

SYLVIE CHAUVENT AVRIL 2025

# LE YOGA AU QUOTIDIEN

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

## IL N'Y A PAS D'AMOUR MALHEUREUX

Cette semaine, dans le cours sur le Yoga Sutra que je suis avec l'ashram Ritambhara, nous évoquons les klesha, ces causes profondes de nos souffrances. Le Yoga part du principe que notre souffrance vient de notre perception de la réalité. Selon notre état d'esprit du moment, notre vécu passé, le contexte dans lequel nous nous trouvons, la réalité nous paraît merveilleuse ou hostile, triste ou gaie, riche ou décevante.

Cette perception change tout le temps en fonction justement de notre humeur et du contexte, et elle est donc erronée, ou plus justement : entièrement subjective.

Comparez vos souvenirs d'un même évènement avec un-e proche, vous verrez que vos mémoires n'ont pas retenu les mêmes choses.

Cette vision tronquée de la réalité est la mère de ces causes profondes de souffrance : Avidya. C'est le voile qui nous cache la réalité dans son objectivité, sa neutralité. Notre perception du monde nous amène à nous attacher à ce qui, croit-on, nous fait du bien et à éviter, rejeter ce qui, croit-on, nous fait du mal. Souvent, nous entretenons cet attachement ou cette aversion en nous rapprochant ou nous éloignant du même style d'objets ou de personnes. On rentre alors dans un cercle vicieux qui finit par nous causer de la souffrance. Cet attachement répétitif est Raga, cette aversion est Dvesha. On se demande souvent pourquoi on commet les mêmes erreurs, pourquoi on tombe toujours sur le même genre de personnes. C'est Raga et Dvesha.



## TROUVER L'ÉQUILIBRE

FESTIVAL YOGA

JEUDI 1ER MAI  
SAMEDI 3 MAI  
DIMANCHE 4 MAI

À RAMBOUILLET ET VERSAILLES

4 PROFESSEUR-ES  
10 ATELIERS  
1 CONFÉRENCE





Raga et Dvesha dessinent dans notre mental un portrait-robot de nous-même : moi, je suis quelqu'un qui aime ça et n'aime pas ça, je suis attaché-e à ceci et je n'irai jamais vers cela, etc... Ce portrait-robot est Asmita, l'image qu'on a de soi-même.

Tout ce qui vient remettre en question cette définition de nous-même nous effraie, nous déstabilise, c'est Abhinivesha, traduit habituellement par « la peur de mourir ». L'angoisse, l'anxiété face à ce qui finit, à la perte quelle qu'elle soit.

Dans la session sur Raga et Dvesha, l'une des professeures, Jyotsna Narayanan a dit quelque chose qui m'a marquée et éclairée sur beaucoup de situations.

Elle a fait la différence entre Raga (l'attachement) et Pryam (l'amour). Elle disait que pour savoir lequel de ces deux sentiments nous animait, il fallait observer notre réaction quand l'objet de cet attachement ou cet amour nous était enlevé (pour une raison ou pour une autre, de façon définitive ou temporaire). Si on souffre, c'est Raga. Si on ne souffre pas, c'est Pryam. Quelle belle définition de l'amour.

Comme je l'ai dit plus haut, Raga nourrit Asmita, l'image qu'on se fait de nous-même et qu'on veut donner aux autres. Quand on souffre parce que quelqu'un nous quitte, c'est sur cette image que l'on pleure, pas sur la relation. On est vexé-e, blessé-e dans notre orgueil, on se sent abandonné-e, seul-e et on a peur, on se demande ce qui ne va pas chez nous, on peut même se détester autant que la personne qui nous fait souffrir. Mais on ne pleure que sur soi-même. Bien souvent on ne tient pas compte de l'autre, des raisons qui ont provoqué son départ ou son attitude qui a provoqué notre départ. Il y a pourtant des tas de motivations qui ne dépendent pas de nous. L'autre a son histoire, son vécu, ses sentiments, ses angoisses, ses frustrations, ses objectifs.

Pryam, l'amour qui ne fait pas souffrir, comprend tout ça. Nos deux routes se sont croisées, nous avons fait un bout de chemin ensemble, puis chacun-e continue de son côté. On ne peut que souhaiter bonne route à l'autre et à soi-même. Si la relation était harmonieuse, on en ressort enrichi-e, si elle était destructrice, on en ressort délivré-e.



rituel du Saptapadi (sept pas)

Lors d'un mariage en Inde les mariés liés ensemble font 7 voeux d'engagement en tournant autour d'un feu sacré au son de mantras chantés par le prêtre



Détester l'autre, l'insulter, le poursuivre, le harceler, ce n'est pas de l'amour, c'est une façon désespérée de reconstruire cette image de nous-même à laquelle on tient tant. Par habitude.

Le Yoga nous invite, une fois qu'on a pris conscience de cette différence entre Raga et Pryam, à changer ces habitudes qui nous entraînent dans un cercle vicieux. Et si cette rupture, ce changement, était l'occasion de changer notre regard sur nous-même ? de nous défaire de ces conditionnements auxquels on s'attache par confort, par paresse, par peur. Est-ce que cette image de nous-même est la plus optimale ?

Le jour où on arrive à penser à l'autre sans souffrance, c'est sans doute que nous avons modifié quelque chose dans notre portrait-robot personnel, en y ajoutant une couleur plus lumineuse.



« JE COMMENÇAIS À COMPRENDRE QU'IL FAUT SAVOIR LAISSER, MÊME À SA RAISON DE VIVRE, LE DROIT DE VOUS QUITTER DE TEMPS EN TEMPS, ET MÊME CELUI DE VOUS TROMPER, AVEC LA SOLITUDE, AVEC L'HORIZON (...) IL NE M'ÉTAIT JAMAIS VENU À L'ESPRIT QU'AIMER UNE FEMME POUVAIT ÊTRE AUSSI UN APPRENTISSAGE DE LIBERTÉ »

ROMAIN GARY « LES CERFS-VOLANTS »



## POURQUOI LE YOGA EST-IL NÉ EN INDE ET PAS AILLEURS ?

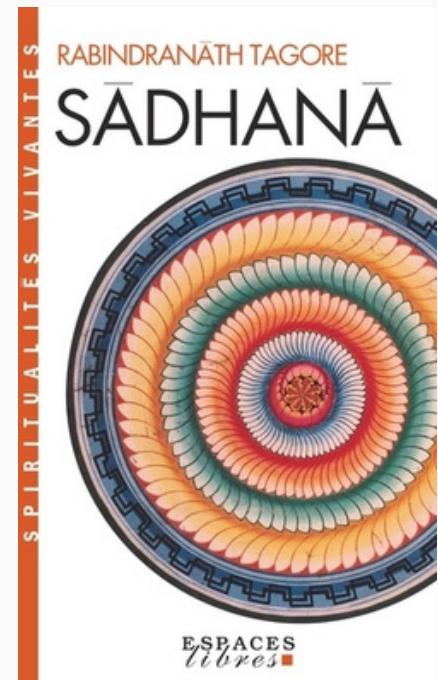
C'est une question que je me pose et à laquelle j'essaie de répondre. Il y a sûrement des tas de raisons historiques, philosophiques, je ne suis pas spécialiste. Peut-être aurez-vous une autre théorie.

Quand je vois comment l'Occident s'approprie, malmène, atrophie, décapite le yoga, je me demande ce qui différencie les états d'esprit de l'Inde védique et de l'Occident.

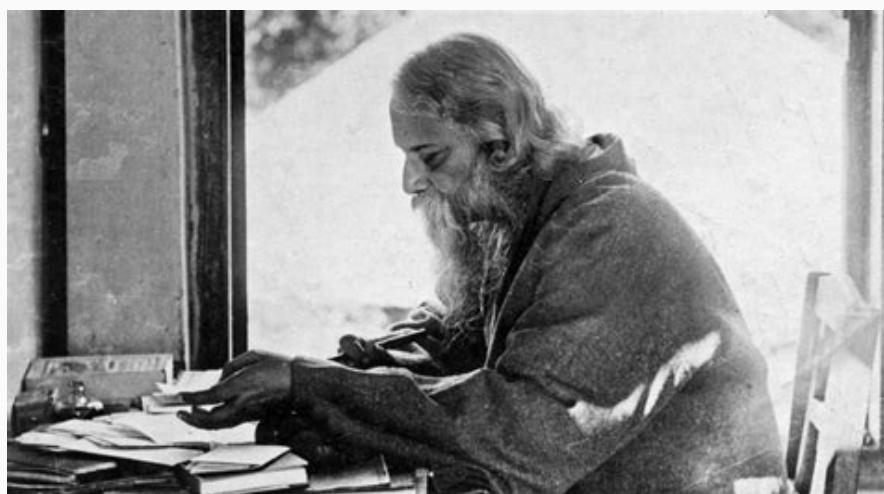
Je relis « SADHANA », ce merveilleux petit livre de Rabindranath Tagore, le grand écrivain, poète, philosophe bengali.

Dès les premières pages dans le chapitre « l'individu et l'univers », nous avons une première réponse :

« (...) en Inde, notre civilisation prit naissance au cœur des forêts, et reçut de cette origine et de ce milieu un caractère particulier. Entourés par la nature vivante, nourris et vêtus par elle, nous avons conservé avec ses différents aspects le commerce le plus étroit et le plus constant. (...) Continuellement en contact avec la vie et la croissance de la nature, l'homme n'éprouvait nul désir d'étendre son domaine et d'entourer de murs ce qu'il avait acquis. Son but n'était pas d'amasser, mais de « réaliser », d'élargir sa conscience en se développant avec son milieu et en y pénétrant toujours plus profondément ».



EDITIONS ALBIN MICHEL



RABINDRANATH TAGORE

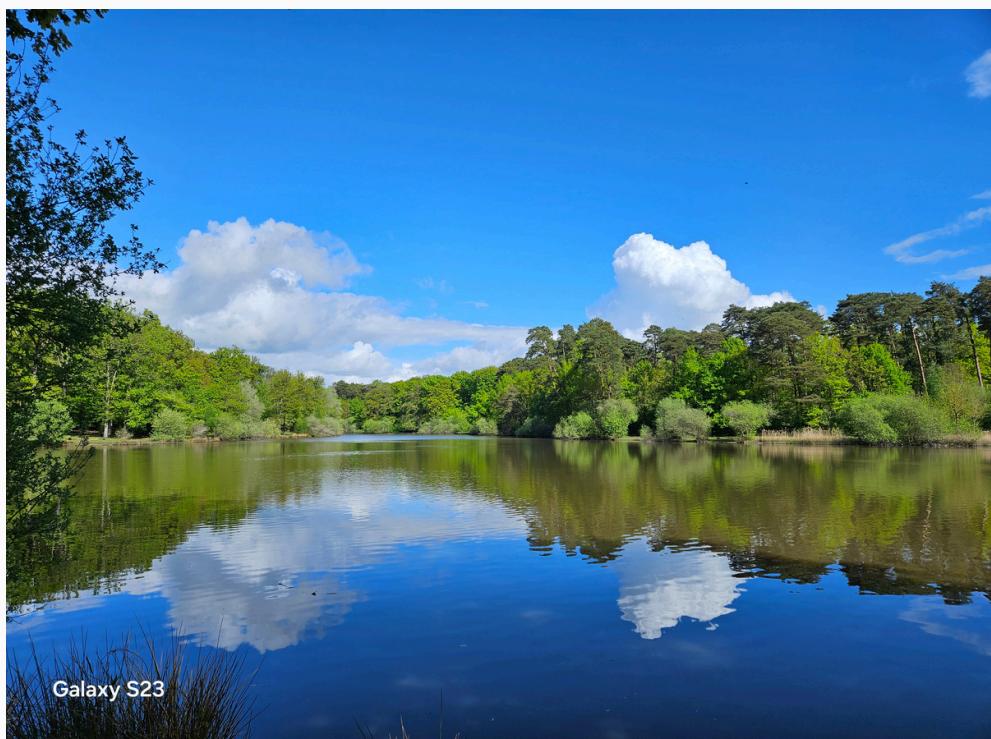


Alors que, comme il le dit plus haut : « Jadis, en Grèce, la civilisation s'établissait à l'intérieur des murs de la cité. (...) Cette protection matérielle a laissé dans l'esprit des hommes une profonde empreinte. (...) Nous isolons chaque pays des autres pays, nous subdivisons nos connaissances en compartiments étanches, nous discriminons entre l'homme et la nature. D'où, chez nous, de graves soupçons à l'égard de tout ce qui est au-delà des barrières que nous avons construites (...) »

Tagore dit « nous » mais devrait dire « vous, les Occidentaux ».

Et, un peu plus loin, nous en venons au Yoga : « Dans l'Inde, on enjoint aux hommes d'être pleinement conscients, dans leur corps et dans leur âme, de leur étroite parenté avec tout ce qui les entoure ; on leur apprend à saluer le soleil levant, l'eau des ruisseaux, la terre fertile, comme des manifestations de cette même vérité vivante qui embrasse aussi l'homme. (...) C'est pourquoi l'Inde a choisi comme buts de pèlerinage des lieux où la nature présentait une beauté, une splendeur particulières, afin que la pensée pût y sortir de son horizon de nécessités étroites et sentir quelle est sa place dans l'infini. »

On est loin du yoga pour les douleurs lombaires et le traitement de capsulites. Le Yoga est une discipline ancrée dans le quotidien, non pas pour s'abaisser au niveau de l'égotisme humain, mais pour l'élever vers la poésie du monde.



« Pour l'homme doué de vision spirituelle, l'eau ne lave pas seulement ses membres, elle purifie son cœur car elle touche son âme. »

TAGORE in "SADHANA"