

# *Yoga et Harmonie*

*par le Dr Jacques Vigne*

préface du livre à paraître d'Anya Ladyguina sur  
*L'Harmonie - psychologie et traditions.*

Qu'est-ce que recherchent les êtres humains, si ce n'est l'harmonie ? Que recherche-t-on à travers le Yoga, si ce n'est cette union, cette harmonisation de l'intérieur et de l'extérieur, du quotidien et du transcendant ?

Il existe maintenant une nouvelle génération de psychologues qui éprouvent une forte aspiration à développer une pensée enracinée spirituellement, sans pour autant la limiter au point de vue d'une Eglise donnée - ou d'une chapelle de pensée psychologique. On pourrait les comparer à des archéologues qui rassemblent -à travers les différentes traditions ainsi que la psychologie moderne- les morceaux de l' « amphore brisée » de l'Unité. En fait, c'est aussi à l'intérieur d'eux-mêmes, à travers les couches successives de sa conscience et de son inconscient, qu'ils reconstituent également ce vase brisé.

Pour que la psychologie moderne naisse, il était nécessaire qu'elle se sépare des religions. Cependant, il y a eu un excès, et cette séparation a souvent tourné au conflit ouvert. Comme disent les anglais, on a « jeté le bébé avec l'eau du bain ». Les deux approches ne cherche-t-elle pas également l'évolution de l'esprit humain? Paracelse ne faisait-il pas allusion à la convergence de ces deux points de vue quand il disait simplement : "Celui qui se connaît reconnaît implicitement Dieu". Cinq siècles plus tard en Inde, Mâ Anandamayî n'affirmait rien de différent : « En se réalisant soi-même, on connaît Dieu, en connaissant Dieu, on se réalise soi-même. »

Il y a toujours eu des forces de division et d'intolérance dans le monde. Nous en avons notre dose actuellement. Heureusement, il y a des êtres qui travaillent dans le sens de la révélation de l'unité sous-jacente. Ce sont de véritables bienfaiteurs de la société. Ne dit-on pas dans la Bhagavad-Gîtâ : « La connaissance qui unit est sattvique (légère, lumineuse), celles qui divise et rajasique (passionnelle, conflictuelle)».

## **L'harmonie entre la Grèce et l'Inde**

Le nom « Harmonie » commence en fait en grec par un *a* avec un esprit rude. Ainsi, quand on sait qu'Harmonie est la fille d'Arès (Mars) et d'Aphrodite (Vénus), on a en grec trois noms qui commencent par la lettre *a*. Celle-ci correspond au

début de l'alphabet dans pratiquement toutes les cultures, elle renvoie à l'origine du monde. Elle évoque cet espace infini (*ākāsh* en sanskrit) où vibrent seulement la lumière primordiale (*prākāsh*) et le son du silence, le *aum* qui est la première résonance du *a* primordial. Cet espace fondamental dans la tradition occidentale s'appelle l'éther, la quintessence, et il est essentiellement spirituel. Il est d'ailleurs intéressant de noter que notre mot *atmosphère* contient *ātma*, qui en sanskrit signifie *âme* ou *Soi*. Nous touchons là à l'archétype des archétypes qui est à l'origine de toute harmonie, celui qu'on pourrait appeler le ciel du Soi, ou le Soi du ciel...

Pour écouter ce son primordial, écho de l'harmonie de l'origine, on se concentre en yoga sur le centre au niveau du front. Cette méditation aide à la transformation de l'énergie, et donne des ailes à l'âme : cela renvoie au symbole bien connu du caducée, où les deux serpents, après s'être enroulés autour d'un axe, s'embrassent au sommet et sont souvent surmontés par deux ailes ; celles-ci évoquent les deux pétales latéraux de la fleur du chakra de l'ājñā, c'est-à-dire du troisième oeil au milieu du front.

De l'harmonie primordiale sont sortis les dualités et le point de s'est divisé en deux autres points, d'où la formation d'une triade. Ces triades sont fondamentales dans la pensée indo-européennes, Homère affirmait déjà dans l'Iliade (15,189) : « Tout est divisé en triade ». La société indo-européenne est fondamentalement tripartite, divisée en trois ordres, les celtes dans l'enseignement druidique insistent aussi sur les triades, et les villes aryennes anciennes au Pakistan et en Inde sont reconnaissables par les archéologues au fait qu'elles sont entourées de trois murs, on les appelle *tri-pura*. En Inde, il y a toute une série de triades : celle du corps physique, du corps subtil et du corps causal, celle des trois états de conscience, veille, sommeil avec rêve et sommeil profond, celle des trois qualités fondamentales de la nature, *tamas*, *rajas*, et *sattva*, ainsi que celle de Shiva, Shaktî et l'être humain qui les adore ; cette dernière est fondamentale dans l'école du shivaïsme du Cachemire qui s'appelle Trika, c'est-à-dire « l'école des triades ». Ce qu'il y a au de-là de toutes celles-ci, c'est le Soi. Abhinavagupta a toute une méditation sur le demi qui vient d'au-delà du 3, c'est en fait une méditation sur l'Absolu. En Occident, le grand maître de l'ésotérisme s'appelle Hermès Trismégiste, c'est-à-dire trois fois le plus grand.

Héraclite définit l'harmonie comme le « joint entre deux planches ». Ceci évoque en sanskrit *sandhi*. C'est une notion importante, le mot signifie littéralement jonction. Il peut s'agir de l'espace entre deux pensées, entre l'inspiration et l'expiration, ou vice versa, ou encore en entre la gauche et la droite : à ce moment-là cette jonction représente l'axe central, l'objet de concentration des yogis.

Dans différentes traditions, on retrouve la structure du 4 plus 1 : il y a quatre éléments formés de deux paires d'opposés organisés de façon quadrangulaire, terre-air et eau-feu, et au centre de ce carré, pénétrant également tout l'espace, il y a le cinquième élément qui est l'éther. De même que les triades qui sont à peu près au même niveau sont dépassées par quelque chose de complètement différent, de même les tétrades sont également englobées par un élément qui va bien au-delà d'elles. En sanskrit, l'univers s'appelle *pancha-bhuta*, c'est-à-dire simplement « les cinq éléments ». Dans la dualité originelle, les contraires sont aussi dépassés par un troisième terme. Cela est fondamental pour sortir d'une pensée dualiste rigide, voire manichéenne. Dans tous les cas, le mot d'ordre reste le dépassement, du deux, du trois ou du quatre pour aller vers quelque chose de complètement autre qui est au-delà ; nous sommes au fondement de structures universelles. Le résultat de cette organisation structurée et de ces dépassements est ce qu'on appelle en sanskrit *shânti*, ce qui correspond à beaucoup plus que ce qu'on traduit habituellement par *paix*, on pourrait en fait parler plus globalement *d'harmonie*.

### **Activité symbolique et arrêt du mental**

La méditation sur les symboles est un instrument de choix pour réaliser le Soi. Parce qu'ils correspondent à la fois à notre inconscient et à l'inconscient collectif, les symboles absorbent facilement notre attention, et donc favorisent un ralentissement du mental, et conduisent progressivement à son arrêt. En cela, ils préparent à la grande expérience du Soi. Ceci dit, en yoga et dans les pratiques orientales, et il existe d'autres méthodes de base pour ralentir et arrêter le mental, il peut s'agir de la concentration sur le souffle, sur un mantra, sur un chakra ou sur des courants d'énergie. Avec ces derniers, on travaille directement sur la base du mental, à la racine d'innombrables représentations et symboles visuels. Pour le védanta, tout est symbole du Soi, il s'agit simplement de changer son point de vue pour voir le Brahman, la Conscience absolue du Soi dans chaque particule de Mâyâ, celle-ci correspondant au monde manifesté.

Les symboles sont comme des abat-jour, ils transmettent la lumière du Soi, mais l'affaiblissent également. De même qu'on peut dévier de sa recherche de l'Absolu pour tomber dans un bavardage philosophique ou théologique, de même on peut aussi s'embourber dans un « bavardage symbolique » où se gaspillera notre énergie : d'où l'importance de garder toujours présent à l'esprit une orientation vers l'arrêt du mental. Même si l'on peut trouver au détour d'un rêve des symboles du Soi, celui-ci se révélera dans tout son éclat seulement à ceux qui savent se concentrer avec intensité dessus. C'est ce que dit et répète la tradition de l'Inde. On a besoin d'une dévotion au Soi aussi intense que celle que le *bhakta* éprouve envers Dieu.

Les psychothérapeutes qui sont habitués à avoir des clients psychotiques ou dans des états-limites ont très peur d'une « perte de l'ego » accidentelle. En fait, il n'y a guère de risques de cela avec des gens normalement constitués, même s'ils ont une certaine névrose. Le danger est alors surtout de ne pas perdre du tout l'ego... L'unité qu'on recherche de la tradition non duelle est bien plus, bien autre chose qu'une nostalgie, un vague désir de retour au « magma originelle indifférencié » de la fusion mère - enfant, comme le laissent entendre des psychologues mal informés. C'est au contraire le but de l'évolution spirituelle qui requiert pour être atteint une compréhension et maîtrise profonde du fonctionnement du mental. Grâce à cette compréhension, on peut faire en sorte que « le centre de l'âme coïncide avec le centre du corps » - comme le dit une tradition intéressante que mentionne Anna.

Les théories psychologiques sont des instruments utiles pour mieux comprendre et traiter les patients, mais dans une évolution spirituelle à long terme, il y a un moment où elles brûlent comme des haies desséchées dans un grand feu de forêt. Râmana Maharshi compare le Soi à une grande salle, et les théories psychologiques à des paravents qu'on pousserait de-ci de-là au gré des auteurs...

Pour les mystiques engagés, la véritable harmonie ne vient pas d'une «conciliation des contraires » comme l'opèreraient des politiciens ordinaires en mettant dans leur programme un peu de gauche, une pincée de droite et beaucoup de démagogie... Ce qui est requis, c'est un arrêt complet du mental : en effet, ces contraires sont eux-mêmes des produits du mental, lorsque celui-ci s'arrête, ils disparaissent. Même s'il s'agit d'une expérience temporaire, elle est suffisamment vaste, intense et joyeuse pour marquer la mémoire et donner aux chercheurs spirituels l'envie d'y revenir. Ainsi se développera progressivement l'intuition directe d'un au-delà des paires d'opposés et des symboles, en d'autres termes une expérience immédiate de l'Équilibre et de l'Harmonie fondamentale. Comme le dit la Bhagavad Gita *Yoga samatavam uchiate* "On dit que le Yoga, c'est l'égalité, l'équanimité".

*Pour aller plus loin:*

Le livre d'Anna Ladyguina "*L'harmonie- psychologie et tradition*" est à paraître. Pour ceux qui aiment bien étudier la psychologie, il y a le *Mysterium Conjunctionis* de Jung en deux volumes, ou de façon plus brève la troisième partie de mon livre *Le mariage intérieur* qui s'intitule *L'harmonisation des contraires*, ouvrages tous deux publiés chez Albin Michel.