

La santé fondamentale du Yoga : être stable dans le Soi

paru dans la revue Santé-yoga pour la nouvelle année 2004

En cette période de début d'année, nous avons souvent souhaité : "bonne année, bonne santé !" peu-être souvent un peu mécaniquement. Mais que signifie réellement "bonne santé"? En sanskrit, « santé » se dit *svastha*, ce qui est "stable dans le Soi" c'est quelque chose que j'ai envie de rappeler à chaque fois que j'écris sur le Yoga ou le Védanta.

Il y a une méthode de yoga que le fondateur dit avoir reçu directement de maîtres tibétains sous forme subtile. Un ami qui la pratique en a montré un jour les exercices à Kalou Rimpoché, qui passait en France à ce moment-là. Après les avoir vus, Kalou a demandé : "Est-ce que ça vous fait du bien au corps et à l'esprit?" Mon ami a répondu : "Oui !" "Alors, continuez !" a conclu Kalou. Dans cette anecdote, on peut trouver un élément de réflexion sur les rapports entre différentes approches actuelles du yoga et la tradition. Cela fait trente ans que j'ai commencé la pratique du yoga et depuis dix-huit ans je la poursuis en Inde, principalement en ashram, ou maintenant en ermitage. Une manière d'exprimer la manière dont j'en suis venu à concevoir les choses pourrait être l'image du fleuve : il y a différentes sources donnant naissance à des ruisseaux qui se rassemblent en rivière, puis finalement confluent en un fleuve qui arrive à la mer. Ces sources en des lieux variés évoquent le départ individuel du processus d'intériorisation, ce qui peut se faire par des pratiques fort diverses, y compris au sein de ce qu'on appelle Yoga. Cependant, au fil du temps, on réalise que les obstacles rencontrés sur la voie ont dû l'être aussi par les pratiquants des générations précédentes, on s'intéresse à ce qu'ils en ont dit ainsi qu'aux conclusions auxquelles ils sont arrivés, et c'est à ce moment-là qu'on « conflue » dans le fleuve de la tradition : celle-ci, quand elle est vraiment vivante, n'est pas opposée à notre expérience, elle vit en fait au sein même de cette expérience.

On sanskrit, le terme qui désigne "maladie" est *viâdhi* : Il signifie le courant de pensée, *âdhi*, qui se disperse, *vi*. En cela, il s'oppose au mot bien connu *samâdhi*, qui évoque l'absorption profonde du courant de pensée dans l'unité, *sam*. C'est comme si rentrer dans cet état d'absorption était la méthode fondamentale pour guérir. C'est en fait ce que pense un grand psychothérapeute américain, EL Rossi, le disciple principal de Milton Erickson : il soutient que malgré leurs présupposés théoriques fort différents, les méthodes de psychothérapie permettent de toutes façons au patient de passer un temps absorbé en lui-même, à ce moment-là, il y a des nombreux cloisonnements entre les compartiments qui tombent, et nombre de troubles, en particulier psychosomatiques, s'améliorent d'eux-mêmes. Grâce à une sensation précise du corps par exemple, le côté émotionnel basé sur les perceptions physiques arrivera à communiquer avec les exigences du rationnel.

« Sain » se dit en sanskrit « *svasthya* » qui un mot très proche du terme « *svasti* » : celui-ci exprime les remerciements du brahmane qui fait l'aumône quand il reçoit quelque chose. Un sens général de confirmation, de bénédiction, comme dans le "amen !" biblique, est aussi possible. Il est tout à fait signifiant à mon sens que *svastikâsana* "(le demi-lotus) soit la première âsana à être introduite dans la Hatha-Yoga-Pradîpika, un des textes médiévaux fondateur du hatha-yoga . C'est la posture "favorable" (*svastikam*) par excellence, celle qui

permet de remercier dès le début pour le Yoga qu'on reçoit. Il n'est pas obligatoire de croire en un Dieu personnel pour pratiquer, mais une attitude intérieure de gratitude envers la tradition et envers ce que le Yoga nous apporte concrètement est un ingrédient important de la réussite dans cette voie. Il n'y a pas d'opposition entre utiliser des techniques et avoir de l'amour pour ces techniques même qui nous permettent d'évoluer en profondeur : c'est là, à mon sens une attitude fondamentalement saine vis-à-vis de la pratique. C'est d'ailleurs dans ce sens que j'envoie mes vœux de "bonne santé" en Yoga aux lectrices et lecteurs de Santé-Yoga, depuis cet ermitage de l'Himalaya où je suis - dans la mesure de mes capacités – pour le Yoga et en Yoga.

*Jacques Vigne
Dhaulchina, le 2 janvier 2004*