

La voie du Yoga

Aller vers l'union

&

La Bhakti-kä-màrga

Le livre de la voie

La voie du yoga

Aller vers l'union

La Madhyama-màrga

Avant-propos

La voie

Ce livre a comme propos de vous présenter la Madhyama-màrga aussi nommée *la voie*. Sur le bandeau du site www.yoga-premier.com, sous le titre il y a cette affirmation : "*Il n'est rien de plus beau que la vie*", c'est le seul credo de la voie, son propos et c'est vrai que la vie mérite d'être appréciée à sa juste valeur. La voie est un moyen de vivre en toute Conscience cette si belle vie que nous avons.

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, connus ou inconnus, sans compter les utilisations, les compréhensions erronées ou 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 boîtes qui renfermeraient d'autres boîtes, 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, 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 personnalité, la langue et la culture de chaque locuteur.

Un autre facteur d'incompréhension dans l'expression est que deux parties de nous-mêmes peuvent utiliser les mots. Vous connaissez ces parties vous-même : 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 tracasseries quotidiennes, 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 tracasseries et que ces tracasseries doivent être résolues en faisant ce que l'on doit faire, comme on le doit et quand on le doit, mais l'action est plus facile et plus efficace quand on a "raison gardée"... non ? La pratique du yoga de la voie nous aide à "raison garder".



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 de plénitude, 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.



1-2 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 rassemblant 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 mille 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.