

SYLVIE CHAUVET FÉVRIER 2024

LE YOGA AU QUOTIDIEN

Newsletter du "YOGA PAR L'ÉCRITURE" et "YOGA POUR SOI"

SE RELIER À LA BEAUTÉ

Beaucoup de gens viennent au yoga pour se détresser, apaiser leurs angoisses.

Qu'est-ce qui crée le stress ? Les agressions de la vie. Du petit contretemps qui nous contrarie au coup dur qui nous met par terre.

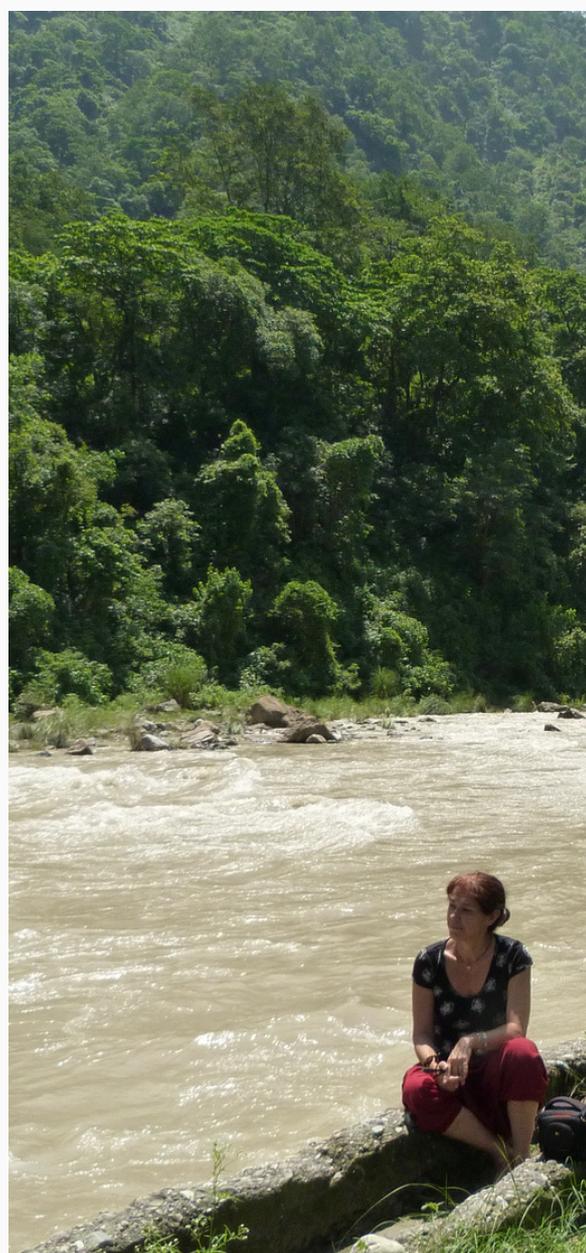
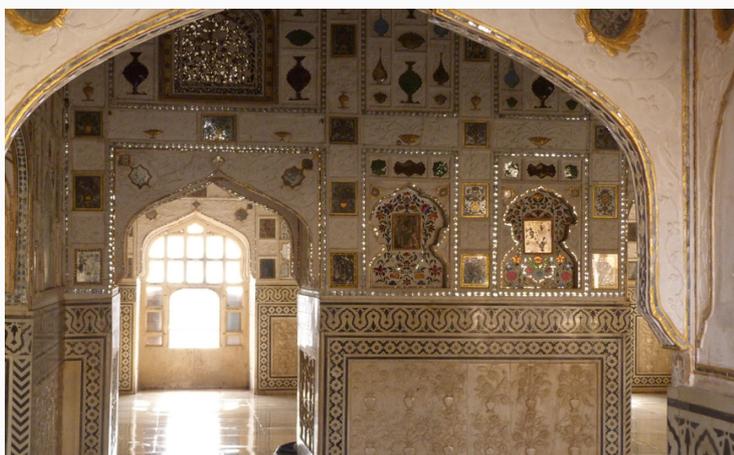
Les agressions verbales, les attitudes humiliantes, le manque de respect, de reconnaissance. L'injustice, la trahison, l'échec. On a parlé de la foi, śraddhā qui redonne la force et l'énergie. Mais parfois, même la flamme de la foi est étouffée par la noirceur de ce que nous vivons.

Que propose le yoga pour éclaircir notre ciel ces jours de pluie intérieure ?

Parmi les solutions proposées entre les sutra I. 32 et I.39 pour surmonter les obstacles, j'en retiens deux.

Y.S. I.36 : « La stabilité intérieure peut aussi être acquise en contemplant une lumière éclatante, brillante, et sans tristesse »[1]

[1] Traduction de B.K.S. Iyengar





Il ne s'agit pas de se brûler les yeux en regardant le soleil, mais de voir la lumière irradier d'une œuvre d'art ou de la Nature.
Se poser et contempler un tableau, écouter une musique, lire un livre.
Sortir et contempler les arbres, l'océan.
Se relier à la beauté. Se réconcilier avec le monde à travers ce qu'il a à offrir de plus inspirant.
La beauté transcende les mesquineries, la beauté élargit notre horizon, ouvre un espace nouveau, apaisé, serein.
La beauté c'est ce qui touche au fond de nous la petite flamme qui ne demande qu'à grandir. Nourrir son feu intérieur, non pas de colère, de désir de vengeance, mais de joie.
La beauté de la création, la beauté de la créativité.
Créer soi-même, c'est laisser briller notre lumière intérieure.
« Libre de chagrin », précise le terme « viśokā » du sutra.

Quelle est la recette pour que notre mental ne ternisse pas cette lumière avec ses idées noires ?
Y.S. I.35 : « La stabilité du mental peut aussi venir de son activité en relation avec le monde sensible » [1]
Activer nos sens, retrouver le goût, le toucher, les parfums, la vie des sons et des couleurs.
Pourquoi mange-t-on de gros gâteaux crémeux quand on va mal ? Pour sentir la crème fondre dans la bouche, pour consoler le palais au contact du sucre, pour sentir le soleil dans le parfum des fruits. Se reconnecter à la réalité, à une réalité douce, bienveillante, agréable.
Iyengar parle de se concentrer sur la beauté du geste dans la pratique d'une posture. La beauté de son propre corps, la magie de cette merveilleuse citadelle que nous habitons.
La beauté est partout quand on sait la voir.
Elle a le don d'éloigner et de réduire à leur juste petitesse la méchanceté humaine et les coups bas de la vie.

[1] Traduction de F. Mazet

“Tout est en harmonie, à sa place. On est en situation d'adhésion face à la vie, et naît alors un sentiment de joie qui efface le temps et stabilise la conscience”

commentaire F.Mazet

YS I.36

Ou bien de l'expérience d'un état lumineux et serein

(Traduction F. Mazet)



FAIRE LA DIFFÉRENCE

« Quand vous sortirez d'ici, ne considérez pas que vous partez avec un diplôme qui vous donne des privilèges. Considérez que vous sortez de votre zone de confort pour entrer dans un monde où vos mots d'ordre seront apprendre et écouter.

(...) Combien de fois avons-nous entendu les gens dire « Ça n'est pas possible ».

(...) Les grands succès sont nés d'idées de personnes qui sentaient que quelque chose était possible, qu'ils pouvaient faire la différence.

(...) Si vous pensez que vous ne pouvez pas faire la différence, je vous dis que vous pouvez si vous le voulez.

(...) Si vous parlez à un lauréat du prix Nobel, il ne vous dira jamais qu'il a gagné le prix Nobel. Ce sont les autres qui vous le diront.

Faites de l'humilité votre meilleure défense.

(...) Vous avez eu le privilège d'une bonne éducation, vous devez donner en retour ce que vous avez appris.

(...) Ne considérez pas que vous avez réussi en vous basant sur votre propre prospérité, mais sur la satisfaction d'avoir fait la différence.

Faire la différence est à la portée de tous. Il y aura des échecs, des frustrations, mais c'est un engagement de tous les instants que nous devons à nous-même et aux autres. »

Extraits d'un discours de Ratan Tata, grand industriel indien, devant des étudiants.

**“Faites de
l’humilité
votre
meilleure
défense”**



Je ne connais pas Ratan Tata, peut-être a-t-il des choses à se reprocher et des méthodes pas toujours altruistes, mais si l'on transpose ce discours dans le cadre du yoga, je trouve qu'il est très juste.

Sortir de sa zone de confort. Apprendre, écouter. Agir pour le bien des autres.

Surmonter les obstacles qui ne manqueront pas de se présenter.

Rester humble, ne jamais rien considérer comme acquis.

Recevoir et donner, partager son savoir.

Voir grand et jouer un rôle dans le monde, à son niveau.

C'est en tout cas comme ça que je ressens le parcours d'un enseignant de yoga.

Et celui de toute personne qui entame un chemin personnel.

