

SYLVIE CHAUVET JUILLET 2024

LE YOGA AU QUOTIDIEN

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

FAUT-IL SOUFFRIR POUR ÊTRE BELLE/BEAU ?

« Moi ce qui m'a toujours paru bizarre, c'est que les larmes ont été prévues au programme. Ça veut dire qu'on a été prévus pour pleurer. Il fallait y penser. Il n'y a pas un constructeur qui se respecte qui aurait fait ça », écrit Romain Gary dans « La Vie devant Soi ».

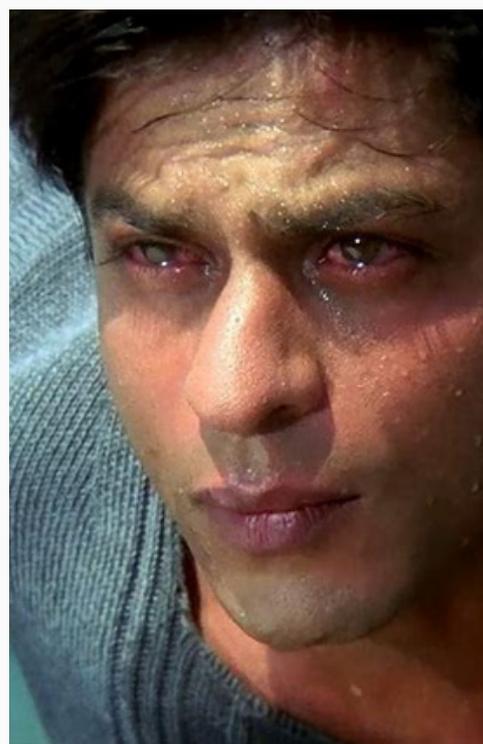
Qui n'a jamais dit : « Dieu n'existe pas sinon il n'y aurait pas autant de souffrances sur Terre » ? Pourquoi ça fait si mal ? Pourquoi la vie est si dure parfois ?

La souffrance est au cœur de la philosophie des Veda dont le propos est de chercher à l'éliminer, ou du moins la réduire.

« Duhkha », le mot sanskrit traduit par « souffrance » est le mot qui ouvre le Samkhya Karika[1], et le Yoga Sutra évoque la souffrance sous tous ses aspects à de nombreuses reprises.

lasan

[1] Un des systèmes de pensée de la philosophie hindoue



SHAH RUKH KHAN
une des plus grandes stars indiennes qui s'est fait connaître avec ses rôles d'anti-héros qui pleurent facilement



Les causes de souffrance, la racine de nos maux, sont les « klesha », ces fléaux implantés au plus profond de nous et qu'il s'agit d'éradiquer comme de mauvaises herbes envahissantes. Ce sont l'égoïsme, cette façon de tout ramener à soi, de tout prendre pour soi ; l'attachement excessif et aveugle ; le rejet excessif et catégorique ; la peur d'affronter la réalité ; et l'ignorance de cette même réalité.

Selon le Yoga, si l'on creuse un peu, on se rend compte que la souffrance est uniquement intérieure. Elle est nourrie par notre aveuglement, par notre peur, par notre manque d'ouverture. La souffrance est ce que nous faisons de la réalité.

« Et les gens qui sont sous les bombes ? leur souffrance est intérieure peut-être ?! », m'objecterez-vous. D'une certaine façon oui. Ceux qui lancent les bombes, les raisons pour lesquelles les humains en arrivent là sont les mêmes klesha à une autre dimension.

Pourquoi la souffrance ? demande Romain Gary. On nous dit qu'on apprend de ses erreurs, que les épreuves font grandir. Mais pourquoi faudrait-il en passer par là ? Quelle est la logique ? Ne peut-on pas apprendre dans la joie et le plaisir ? La souffrance est inévitable et finalement la vraie question n'est pas de savoir comment l'éliminer mais comment vivre avec. Plus on vit avec, plus on l'accueille ouvertement, plus son intensité diminue.

Jiddu Krishnamurti dit (en résumé) que la peur et la souffrance ne sont que des réactions de l'ego, quand l'image de soi-même est affectée par les événements et que nous en sommes blessé-es, vexé-es, mécontent-es. Le « soi » entre alors en conflit avec cette souffrance pour l'éliminer, la maîtriser. Et cette résistance crée encore plus de souffrance. Alors que si on regarde la cause de notre souffrance dans les yeux, pour ce qu'elle est réellement, on se rend compte qu'elle n'a pas autant d'importance qu'on lui donnait.

Et surtout, qu'elle n'est que passagère et qu'elle n'entame en rien notre intégrité. On finit toujours par en parler au passé. Faut-il souffrir pour aller mieux ? Il faudrait plutôt dire que dans le monde dans lequel nous vivons, la souffrance est inévitable, mais tout dépend de notre gestion de cette souffrance. La reconnaître comme une entité étrangère et distincte de soi est un des meilleurs remèdes pour l'éloigner. Se battre contre elle la nourrit, la fuir ne l'empêchera pas de revenir plus tard.

Profitons de la quiétude de l'été pour prendre de la distance avec nos souffrances les plus récurrentes, les identifier et les remettre à leur place, loin dans le passé.

Y.S. II.3

“Les cinq afflictions qui perturbent l'équilibre de la conscience sont : l'ignorance ou l'absence de sagesse, l'ego, l'orgueil de l'ego ou le sentiment du “je”, l'attachement au plaisir, la répulsion vis-à-vis de la souffrance, la peur de la mort et l'attachement à la vie”

traduction B.K.S. Iyengar

Y.S. II.5

“L'ignorance spirituelle, c'est confondre ce qui est transitoire avec ce qui est permanent, ce qui est impur avec ce qui est pur, la souffrance avec le plaisir, ce qui n'est pas le Soi avec le Soi”

traduction B.K.S. Iyengar



LECTURE D'ÉTÉ

Cet été, je vous conseille ce beau roman graphique de Jeanne Burgart Goutal illustré par Aurore Chapon.

Non seulement parce qu'il y a plein d'images, c'est plus plaisant à lire sur la plage, mais aussi et surtout parce que c'est intelligent, pertinent, complet. C'est aussi drôle, vivant, et instructif.

J'aime beaucoup ce que ça dit du yoga, comment elles en montrent toutes les facettes, les dérives même. Mais aussi la complexité, les bienfaits, le vaste domaine qu'englobe le yoga.

Voici un extrait de la présentation de la maison d'édition, les éditions TANA.

«Le yoga n'est ni un sport ni une pratique de bien-être. Il est bien plus que cela... et surtout bien autre chose !

Pendant dix ans, la philosophe Jeanne Burgart Goutal a exploré ce monde, avec un mélange de distance et de passion, elle a multiplié les cours et les lectures, séjourné en Inde, suivi une formation de professeure... En 2016, elle rencontre un yogi tantrique vivant en marge de la société, qui lui ouvre les portes de cet univers et lui révèle l'envers du décor. À la même époque, elle mène une recherche sur l'écoféminisme.

De ce croisement naissent des questions explosives. Pourquoi s'intéresser ici et maintenant aux philosophies du yoga, nées en Inde il y a plusieurs millénaires ? Peuvent-elles changer notre rapport à la nature ? Le yoga, aujourd'hui très majoritairement féminin, est-il pour autant féministe ? Quelle est la frontière entre pratique spirituelle et dérive sectaire ? Comment expliquer que la France, pays de l'esprit cartésien, compte huit millions d'adeptes ? Coup de génie marketing ou symptôme d'une crise profonde de notre civilisation ? En un mot : de quoi la mode du yoga est-elle le symptôme ?

Un livre aux illustrations vibrantes, qui mêle fiction et réalité, expériences intimes et questions universelles, et bouscule les clichés.»

« Bouscule les clichés », c'est tout à fait ça.

Et c'est fait de façon argumentée. Le livre est le récit d'une découverte, il est donc abordable par toutes et tous car on suit le cheminement de l'autrice et on avance pas à pas dans ce monde passionnant, riche et complexe.

