

Yoga Sutra : Au fil des mots...

Tissons le collier de notre pratique

Par Evelyne SANIER-TORRE



Écrit il y a plus de deux mille ans, le yoga-sutra de Patanjali, texte fondateur du yoga est composé de 196 sutra (fil) ou aphorismes. Véritable guide qui nous invite à réfléchir, à nous interroger sur nous-même, à tisser les fils de notre existence... Ce n'est pas un texte basé sur un savoir "scientifique", "extérieur". C'est un fil conducteur pour guider l'être humain qui se sent prêt (le 1er mot des yoga sutra est atha, maintenant) à vivre l'expérience de sa véritable nature... Le yoga-sutra de Patanjali ne nous demande pas de croire aveuglément à un dogme, mais nous indique une voie à suivre pour nous déconditionner de nos habitudes, nous libérer de nos prisons conscientes et inconscientes, et nous invite à expérimenter par nous-même ce chemin de transformation ou plutôt de révélation, de mise en lumière de notre réalité profonde, enfouie au cœur de notre Etre.

Aucun dogmatisme mais une invitation à se mettre en route, maintenant. 196 sutra qui tissent le fil pour sortir du labyrinthe de nos confusions... Les commentaires multiples et divers de ce grand texte de référence en révèlent toute la richesse. Et comme l'écrivit Gandhi (Lettres à l'Ashram): *"Les vérités différentes en apparence sont comme d'innombrables feuilles qui paraissent différentes et qui sont sur le même arbre. »* et un peu plus loin *"Ce qui est vérité pour l'un peut-être erreur pour l'autre... »*

Il existe une seule et unique définition de **asana** donné par les yoga-sutra de Patanjali: **sthiraasukham âsanam (II.46)** que l'on traduit généralement par : **La posture (doit être) ferme et confortable** ou selon la très belle traduction de Gérard Blitz : **âsana: être fermement établi dans un espace heureux.**

Seulement trois mots dans ce sutra : **Sthira, Sukha et âsana**. Un seul sutra pour décrire âsana... Je vous propose de réfléchir un peu au sens de ces mots, à leurs sens connus et peut-être cachés...



Âsana : L'étymologie de ce mot renvoie à une racine signifiant "être assis", AS en sanscrit. Avec le suffixe "ana" cela révèle une manière d'être assis. En français, on retrouve cette idée dans le mot asseoir bien sûr mais aussi dans assiette . . . Ce rapport à l'assise renferme déjà l'idée de **fermeté et d'équilibre** que l'on peut retrouver par exemple dans l'image de la tenue du cavalier en selle qui a "une bonne assiette". Etymologiquement, asseoir et assiette ayant la même racine, on traduit âsana par assise mais aussi par assiette corporelle; et là on perçoit déjà, sans aucun autre qualificatif qu'il ne s'agit pas de n'importe quelle assise: il y a déjà l'idée de fondement, d'être posé sur sa base, d'asseoir les fondations, d'établir solidement, d'un équilibre stable...

Mais en y réfléchissant, on s'aperçoit qu'assiette à un deuxième sens tout aussi intéressant, que l'on retrouve dans l'expression "ne pas être dans son assiette"; un sens qui se réfère à notre **état d'esprit, à notre façon d'être**... Preuve s'il en faut que même dans notre langage, on fait le lien évident qui existe entre notre attitude corporelle, notre façon de nous tenir et notre état d'être.

Âsana que l'on a donc traduit par assise, assiette corporelle, **et par extension posture de yoga**. Des postures assises, mais qui peuvent être aussi debout si elle sont stables, établies solidement, avec des fondations et si elles permettent d'être dans son assiette dans tous les sens du terme... Un seul mot et déjà tant d'informations...

Une posture stable habitée par la joie...

Continuons avec **Sthira** que l'on traduit généralement par **ferme, solide**

Issu de la racine STHI (autre forme : STHÂ ou STA) qui signifie se tenir debout, ferme et solide. Cette racine indoeuropéenne STHI ou STA va donner stable, établir.... Il est intéressant de noter que dans établir on retrouve l'idée de asseoir, poser, installer, fonder, bâtir, construire, édifier (Cf Dictionnaire le Robert). Et que cette même racine a donné en grec stélé et en latin stela, la stèle, la colonne... Mais s'établir a aussi le sens de "fixer sa demeure en un lieu", un peu comme si la pratique du yoga, en érigeant notre colonne vertébrale, en posture debout ou assise nous permettait de trouver notre demeure, de l'édifier, pour nous conduire au troisième sens d'établir: établir une vérité, la trouver peut-être en la vivant, en l'expérimentant par et dans notre corps...

On retrouve cette racine indoeuropéenne STHI ou STA dans constare (être ferme), puis dans statique, stabilité, stature, mais aussi dans destinée, dans exister et surtout dans ETAT....

On oublie trop souvent que dans **sthira** est sous-jacente l'idée de se tenir debout et surtout **d'ériger cette colonne vertébrale qui soutient et stabilise l'être humain**. Dans toutes les traditions, où l'on utilise le corps comme moyen d'évolution spirituelle, la colonne vertébrale, axe central du corps, représente dans ce processus un élément essentiel. Avoir un dos droit, où s'équilibrent la tonicité et le lâcher prise pour que s'installe spontanément la méditation... Eriger notre colonne vertébrale, édifier notre demeure... L'Homme d'aujourd'hui semble déstabilisé, toujours dans la course de l'Avoir et toujours insatisfait. Chercher la réponse en dehors de soi est parfois plus facile que de se tourner vers soi-même... Et si on se réfère à ce "mal du siècle" qu'est le mal de dos, ce n'est peut-être pas sans lien avec ce manque d'unité intérieure ... La gauche et la droite sont deux pôles, physiques, énergétiques et symboliques, qui doivent s'équilibrer, "s'épouser". Narine droite, narine gauche, deux approches du monde sensible qui fusionnent par le prânâyâma...

Sthira met en lumière la primauté **d'ériger la colonne vertébrale** dans notre pratique de yoga. Asana dresse la colonne vertébrale, tel un édifice sacré et ses fondations deviennent le point d'ancrage de nos différents plans: physique, psychique, énergétique et spirituel. Et ainsi s'établissant dans ce temple sacré que devient le corps, l'être humain accède à sa véritable nature sur laquelle se fonde son existence...

Mais revenons un instant sur la traduction la plus commune de **Sthira** = ferme qui est défini ainsi dans le Dictionnaire Culturel Le Robert :

- 1) Qui se tient sans être très dur
- 2) Qui se tient sans fléchir, ni chanceler
- 3) Qui n'hésite pas
- 4) Que rien n'ébranle, impassible, imperturbable
- 5) Qui ne se laisse pas influencer, inébranlable
- 6) Qui ne change pas, permanent

Sthira asana: une posture ferme, stable, qui se tient, sans fléchir ni chanceler, que rien n'ébranle, imperturbable (que rien ne peut troubler) , impassible (qui n'est pas susceptible de souffrance), la colonne vertébrale érigée... Quel chemin...

Sukha est traduit généralement **par joie, bonheur, confortable.**

La joie... Oui, on oublie trop souvent que la voie spirituelle est une voie de joie, de joie sans objet, de joie de l'âme, de joie du cœur, de joie d'Être...

Arnaud Desjardin, disciple bien connu de Swami Prajnanpad, nous raconte dans "les formules de Swami Prajnanpad" (édition La table Ronde) que lors de son premier séjour auprès de lui, il demanda à son maître de lui donner un mantra. Au moment de son départ, Swami Prajnanpad dit à son nouveau disciple: "*Maintenant Swâmiji va vous donner la formule.*" Il le regarda et lui dit solennellement mais en souriant: "*Be happy, Arnaud*", "*Soyez heureux*"...

Etre heureux, tout simplement, heureux, ici, maintenant...

Je me souviens de TKS Sribhashyam, lors d'un séminaire sur la Bhakti, qui nous disait: "*Soyez heureux quand vous terminez votre pratique. Souvent les occidentaux paraissent comme tristes quand leur séance de yoga se termine et qu'ils retournent à leur activités quotidiennes. C'est un tort. Soyez heureux. Que le yoga vous donne la joie au quotidien.*"

J'aime à croire, comme Goethe, que le bonheur ne se pense pas, qu'il se bâtit au quotidien, et qu'ainsi l'homme devient l'artisan de son bonheur. Rappelons-nous que Pada que l'on traduit généralement par chapitre dans les yoga sutra, signifie, pied : un peu comme si Patanjali voulait nous indiquer que pratiquer le yoga, c'était se mettre en route, cheminer vers notre être intérieur, pour créer les conditions afin que resurgisse la Joie de vivre, la joie de l'Être enfouie au fond de chacun... "*Chaque mortel a son bonheur dans les mains, comme la matière brute dans celle de l'ouvrier: il faut lui donner une forme. C'est un art comme les autres, mais pour lequel la nature nous a donné des talents qu'il faut exercer et cultiver par une sérieuse étude.*" GOETHE Wilhelm Meister

Façonner notre demeure, pour que notre corps devienne l'écrin de cette joie imprenable, non soumise aux vicissitudes de la vie, intemporelle... Comme le souligne Pascal dans ses Pensées il ne faut pas confondre "*ces divertissements*" cette course quotidienne des humains à un bonheur éphémère avec le véritable Bonheur inhérent à l'être humain: "*Tous les hommes recherchent d'être heureux . Cela est sans exception, quelques différents moyens qu'ils y emploient. Ils tendent tous à ce but.(...) C'est le motif de toutes les actions de tous les hommes... Qu'est-ce donc qui nous crée cette avidité et cette impuissance sinon qu'il y a eu autrefois dans l'homme un véritable bonheur, dont il ne lui reste maintenant que la marque et la trace toute vide et qu'il essaye inutilement de remplir de tout ce qui l'environne...*"

Mais revenons à la traduction la plus courante de **sukha = confortable**. Dans le dictionnaire historique de la langue française Le Robert, il est écrit que dans le sens premier de confortable

(latin vers 1400) il y a l'idée de réconfort, de soutien, de secourable, d'encourageant, de consolant et de fortifiant... Qui donne des forces physiques et morales... Et l'on s'aperçoit alors que si l'on met en relation ces deux sens de **sukha**, la joie et ce qui est confortable, au sens pré-cité, on s'approche au plus près du sens réel de sukha (cf dictionnaire sanskrit-français de Stchoupak, Nitti, et Renou). Une joie qui soutien, qui réconforte, qui encourage, qui console et qui fortifie...

Un chemin de vie

où notre force est au service de l'acceptation,

où le lâcher-prise devient force ...

Respirer la joie de vivre ... C'est peut-être cela le yoga... Notre pratique n'est pas une fuite du réel. Au contraire, le yoga doit nous permettre de vivre pleinement, consciemment, dans la joie ce qui nous est donné à vivre... et non pas refuser cette réalité de l'instant, dans l'espoir d'une vie meilleure, plus tard. "*L'éternité est contenue dans l'ici et maintenant*" disait Taisen Deshimaru. Il faut aimer la vie telle qu'elle est et dans l'instant: c'est cela le cadeau, le Présent de la vie...

Cela me rappelle une phrase de Swami Prajnanpad à laquelle je pense souvent: "*Toute action qui ne nous procure pas de joie est nocive.*" Et que nous pourrions compléter par cette pensée de Rabindranath Tagore : "*Je dormais et je rêvais que la vie n'était que joie. Je m'éveillais et je vis que la vie n'était que service. Je servis et je compris que le service est joie.*"

Développer **Sthira** va nous donner la force de nous tenir debout, fermement, de nous ériger avec de solides fondations afin que consciemment se renforcent tous les plans de notre être: physique, psychique, énergétique et spirituel et qu'ainsi rien ne nous ébranle, ne nous trouble et que les tempêtes de notre vie ne nous fassent pas chavirer... C'est la polarité active de la manifestation. On sait tous que le monde manifesté est soumis aux lois de la dualité.

Mais **sukha**, c'est la polarité passive. **Sthira et Sukha se développent conjointement** et non pas alternativement. En installant une posture "sthira", ferme, qui se tient, sans fléchir ni chanceler, en érigeant la colonne vertébrale sur des fondations stables, on crée les conditions pour que simultanément se déploie sukha (le potentiel était là, replié au fond de nous) cette joie inconditionnelle, une joie qui fortifie, une joie qui s'épanouit quand la confiance dans ce qui nous dépasse vient à éclore...

C'est ainsi que ce sutra nous dévoile **le coeur de notre pratique**: l'idée de confiance, inhérente à tout chemin spirituel. Une posture dans laquelle rien ne peut nous ébranler, nous faire douter, nous faire souffrir... Asana, être fermement établi, avec des fondations solides, ériger notre colonne vertébrale, exister au sens plein du terme, et que s'installe l'état de joie.

Sthirasukham asana (II.46) : Quel trésor dans ces trois mots! Une posture stable habitée par la joie...Un chemin de vie où notre force est au service de l'acceptation, où le lâcher-prise devient force ...

Par la pratique du yoga et du prânâyâma notre corps devient instrument de spiritualité

N'oublions pas l'étymologie du mot **yoga** . Le mot sanskrit yoga est dérivé de la racine YUJ qui signifie **unir, lier ensemble**, atteler qui a donné en latin "jungo", joindre... Mais joindre quoi, s'unir à qui....

Si l'on s'en réfère au texte "Goraksa paddhati" qui explique le mot hatha par HA = soleil et THA = Lune, on peut définir le Hatha Yoga comme l'union du soleil et de la lune, et par extension, définir cette pratique comme une discipline basée sur cette recherche: joindre le HA et le THA, le soleil et la lune, l'actif et le passif , le masculin et le féminin, pingalâ (canal énergétique passant par la narine droite) et idâ (canal énergétique passant par la narine gauche), le côté droit et le côté gauche, pour retrouver notre plénitude, notre Unité, pour que de notre statut d'homme ou de femme lié à son incomplétude, on trouve le chemin de cette unité primordiale, ce chemin qui conduit de "la dualité à l'unité", "de l'humain au divin "... En unissant ces deux notions polaires, l'être humain accède à l'état de non-dualité en transcendant le monde phénoménal et reconquiert la plénitude qui précède toute création ...

L'homme est incarné ; il n'est pas que "pur esprit". Mystère de la vie, Mystère de l'incarnation... Si l'homme est incarné, ce n'est pas un hasard. Ou alors il s'agit du fameux hasard dont Albert Einstein disait qu'il est le nom que prend Dieu quand il veut rester anonyme....

Le corps... C'est notre lieu privilégié d'apprentissage, de transformation, mais c'est aussi le lieu où s'expriment nos paradoxes, nos angoisses... C'est notre champ d'expériences... Rappelons-nous qu'à la base de notre colonne vertébrale, nous avons cet os sacré, le sacrum... Véritable stèle à édifier, notre colonne vertébrale s'érige par la pratique du yoga et du prânâyâma et devient axe de vie. La région sacrée devient fondement...

Sthirasukham âsanam...Pour qu'il y ait âsana, il faut qu'il y ait sthira, la polarité active, la fermeté, mais aussi sukha, la polarité passive, le confort... Si lorsque nous pratiquons, nous insistons uniquement sur sthira, la tonicité, on reste dans la volonté et le mental mais si nous privilégions uniquement sukha, l'agréable, on va vers la somnolence et l'endormissement. Gênant pour une pratique d'Éveil! Si on en renie un, si on en oublie un, ce n'est plus du Hatha yoga... Que de pièges nous guettent ! Un exemple : Dès que l'on "fait" une posture, ce n'est plus du yoga... Cela peut être un très bon exercice musculaire, mais puisque "faire" par définition signifie "réaliser hors de soi une chose matérielle" (cf. dictionnaire le Robert), on comprend à quel point on ne peut pas "faire du yoga"... Le yoga, c'est vivre une expérience, une expérience d'Être...

Confondre fermeté et effort (prayatna), c'est risquer d'être dans la volonté et dans «le faire». Assimiler l'aisance avec l'inertie peut conduire à une forme de léthargie. Développer conjointement cette bipolarité, à chaque instant, équilibrer la fermeté et l'aisance, toute la pratique posturale est là pour créer les conditions pour que s'installe l' Assise ferme, stable, confortable et imprégnée d'une joie que rien ne saurait altérer, condition sine qua none à toute pratique approfondie de prânâyâma. Selon les jours, on peut avoir une tendance à être un peu plus sthira ou un peu plus sukha...Par une pratique juste de "Ha-Tha Yoga", on va "lier ensemble", équilibrer, reconnaître, accepter, ces deux déterminants qui caractérisent l'humain et par là même tisser les fils de notre vie. Notre façon de vivre, nos choix, nos priorités sont intrinsèquement liées à notre pratique de yoga. Au quotidien, on a besoin de solidité, de fermeté, de volonté pour faire les choses, pour se battre face aux difficultés. Mais cela ne suffit pas. Si nous ne sommes que sthira, que Ha, il nous manquera le lâcher prise, l'acceptation, la joie inconditionnelle, sukha, le Tha, tout aussi nécessaire pour accepter les épreuves de la vie, tous ces événements non voulus, souvent imprévisibles qu'il nous faut accepter si on veut les surmonter.

Aimer la vie telle qu'elle nous est donnée à vivre et pas telle que notre mental ou notre égo l'imagine. Il est facile d'aimer la vie, quand tout va bien ... Mais cela devient une discipline et même un art, quand il s'agit d'aimer la vie , dans des périodes où tout semble s'effondrer, où l'on ne comprend plus le sens de la vie, ou on se sent englouti par ses déferlantes... Et pourtant... **On ne peut pas changer la réalité, mais on peut changer notre façon de la voir et de la vivre.**

Accepter pleinement ce qui nous dépasse, ce que l'on ne comprend pas, ce que notre mental ou notre égo refuse et qui pourtant est, voilà le chemin de vie que nous propose le yoga. Que notre force soit au service de l'acceptation, et que la confiance devienne force ...

Donner un nom c'est donner de l'Être...

Que ce soit en tant qu'adepte, enseignante, il me paraît essentiel que toute pratique posturale ait comme fil conducteur ce sutra de Patanjali: **sthira sukham āsanam (Y.S.II.46)** afin que s'installe une assise où le corps se révèle un écrin pour le souffle, le souffle de vie, le souffle sacré. « *Alors le voile qui cache la lumière se dissout* » (Y.S.II,52). Par la pratique du prânâyâma, notre respiration devient instrument de spiritualité et d'accomplissement. Notre cœur s'éveille et devient le réceptacle vivant de cette joie inconditionnelle, intemporelle, cette joie d'exister pleinement, dont nous parle si bien Rabindranath Tagore :

«L'amour est l'ultime signification de tout ce qui nous entoure.

Ce n'est pas un simple sentiment, c'est la vérité,

C'est la joie qui est à l'origine de toute création.»