

SYLVIE CHAUVET DÉCEMBRE 2023

LE YOGA AU QUOTIDIEN

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

SHRADDHA, LA FOI

CROIRE EN SOI ET EN CE QU'ON ENTREPREND

Quand le ciel ne répond pas, quand vous avez le sentiment que tout et tous vous abandonnent, pensez « Shraddha ». La foi, la confiance.

En soi, dans la vie, dans l'Univers, dans un Dieu bienveillant.

Shraddha, nous dit le Yoga Sutra, « nous donnera l'énergie suffisante pour surmonter toutes les situations ».[1]

Croire en soi, croire en ce que l'on entreprend. Ne pas se laisser déstabiliser par les échecs ni par les succès. Et encore moins par les commentaires des autres ou de soi-même.

Dans le sutra, shraddha est accolé à « Virya », la force vitale, la vigueur, la vaillance, le courage. Shraddha est l'étincelle qui anime l'énergie de l'action. C'est le souffle nécessaire pour oser, convaincre (les autres autant que soi-même), avancer, entreprendre.



COURS DE YOGA

ATELIERS YOGA
pour aborder le yoga
au-delà du tapis

STAGES DE YOGA
en Inde
en France

leyogaparlecriture.com



Shraddha et virya sont attachés à « smriti ». La mémoire de l'expérience, la vigilance, la fidélité. Se souvenir de ce qu'on a appris et sur quoi on peut s'appuyer pour mettre en œuvre notre projet. Se rappeler pourquoi on s'est fixé ce but, revenir à notre intention première et garder le cap. Smriti c'est la carte qui nous guide sur le chemin parfois chaotique, embrumé, confus. Smriti modère Virya et Shraddha qui pourraient nous faire foncer la tête la première dans une voie de garage, par trop d'enthousiasme ou excès de confiance. Smriti permet le recentrage, la pause. Prendre le temps de s'arrêter, de regarder autour de soi, le chemin parcouru, les routes qui s'ouvrent devant soi, revenir à l'étincelle originelle et choisir en conscience.

Le dernier mot accolé aux trois précédents est samadhiprajña que certains traduisent par « connaissance intuitive » et d'autres par « ravissement » et que je synthétiserais en « suivre son cœur ». Aller vers ce qui me fait me sentir bien, en harmonie avec moi-même.

Le but qu'on s'était fixé était-il trop ambitieux ? Dicté par la volonté de briller, d'impressionner ? Samadhiprajña nous alerte sur la limite à ne pas dépasser, pour nous. Si le plateau sur lequel je m'arrête me convient mieux que le sommet, pourquoi ne pas rester là ?

Combien d'alpinistes, qui ont voulu gravir l'Everest se sont rendu compte, au premier camp de base, qu'ils ne pourraient pas aller plus loin ? Shraddha n'est pas une foi aveugle puisqu'elle est nécessairement accompagnée de smriti et samadhiprajña.

Le yoga nous ramène toujours à notre équilibre intérieur, à ce qui est bon pour nous, au moment présent.

Shraddha ne conduit pas au dépassement de soi, mais au dépassement des limites fixées par nos conditionnements.

Shraddha éveille et éclaire notre profonde raison d'être, nos besoins et nos envies primordiaux. C'est la lumière qui nous guide vers qui on est.

Et comme le précise T.K.V. Desikachar dans sa traduction : « la réalisation du but du Yoga exige du temps. »

[1] Traduction de T.K.V. Desikachar

Dépasser les
limites fixées par
nos
conditionnements

YS I. 20

Chez les autres, la
foi précède
l'énergie, la
mémoire, la
concentration
parfaite et la
connaissance



APPRENDRE À SE CONNAITRE

« Un jour que Rama se trouvait assis, l'esprit absorbé dans ces causeries, une rakshasi[1] s'aventura dans les parages : c'était Suparnakha. (...)... à la vue de Rama, la rakshasi devint folle d'amour. Il était beau, elle était laide, il avait la taille fine et bien prise, elle était ventrue, il avait de longs yeux et une chevelure de jais, elle avait les yeux difformes et une tignasse rousse. Il était gracieux et parlait d'une voix douce, elle était hideuse et poussait des glapissements sinistres, il était jeune et aimable, elle était vieille et repoussante, il était courtois, elle ne tenait que propos sournois, il était de mœurs stricts, elle était dissolue. Il était tout séduction, elle n'inspirait que répugnance. »

[Suparnaka déclare son amour à Rama qui la rejette en lui disant qu'il est déjà marié à la belle Sita qui est là à côté de lui] (...) « égarée par la passion, elle s'adressa à Rama (...) : « C'est donc par attachement à cette femme indigne, cette créature difforme, hideuse, cette vieillarde à la taille épaisse, que tu fais si peu de cas de moi ! Je vais la dévorer sous tes yeux ! Ainsi débarrassée de ma rivale, je goûterai le bonheur de vivre avec toi ! »

Suparnakha subit en retour la fureur de Rama et doit s'enfuir, le nez et les oreilles tranchés, ruisselante de sang.

[1] Démone





Ce passage du Ramayana[1], nous a été proposé dans le cadre d'un programme « Apprendre à se connaître à travers le Ramayana », initié par l'ashram Ritambhara[2] près de Coimbatore en Inde.

Nous devions lire en étant à l'écoute de ce que le texte réveillait en nous.

À ma première lecture, devant cet être monstrueux qui vient troubler si violemment la sérénité de Rama, j'ai éprouvé de la répugnance et me suis dit que je connaissais bien des personnes de ce genre, envieuses, odieuses, agressives.

On nous conseillait de lire plusieurs fois le texte.

Et au cours des lectures suivantes, j'ai éprouvé une certaine sympathie pour Suparnakha. Qu'elle tombe sous le charme de Rama et qu'elle en perde la tête n'est pas étonnant vu comment il est décrit. Est-ce que moi-même je n'avais jamais agi par envie, jalousie, concupiscence ?

Est-ce qu'il n'y a pas chez moi du Suparnakha ?

Évidemment que si. Et c'était le sentiment des autres participants pour eux-mêmes.

Ce programme est un des nombreux outils proposés pour mieux se connaître, se remettre en question et accepter des facettes de soi que l'on n'a pas toujours envie de voir.

Le yoga est une exploration perpétuelle de soi-même.

Cette approche est intéressante car il ne s'agit pas seulement de raisonner, mais de ressentir. Lire le texte en étant attentive à ce qu'il remue en soi révèle un moi plus profond.

Qu'est-ce qui vous fait pleurer, rire, frissonner, fondre dans le livre que vous lisez, dans le film que vous regardez ?

Écoutez ce qui vibre en vous et vous en apprendrez un peu plus sur vous.

[1] Une des deux grandes épopées hindoues, qui raconte « l'odyssée » de Rama, un prince qui est une incarnation du dieu Vishnu

[2] Ritambhara.org.in

