

## Point de vue sur le Yoga - extraits -

Le Yoga, enseignement essentiellement oral. Bien que s'adressant au petit nombre, son attrait et son prestige ont permis aux multiples fakirismes qui ont essaimé en Orient, usurpant son nom, de fasciner les foules par un cirque qui n'a rien de commun avec les méthodes rigoureuses de ses disciplines, dont le but est l'exaltation du développement humain.

L'Occident aujourd'hui souvent ne fait pas mieux, ne retenant du Yoga que son côté gymnastique, délaissant les autres grandes disciplines de cette école de vie, abaissée de la sorte au rang de marchandise vulgaire offerte à une clientèle en quête de nouveaux palliatifs à ses maux courants : cellulite, constipation, dérèglements mentaux divers, dus à la mauvaise vie, omettant de lui montrer la nécessité de modifier premièrement cette dernière sans complaisance, ce qui est en réalité à la base du Yoga.

Non, le Yoga n'est pas une religion, pas plus qu'une philosophie, mais une école, un ensemble de techniques plutôt, propres à assurer à l'adepte un développement dans toutes les directions : physique, psychique, mentale et spirituelle.

Le mot spirituel ne sous-entend rien de religieux, de dogmatique ou de rituel, mais seulement ce qui a trait à la composante spirituelle de l'être humain c'est-à-dire sa conscience.

Développement spirituel veut dire élargissement et haussement de la conscience\*. Nous n'imaginons pas d'amélioration humaine sans développement spirituel et une hygiène qui néglige ce dernier et à plus forte raison qui le rejette, n'est pas une hygiène complète. C'est une véritable hygiène, un véritable travail de purification de la conscience qui est imposé à l'élève du Yoga sérieux.

Seul le naïf occidental peut concevoir l'idée qu'en se mettant les pieds derrière les oreilles on parvient à la sainteté ou à quelque forme de réalisation spirituelle. Il est aussi vain d'attendre des résultats spirituels d'exercices

physiques et gymnastiques, qu'il est vain en se limant les ongles d'espérer voir son pantalon repassé.

Les postures du Hatha-Yoga libèrent d'importantes marges articulaires et allongent de nombreux muscles trop courts, permettant un assemblage du squelette et un centre de gravité tout à fait différents de la position contrainte, simiesque et génératrice de fatigue et d'angoisse, qui est celle de la majorité des humains.

Dans le pays du Yoga, où l'élève obéit au maître reconnu comme tel, sans être la proie du doute, des tergiversations, du besoin de vérification, qui assaillent l'esprit des occidentaux. Toutes ces réalisations contribuent à faire taire le vacarme d'un corps en mauvaise condition, sans quoi aucune réalisation spirituelle n'est possible. Mais celle-ci ne peut être le résultat direct que des exercices spirituels, c'est-à-dire ayant trait directement à la conscience\*.

Par une chance inappréciable, j'ai fait mes « classes » en Yoga sous la conduite d'un maître exceptionnel (non professionnel), hindou de peau foncée et de conscience claire, - vrai homme d'après-demain -, tout de sagesse et d'amour, qui me guidait avec fermeté vers un but, qui de même que le sentier pour y parvenir et le moyen pour parcourir ce dernier, se définissait par ces seuls mots : la clarté de la vérité. Il n'y avait rien de « fangeux », de mythique ou de nébuleux dans cet enseignement.

Des renseignements précis, des objectifs justes, des exercices cohérents. Ceux-ci portaient sur les instruments du corps, sur les mouvements psychiques et sur les ressorts de l'intelligence, et visaient à faire connaître leurs structures cachées et ordonner leurs activités.

Quant aux exercices spirituels, ils consistaient dans la pratique des vertus et, essentiellement, en efforts ininterrompus pour parvenir à une prise de conscience de plus en plus aiguë, de plus en plus pénétrante et élargie de soi-même et de l'Univers.

Ces efforts étaient secondés, soutenus par des explications claires et par des exercices toujours simples et logiques, intéressant les trois à la fois, ou l'un séparément, ou deux des plans physique, psychique et mental, dont la pression incohérente, par suite de leur insuffisant développement et leur mauvais accord chez l'homme au stade actuel de sa évolution, obscurcit la conscience et empêche son accession à des niveaux supérieurs. C'est tout.

Rien de mystique non plus dans tout cela, ni de magique, ni de simplement mystérieux. Pas plus facile pour autant.

La religion n'a aucune part dans le Yoga. Aux Indes, son berceau, le mysticisme est un mot qui signifie attirance vers l'Intégrale Pureté. C'est nous qui sommes responsables du style « Mystères de Paris » de ce sous-produit de bas étage de nos plans émotif et intellectuel les plus inférieurs, que nous recouvrons du même nom.

La foule indienne dans sa masse est très dévote et ses formes de dévotion l'ont poussée à la vénération d'une multitude effarante de dieux et de déités. Cependant, le plus grand de tous les yogis, Gautama Buddha, indu par la vénération populaire avec un haut rang dans la foule de ce Panthéon mythique et symbolique, était un être historique, un homme, qui, voyant les souffrances et l'esclavage de l'humanité, voulait sa libération des chaînes qu'elle se forgeait elle-même. Et cet homme prêchait l'athéisme philosophique, annonçant que toutes les religions, tous les dogmes et rituels devaient et seront un jour jetés à terre et balayés, en même temps que toutes les superstitions, qui ralentissent la marche de l'intelligence humaine vers la vérité.

L'Inde est un énorme chaudron où toutes les tendances humaines se trouvent violemment représentées. Toutes se sont de quelque manière projetées, répercutées sur le Yoga, conduisant parfois à des pratiques étranges ou abominables d'orgies sexuelles ou de sacrifices sanguinaires, de sorcellerie ou d'auto-destruction, affublées de quelque nom les faisant passer pour une variété du Yoga.

Il n'est pas sérieux, n'étant visiblement informé que de cet aspect-là, de rejeter le Yoga dans les « marécages » des vieilles superstitions et de grossières erreurs.

Il nous semble imprudent, par exemple, d'affirmer que les « savants yogis » ne pouvaient avoir suffisamment de connaissances sur le sang et les fonctions nerveuses pour avoir élaboré des exercices s'adressant réellement à ces fonctions, sous le seul prétexte que chez nous-mêmes ces connaissances sont toutes récentes.

La connaissance de l'homme qui existait dans les temps très reculés semble, au contraire, dépasser considérablement la nôtre dans de nombreux

domaines. Mais elle avait d'autres préoccupations que les nôtres et utilisait un autre langage, plus conforme aux nécessités de son temps, parmi lesquelles ne figure pas celle de la preuve, sans doute en vertu du fait que l'accession à ces connaissances se faisait par le canal de l'illumination, qui ne visitait que les individus dont le niveau de conscience était tel, qu'il ne pouvait être question qu'une parole sortît de leur bouche, qui n'était pas de Vérité.

Lorsque parlant du Hatha-Yoga, qui est la seule branche du Yoga qui se soit enracinée en Occident, on considère celle-ci comme un ensemble d'exercices gymnastiques, - les fameuses Postures ou Asana, - on oublie que ces dernières n'apparaissent qu'au troisième « degré » de l'enseignement, les deux précédents étant appelés abstinences et observances et représentant des règles d'hygiène physique, psychique et mentale.

La règle de véracité, par exemple, concerne non seulement les mensonges courants que l'on fait aux autres, mais encore et surtout ceux, nombreux et variés, que l'on se fait à soi-même et qui étant la trame essentielle de la vision que nous avons de nous-mêmes, constituent un barrage infranchissable à l'évolution spirituelle.

L'enseignement les analyse, les décrit et donne le moyen de les combattre, réclamant leur entière éviction de notre vie. Cette tâche n'est pas facile. Qu'on songe qu'aucune religion ne proscrit le mensonge, sachant trop bien qu'avec ses moyens ordinaires, l'homme est incapable d'y renoncer, depuis que le mensonge fait partie intégrante de son psychisme. (Seul le faux témoignage est proscrit par la Bible, par exemple).

Une autre abstinence concerne l'appropriation ou la détention des biens, auxquels on n'a pas droit. Sa règle va bien plus loin que notre « tu ne voleras point ». Car elle considère que profiter de l'estime, de l'attachement ou de la tendresse que nous ne méritons pas sont autant de vols. Ainsi, l'enfant qui ne mérite pas, s'il y renâcle, les études auxquelles la fortune des parents lui a donné accès, ainsi l'homme qui reçoit par héritage une fortune dont il ne saura pas faire bon usage, ainsi l'époux qui accepte les dons du cœur de l'épouse unilatéralement, ainsi le père « insuffisant » qui accepte la vénération aveugle de ses jeunes enfants sont autant de voleurs.

Ce n'est pas pour proposer au lecteur occidental des exigences morales accrues que nous écrivons ces lignes, mais pour en venir à dire, qu'aux yeux d'un yogi véritable, la pratique des Postures n'est abordée qu'après celle des « abstinences » et des « observances », sans lesquelles les résultats qu'on en attend n'auront pas lieu.

L'important est que le Yoga prescrit avec la dernière fermeté, l'observance d'une alimentation ne dépassant pas les besoins et exempte de toute denrée nuisible et de tout mélange pouvant compromettre la bonne digestion.

Un autre point, sur lequel il est surprenant de constater la méprise est que le Yoga est bien une religion, du fait qu'il y est question de parvenir à un état spirituel d'illumination. Ces mots évoquent fâcheusement dans de nombreux esprits occidentaux des images peu éloignées de l'hystérie, en tout cas une extase, état dans lequel la conscience de veille habituelle, celle qui nous rassure chez nous-mêmes et chez les autres, parce que c'est à elle que nous identifions notre moi « rationnel », fait soudain défaut, tandis que se fait jour une activité indéniable de forces inconnues, venues des zones inexplorées de la conscience et prenant la forme d'une projection, dont l'aspect même surprend, vers un Dieu, dont cette étrange manifestation ne fait pourtant point la preuve. Rien de tel dans le Yoga qui n'est nullement une technique de l'extase. Au contraire, précise Mircea Eliade (*Patanjali et le Yoga*), il s'efforce de réaliser la concentration absolue pour parvenir à l'extase.

Les mots état spirituel d'illumination signifient que la conscience élargie se trouve inondée de lumière, celle de l'Intelligence et non pas celle d'une lampe ou de l'astre solaire.

L'intelligence à laquelle les techniques du Yoga veulent ouvrir l'esprit humain procède par d'autres opérations que celles qui nous sont familières dans le fonctionnement ordinaire de notre intellect, dans lequel les associations d'idées, justement, et l'évocation d'images correspondantes aux idées reçues et emmagasinées dans l'esprit tiennent une grande place et constituent notre procédé de penser. Si le principe de la possibilité d'un élargissement de la conscience humaine est admis, il est évident que si la conscience se trouve élargie au niveau de l'Universel, l'homme accède à l'union avec l'Univers ou encore avec Dieu\*, pour ceux que ce mot n'effraie

pas sottement. Du fait que des intermédiaires « religieux » s'offrent à nous procurer, eux aussi, un accès vers Dieu, il n'est pas possible d'inférer l'identité des deux voies.

### Conscience \*:

De nombreuses personnes confondent intelligence et conscience. Toute notre psychologie officielle moderne le fait. La conscience n'est pas une émanation ou un degré ou un mode de l'intelligence. Elles sont par nature entièrement différentes et opèrent différemment.

Par exemple, l'intelligence se développe, la conscience se libère. Pour l'intelligence, ce sont des représentations qui constituent des acquis. Pour la conscience, ce sont des illuminations qui constituent des devenirs. Une conscience ne peut pas être développée, elle peut seulement être libérée, degré par degré, des entraves qui l'opacifient et l'engluent.

A mesure de ces transformations, le comportement de l'être humain lui aussi se transforme. Les acquis de l'intelligence, c'est-à-dire les informations qu'elle détient ne suffisent pas pour nous conduire raisonnablement. Au contraire, lorsque notre conscience s'y ouvre, la conduite raisonnable devient automatique. C'est la raison pour laquelle de si nombreuses personnes rencontrent tant de difficultés à se soustraire à leurs mauvaises habitudes, dont ils n'ignorent pas la malfeasance. Leur adhésion intellectuelle à cette connaissance n'y suffit pas.

### Dieu\* :

Lorsque nous répugnons à employer le mot Dieu parce qu'il a servi de patère à trop de défroques honteuses ou stupides, nous montrons par là seulement notre propre dépendance, tout en croyant nous élever au-dessus de ces mêmes préjugés.

Les mots sont des véhicules. Ce qui importe c'est la nature des pensées que nous transmettons par leur moyen. Ce qui importe encore, c'est se comprendre à demi-mot, sans la dérisoire obligation de longs développements ou de définitions préalables sans cesse renouvelés. Qui nie

encore aujourd'hui l'existence d'un élément actif dans l'univers, qui dépasse l'entendement ?

Nombreux sont, cependant ceux qui répugnent à l'admettre avec des mots, de crainte de souscrire à toutes les, monstrueuses représentations qui ont fructifié sous le vaste manteau de la superstition. Il ne faut pas avoir peur des mots. Certains, même s'ils sont dévalués par un usage abusif et des représentations puériles, conservent un tel pouvoir d'adéquation du dire à la chose dite, que le propos se trouve immédiatement compris par chacun à son exact niveau de compréhension. Celle-ci, justement n'est pas le fait d'une intelligence développée ou non, mais d'une conscience élargie ou non. ■ Nil Hahoutoff

La Nouvelle Hygiène, n°69, Mars/Avril 1965 par Nil Hahoutoff

