plénitude qui nous rend heureux. C'est pour ça que certains privilégient ce type d'occupations qui nous demandent toute notre attention : pour ressentir ce sentiment d'accomplissement.

Parfois il s'agit de faire des maquettes, d'autres fois de rouler en moto à trois cents kilomètres-heure, c'est selon. Toutes ces activités procurent ce qui nous manque si souvent : cette sensation de vivre pleinement et d'être libre. Le propos du yoga est celui-là, mais en roulant moins vite !

La pratique approfondie d'un yoga à visée spirituelle fait peur, parfois, tant elle ressemble à une religion d'origine lointaine et les images des ascètes indiens ne sont pas faites pour rassurer l'occidental « lambda ». Pourtant le yoga est fait pour tout le monde, sans exception. On peut vivre cette union quotidiennement dans notre vie telle qu'elle est.

Il n'existe qu'un seul yoga

Il n'existe qu'un seul yoga, ce titre est volontairement provocateur et joue sur le mot yoga et ce qu'il veut dire étymologiquement. On a vu que le yoga est l'union de l'esprit avec Dieu, pour ceux qui croient en Dieu et de la Conscience avec l'inconscient, pour ceux qui ne croient pas en Dieu. On peut donc écrire : il n'existe qu'un seul yoga [une seule union] et rajouter : et de nombreuses pratiques qui se proposent de nous permettre d'y parvenir.

Ceux qui disent que le yoga est l'union de la Conscience avec l'inconscient utilisent la terminologie « médicale » des psychologues et seuls ceux qui sont familiarisés avec cette notion comprendront ce que ça signifie. Pour ceux que le mot Dieu dérange et qui ne sont pas des psychologues, il est possible de traduire le mot yoga par : « l'union du mental avec la Conscience profonde » ou encore : « le rassemblement de sa Conscience ».

Là, le mot Conscience ne recouvre pas la même chose que pour les psychologues. Pour la Madhyama-màrga ce mot désigne l'attelage constitué de l'âme et de l'ego, l'habitant, le pilote du corps. Le yoga est originaire des Indes, plus précisément d'une aire devenue l'actuel Pakistan et il daterait de plusieurs milliers d'années.

Les datations sont sujettes à discussions. Des fouilles archéologiques des années trente ont mis à jour des poteries datant de cinq milles ans avant Jésus-Christ sur lesquelles on a trouvé des illustrations d'asanas, qui sont des postures yogiques, ce qui ferait remonter le yoga à plus de sept mille ans, soit au néolithique supérieur.

Maintenant il se crée des yogas presque toutes les semaines par un phénomène de mode lié à la recherche du mieux-être et au New-âge. À Los Angeles, aux États-Unis, chaque coach sportif invente son yoga. Il en est même un qui fait méditer ses clients dans des saunas géants, sous des tentes.

L'union avec Dieu n'est pas d'origine indienne

Si le mot yoga est d'origine Sanskrite, l'union-avec-Dieu [ou avec le centre de soi] ne l'est pas. Les moines catholiques n'ont pas eu besoin du yoga indien pour méditer, réciter des chapelets, qui sont comme les mantras tibétains, et s'unir avec Dieu. L'Un [notre mot pour dire Dieu] est en l'homme depuis toujours et quand on calme l'activité cérébrale on ressent une paix, une sérénité qui vient de son essence, cette essence à partir de laquelle nous avons été faits.

L'oraison, les chants grégoriens, la prière, le travail sont des formes de yoga aussi puissantes que le karma-yoga, le bhakti-yoga, le raja-yogas ou autres yogas traditionnels. Certains de ces yogas demandent une grande souplesse qui s'acquière à force d'exercices et avec l'aide d'un bon guide, comme le hâta-yoga.

D'autres pratiques demandent un environnement spécifique, une communauté, des rituels, des ascèses et un régime alimentaire spécifique comme le végétarisme. Selon nos études la Madhyama-màrga, si son nom est récent, a son origine sur les rives de l'Indus et nous sommes convaincus qu'elle est le yoga originel. Ce nom de Madhyama-màrga a été donné à cette ancienne voie pour la distinguer enfin d'autres pratiques apparentées.

Le yoga dans les temps anciens

Vers l'an deux cents avant notre ère, à quelques heures près, cette voie était le yoga décrit par les yogas sùtras de Patanjali. Vers le quinzième siècle de notre ère il a été nommé Raja-yoga, pour le distinguer du Hatha-yoga. Aujourd'hui il a été baptisé Madhyama-màrga afin de le distinguer du Raja-yoga qui n'est plus pratiqué, selon notre constat, comme il l'était au début.

J'imagine qu'au moment où le Raja-yoga a été nommé ainsi, la communauté des yogi a dû crier au scandale aussi. C'est également le yoga qu'enseignait Krishna et qui est décrit dans la Bhagavad-Gîtà. La pratique actuelle du Raja-yoga et celle des adorateurs de Krishna sont si éloignées de la Madhyama-màrga que nous lui avons trouvé un autre nom.

Le yoga de la voie

Le yoga qui est la voie du milieu n'est pas un exercice d'hygiène existentielle, physique, nerveuse ni mentale. D'autres pratiques, qui ont leurs justifications, seront utiles à ces fins, ce n'est pas le propos de la Madhyama-màrga, même si elle possède des effets induits positifs sur le système nerveux, le corps tout entier et le mental.

La voie est, comme son nom le suggère, un chemin intérieur, une vie spirituelle. Il n'y a pas de théorie, pas de précepte, pas de morale ni de tabou sur cette voie. Il y est inutile de lire autre chose que des romans, des essais, des nouvelles, des poèmes, des magazines, des bandes dessinées et la Bhakti-kä-màrga. Il n'est pas interdit [rien ne l'est] de lire d'édifiants livres sur la vie des saints, chrétiens ou autres, ou d'autres livres ésotériques mais cela n'a aucune incidence sur la pratique de la voie.

L'Agya

La voie est faite de trois parties qui forment l'Agya. L'Agya correspond à la Sàdhana. Rien de plus simple ni de plus compliqué : il n'est pas facile de faire simple ! Si vous proposez une pratique compliquée, réclamant une vêtue et un régime alimentaire particuliers, avec une littérature profonde, un peu hermétique, pleine de mots exotiques vous aurez un grand succès auprès des chercheurs de sensations fortes.

Quand vous dites : « La vérité est en vous depuis toujours, donnez-lui votre attention et elle vous comblera » vous trouvez peu d'écho dans la communauté des gens intéressés par la spiritualité. Dites : « Une énergie nous vient de Sirius, je suis un envoyé du chef des Siriusiens pour vous aider à préparer la rédemption de l'humanité souffrante par l'acquisition d'une science supérieure... » et vous aurez tant de réponses intéressées que vous devrez embaucher pour traiter tous les mails de questionnement. L'homme est ainsi fait : regardez le succès des Raeliens.

1-2 La Madhyama-màrga, yoga-originel

Il y a un mot qui n'a pas fini de susciter des distorsions lexicales. Ce mot c'est yoga. C'est à cause du flou où se trouve ce mot que la voie se nomme la voie ou la Madhyama-màrga. C'est parce que l'on nomme yoga tant de pratiques différentes que la voie ne se nomme pas yoga.

C'est comme le mot énervé. Si on vous demande ce que signifie ce mot, que répondez-vous ? Peut-être comme ici :

– « Énervé, adjectif : agacé, qui marque de l'énervement.

Synonyme : excité. Anglais : irritated, agitated. »

Alors que le mot énervé signifie :

– « Du participe passé énervé du verbe énerver. Au sens premier, cet adjectif signifie à qui l'on a ôté les nerfs et qui donc se retrouve sans réaction. Employé par antiphrase, il a fini par signifier tout le contraire ». Wiktionnaire.

Pour le mot yoga c'est la même chose. La majorité dit que le yoga est codifié par Patanjali, auteur du yoga Sùtra, entre l'an 300 et l'an 500 après Jésus-Christ. Dans ce livre le verset introductif dit : « Yogas citta-vritti-norodhah », soit : « le yoga est la cessation des fluctuations du mental ». En ce sens le yoga est l'union : l'union de l'être, ou retour à son unité, unification. Si on avait nommé la voie : yoga, qu'auraient dit les tenants des autres yogas ?

Disons ceci : « Il n'y a qu'un seul yoga et de nombreuses pratiques qui se proposent de nous permettre d'y arriver ». Alors, modestement on inscrirait la voie dans la liste des yogas à visée purement spirituelle, comme les trois de la Trimàrga [jnana, bhakti, karma] le Raja, le hatha, le... enfin bref : tapez yoga sur Google et vous en aurez une liste exhaustive.

Alors va pour la voie, va aussi pour Madhyama-màrga. Si on lit les yoga sùtra in-extenso et dans le détail, que l'on décortique chaque mot en lui cherchant son sens le plus proche de la vérité lexicale, on s'aperçoit que la voie était ce que pratiquait Patanjali [pour autant qu'il ait été une personne réelle et non un « pseudo » réunissant différents rédacteurs]. On s'aperçoit que la voie décrite dans ce livre est la voie que pratiquent les Marcheurs* et ce dans le moindre détail.

Les mots changent, mais ce qu'ils recouvrent est identique et pourtant ce que pratique un Marcheur, ayant reçu la Révélation à la voie, n'a rien à voir avec ce que pratiquent ceux qui se prévalent des yoga-sùtras. Il y a une distorsion entre ce qui est enseigné dans le livre et l'interprétation qui en a été faite dans la pratique.

La voie n'est pas une invention sortie de l'imagination de quelqu'un, elle remonte loin dans le passé et n'a pas toujours porté ce nom. Suivant l'époque, le pays et la culture où elle a été pratiquée, elle s'est nommée de différentes façons, certaines connues, d'autres inconnues. Nous disons qu'elle est le yoga originel. Cette affirmation ne peut être vérifiée autrement qu'en le pratiquant. Tant que l'on ne connaît pas cette pratique de l'intérieur on ne peut en parler de façon pertinente.

Aucun des noms qu'on lui a donné n'a d'importance, les mots ne sont que des mots et ils n'ont d'intérêt que pour l'intellect des hommes qui aiment jongler avec les concepts et mettre les choses dans des cases afin de les collectionner. La voie ne porte pas le même nom en hindi, en sanskrit, en grec antique, en araméen, en maya, en tibétain, en français, en anglais, en arabe etc...

Si l'essence d'un homme n'est ni son nom, ni ses idées, ni son savoir, ni son apparence, pareillement l'essence de la voie n'est en rien le nom qu'on peut lui donner, pas plus Madhyama-màrga ou yoga-originel que quelque autre nom. Toutes les grandes religions, les pratiques yogiques traditionnelles sont issues de la même source spirituelle à laquelle s'attache aussi la voie : une même source peut donner plusieurs rivières.

L'expérience intérieure directe

Cette expérience est possible grâce au yoga de la voie. Il ne s'agit pas de lâcher une religion, une pratique, un yoga, une situation sociale ou

familiale pour faire cette démarche intérieure. Il ne s'agit pas de lâcher une chose pour une autre, non : ce n'est pas un échange, un troc. Il s'agit de quelque chose de plus : la possibilité d'aller à l'intérieur de soi, très profondément et de vivre son existence en toute Conscience.

Il n'est pas question de tout quitter, d'aller vivre dans une cabane et de passer sa vie en position du lotus, le sourire aux lèvres et la barbe au menton en disant des phrases hermétiques au seul usage d'élus qui savent. C'est pour tout le monde. Nous ne sommes pas faits d'une seule pièce. L'âme aspire à la paix, mais elle n'est pas la seule à avoir voix au chapitre.

Selon les yoga-sûtra

Selon les yoga-sûtra l'esprit humain se compose de cinq sortes de vrittis ou mouvements, de la pensée. Ils sont des productions [manas] du mental [jīva], de sa conscience [citta].

Pour la voie la Conscience [ou Témoin], est l'attelage âme-ego et le mental supérieur est son interface avec le monde. Elle n'est pas la conscience du mental, le citta des yoga-sûtra. Citta est formé par toutes les impressions, les perceptions que le mental a reçu à cause des dix indriya [facultés du mental. Ne pas confondre avec les vingt-deux indriya bouddhistes qui tiennent compte des facultés physiques].

Les vrittis sont des tourbillons de pensées qui varient selon les trois états de la Conscience :

- La veille [Jàgrat],
- Le rêve [Svapna]
- Le sommeil profond [Susupti].

Ces pensées proviennent des samskàra [les intentions mentales qui sont les génératrices du karma] et des vāsanà [les tendances, les désirs, les inclinations] liés au mental [jīva].

Autrement dit le mental fonctionne sans fin et produit des « états-d'âmes » et des pensées issus de sa volonté délibérée ou de ses désirs inconscients qui sont afférant à ses inclinations et ce à travers ses différents états de fonctionnement : la veille, le rêve et le sommeil.

Ces produits du mental se déclinent en cinq sortes de vrittis [modification du mental] ou anga :

– Anga premier/Pramàna [objectivité] : Jugement valide, connaissance objective étayée par l'expérience et/ou l'expérimentation, ce qui correspond pour l'occident moderne à l'épistémologie, la science. Le pramàna est un des trois membres d'un tripode [triputi] orbitant autour de la pramà [connaissance valide, ou objective] : pramàta [le connaisseur], pramàna [le moyen de la connaissance], et prameya [l'objet de la connaissance].

– Anga second/Viparyaya [erreur] : La connaissance viciée, fautive, non objective qui ne repose pas sur l'expérience ni sur l'expérimentation. Cette aberration de la connaissance est causée par les sens et les apparences sans que l'on ait vérifié leur validité par l'expérimentation et la réflexion. Ce sont les à-peu-près, les on-dit, les idées préconçues. Cette connaissance, la réflexion du mental, est viciée par cinq facteurs :

Avidyà : l'ignorance

Asmità : l'égoïsme [la Conscience de soi] est la cause de l'effet induit faux-égo, ou ahamkàra, cause de toutes les souffrances mentales. Nous, sur la voie, nous nommons Asmità l'égo. C'est grâce à cette conscience de soi que l'âme pure, àtman, peut s'incarner, dire je et ainsi avoir le libre-arbitre, condition indispensable à notre Libération en toute Conscience et liberté.

Sans cette conscience de soi il nous serait impossible de méditer. Mais chaque médaille a son revers, chaque yang son yin, c'est ainsi. L'existence du mystique se passe à rester en équilibre entre cette Conscience indispensable et la confusion qu'elle peut générer par ahamkàra, ou faux-égo. C'est cet équilibre qui est le signifiant du nom de la voie : Madhyama-màrga, « voie du milieu », le milieu étant ce point d'équilibre où tout se passe dans l'instant présent.

Le propos de notre ascèse, l'Agya, est de rester autant que faire se peut dans cet équilibre, sur cette corde entre la Conscience et la confusion, entre l'Un et la dualité. Revenons aux cinq facteurs...

– Ràga : la passion.

– Dvesa : l'aversion ou la haine.

– Abhinivesà : l'attachement à l'existence.

– Anga troisième/Vikalpa [imagination] : Conceptualisation, connaissance issue de l'imagination, qui ne s'appuie pas sur l'observation de la réalité.

– Anga quatrième /Nidrà [sommeil] : Perte de l'attention, somnolence, sommeil de la Conscience.

– Anga cinquième/Smrti [la mémoire] : L'ensemble des souvenirs en même temps que les livres les plus anciens de l'hindouisme, fruits de l'érudition. Ils sont de moindre importance que les textes révélés [sruti]. Pour nous la Bhakti-kä-màrga est un livre révélé.

Pour le yoga-sûtra, le but du yoga est la parfaite union, le samadhi. Pour Patanjali il s'agit de faire cesser l'agitation du mental, source de toute souffrance. Le moyen que nous avons, sur la Madhyama-màrga, pour travailler à atteindre ce but, est l'Agya fait du Service*, du Satsang* et de la Méditation. Le yoga-sûtra décrit le cheminement qu'il faut faire pour atteindre ce samadhi, cette paix intérieure. Nous approuvons ce cheminement sans le systématiser comme Patanjali. Le yoga-sûtra donne à ce cheminement le nom de : sàdhana. Le chapitre, qui lui est consacré, sàdhana pàda, expose les causes de la souffrance et propose de travailler à les éliminer. Pour ce faire il est demandé d'observer simultanément les huit directions de l'ashtànga-yoga :

1)Yama : Respecter ses devoirs moraux envers soi-même et les autres. [Nous disons dharma] Ce mot signifie : contrôle de soi, devoir moral, règle, observance, austérité. Par exemple le fait de mâcher cinquante fois chaque bouchée [macrobiotique] participe du refrènement de sa pulsion d'avaler vite et fait partie de yama. Ce travail sur le contrôle de ses pulsions est la première étape du yoga. Nous travaillons à la même chose, sur la voie en faisant au mieux ce que nous devons faire, quand nous le devons et sans s'attacher au résultat en même temps que l'on pratique une certaine technique de Méditation possible en agissant. Nous désignons cette façon de faire par le mot Service, qui est une des trois composantes de l'Agya.

2)Niyama : Se discipliner et se mesurer dans la vie quotidienne. Ce mot veut dire : restriction, limitation, abstinence, retenue, réserve, discipline, austérité, pratique résultant d'un vœu. Les parties les plus fortes de niyama sont celles dévolues aux moines et moniales.

3)Asana : Se tenir tranquille de façon stable. Équanimité. La position dont parle Patanjali, la posture, l'àsana n'est pas une position de yoga, une position des membres du corps comme on l'entend souvent : Patanjali ne

parle d'aucune position particulière, ni assis, ni couché. Il s'agit d'une posture intérieure.

4)Prànàyàma : Devenir conscient de la respiration. Patanjali ne parle d'aucun prànàyàma particulier et jamais d'un quelconque contrôle du souffle, contrairement à toutes les pratiques actuelles sur le souffle qui portent ce nom. Nous avons, sur la voie, une des quatre techniques de Méditation qui est le prànàyàma pratiqué par Patanjali, l'originel. Il n'y a aucun contrôle du souffle. Ce serait même lui qui contrôlerait notre mental par Dhàranà [concentration]. Cette technique est révélée aux aspirants après une période de préparation.

5)Pratyàhàra : Abstraction des sens, retrait des objets de leur perception. Savoir séparer la perception des choses du monde, intérioriser les sens. Le détachement.

6)Dhàranà : Concentration, faculté de focaliser son attention sur un seul « objet » de Méditation. Sur la voie nous portons notre attention sur les manifestations perceptibles, en soi, de la vie qui nous anime [le Te du Tao], c'est-à-dire sur le Saint-Nom* [Satnam], la Musique et la Lumière. C'est la condition incontournable pour atteindre dhyàna.

7)Dhyàna : Contemplation. C'est l'état de Méditation profonde, quand presque plus rien ne vient déranger notre focalisation. C'est la porte du samadhi.

8)Samadhi [le Laya-yoga] : Fusion. C'est quand le Témoin [la Conscience] n'est gênée par aucune pensée ni sensation, alors elle fusionne avec le Te et atteint Satçitananda*, la parfaite Conscience de la Béatitude. L'éveil vient après un samadhi. Ne pas confondre avec la Libération qui ne peut venir qu'après la désincarnation. Le samadhi n'est pas un gage de Libération ou alors il s'agit du nirvikàlpa-samadhi. Il faut atteindre la Réalisation pour être libéré des chaînes du samsàra.

Le samadhi provoque l'éveil et l'éveil donne la juste-vue, la pleine Conscience, le discernement et permet d'entrer en dhyàna à volonté et facilement. C'est un état transcendantal, véritablement, hors de l'espace et du temps.

Un maître doit être éveillé pour enseigner. Patanjali met l'accent sur l'absolue nécessité d'un maître ou guide pour toute personne désireuse de vivre le yoga. À la fin de ce chapitre [le troisième], intitulé : « des pouvoirs »