

SYLVIE CHAUVET JANVIER 2025

LE YOGA AU QUOTIDIEN

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

L'ESPOIR N'EST PAS YOGA

À l'occasion des vœux de Bonne Année et des bonnes résolutions, où l'on « espère que l'année 2025 sera belle, et riche, et qu'on aura la santé », je me suis rendue compte que l'espoir n'est pas une notion que l'on trouve dans les textes de yoga.

« J'espère qu'il ne va pas pleuvoir pour notre pique-nique »
« Espérons que tout se passe au mieux »
« J'espère que tu vas réussir »
Sont des phrases qu'un yogi digne de ce nom ne peut pas dire.

Pourquoi ?

Parce qu'espérer, c'est vouloir qu'une situation idéale se produise dans le futur, faire un vœux pour avoir un contrôle sur les événements.

On plante des pieds de tomates et on espère qu'on aura de beaux fruits, qu'il y aura du soleil et de la pluie en proportions parfaites pour les faire grossir, rougir. On se voit déjà manger leur chair charnue, goûteuse, amplifiée par le plaisir de les avoir plantées soi-même. Et voilà que la sécheresse sévit, ou que la grêle détruit tout et adieu tomates, veau, vache, cochon, couvée. On est déçu-e, fâché-e, frustré-e, voire même en colère contre les éléments qui n'ont pas tenu compte de nos vœux.

**IL EST ENCORE
TEMPS DE S'INSCRIRE**



**ATELIERS DU DIMANCHE
9H30-12H30**

LE YOGA PAR LES CONTES

yoga et sagesse indienne

LES DIMANCHES

9 MARS
6 AVRIL
22 JUIN

INSCRIPTION

leyogaparleecriture@gmail.com



L'espoir c'est attendre de l'autre qu'il y mette du sien et si possible dans le sens de mes envies.

« L'espoir fait vivre », dit le dicton.

« L'espoir tue », pourrait répondre le Yoga.

L'espoir active l'une des fonctions du mental qu'il faut savoir modérer : l'imagination : vikalpa. Dont la définition selon le Yoga Sutra est qu'elle ne se base sur rien de réel, seulement sur des mots, des concepts.

Or, le yoga est une philosophie très concrète.

L'imagination qui projette sur notre écran intérieur l'image de belles tomates charnues alors qu'on plante un simple bout de bois dans la terre, n'est pas complètement inutile. Elle nous permet de nous motiver à aller acheter le pied de tomates, à choisir le meilleur emplacement pour le planter, à le surveiller pour l'arroser si la pluie nous boude, à le traiter contre les parasites. Mais on ne peut rien faire de plus. S'il s'avère que la terre n'est pas assez bonne, que le gel arrive au mauvais moment, comment peut-on agir ? On peut en tirer des leçons pour la fois prochaine, mais on doit bien accepter de ne pas manger les belles tomates qu'on avait en tête.

Celui qui s'assoit en espérant qu'une entité extérieure résolve ses problèmes et lui apporte la fortune, ne fera que souffrir.

« Souhaiter » est un peu de la même veine.

Donc, je ne vous souhaite pas une bonne année 2025, mais je vous encourage à donner le meilleur de vous-mêmes dans chaque action que vous entreprendrez, à faire confiance à vos talents, à vos choix, à tout mettre en œuvre pour mener à bien vos projets en restant conscient-es que vous n'atteindrez peut-être pas votre but, en étant ouvert-e aux opportunités imprévues qui se présenteront. Gardez l'esprit ouvert à l'inattendu, à la réalité, sans attendre d'elle qu'elle soit parfaite. Acceptez les contrariétés, les contretemps, les surprises, les cadeaux.

Levez-vous et marchez vers votre année 2025, en actrice et acteur actif de votre joie.

Y.S. I. 8

“L'imagination, ou le fantasme, est une connaissance verbale non fondée sur la réalité”

traduction de B.K.S. Iyengar



SE RACONTER DES HISTOIRES

L'autre jour, sur France Culture, quelqu'un a posé la question :

Pourquoi a-t-on besoin de récit ?

Évidemment le thème m'a interpellée. Comme tout auteur-e je doute en permanence de l'utilité et de la légitimité d'écrire des histoires.

Et en écoutant l'intervenante, Tiphaine Samoyault^[1], j'ai aussitôt fait le lien avec le yoga aussi.

L'écriture et le yoga ont décidément beaucoup de points communs.

La journaliste a introduit la discussion en disant que « Le récit est la forme naturelle de notre identité personnelle. Ce qui garantit le fait que je reste la même personne c'est ma capacité à rapporter tout nouvel évènement qui m'arrive. »

Tiphaine Samoyault développait en disant que « Si on a besoin de récits et de se raconter, c'est sans doute pour tenter de mettre de l'ordre dans quelque chose qui paraît ne pas en avoir, donner du sens, donner une direction.

C'est sans doute aussi pour se consoler que la vie ait une fin.

C'est sans doute aussi pour donner de l'intensité à nos vies, car dans les récits, surtout quand ils sont fictionnels, on accélère les choses, on les intensifie, on les rend plus belles, plus grandes. C'est une façon d'améliorer son existence. »

[1] Essayiste, traductrice et critique littéraire, directrice d'études à l'EHESS Directrice du Centre de recherches sur les arts et le langage - CRAL.





Et effectivement, nous passons notre temps à nous raconter des histoires sur nous-mêmes. Soit pour les autres, soit pour nous-mêmes. On se construit un personnage qui nous rassure. Parfois c'est une pauvre victime abandonnée et maltraitée par le reste du monde, parfois c'est une héroïne, un héros, capable de surmonter tous les obstacles. Parfois c'est une armure parce que le monde extérieur nous effraie, ou bien une façade parce qu'on manque de confiance en soi.

On en revient à l'imagination. Ici, ce ne sont pas des tomates idéales qu'on se projette dans notre esprit, mais un Soi Idéal.

Basé sur quoi ?

Quels sont nos critères d'idéaux ? Chacun a les siens. Mais ça reste des images, des concepts, loin de notre réalité.

On se raconte la personne qu'on voudrait être, celle qu'on n'est pas, celle qu'on aurait pu être.

Et celle qu'on est, ici et maintenant, on en fait quoi ? Trop souvent on n'y prête pas assez attention, focalisés qu'on est sur l'image virtuelle de nous-mêmes, qu'elle soit négative ou positive.

« Mettre de l'ordre » dans le monde est bien présomptueux. C'est ce que tentent de faire tous les récits de la création du monde qui ont engendré les religions. On connaît les dégâts que provoque le fait de prendre ces récits pour la réalité.

Entretenir l'idée que la vie est éternelle est dangereux.

Nier les aspects plus sombres ou moins avantageux de notre existence c'est préparer le terrain aux déceptions quand la réalité nous rattrapera.

Les récits, les mythologies peuvent être des stimulants, des motivateurs, mais nous devons garder un esprit discriminant, capable de faire la part des choses entre la fiction et la réalité.

La conclusion est un peu mitigée : en tant qu'autrice, j'entretiens le rêve et la croyance en une réalité virtuelle, en tant que professeure de yoga je recommande de garder les pieds sur terre.

Ou simplement il faut bien faire la différence entre « raconter des histoires » et « se raconter des histoires ».