

Octobre 2010 pour « Trait d'union »IFYLCE
Contribution au débat sur le thème de la transformation personnelle
par Bernard Chemin

I ÊTRE OU NE PAS ÊTRE, CHANGER OU NE PAS CHANGER

Ce thème est important mais il fâche mon non-désir de changement, tout comme il excite aussi mon désir de changer mais en espérant que ça se fasse plus tard. Ainsi il est bien confortable que les méthodes de développement personnel, dont le yoga, demandent beaucoup de temps !!!!

Alors je fais du temps mon complice. Soit, à cause de mon passé, je pense que je ne peux pas changer, soit je n'ai pas le temps, soit encore, je l'espère pour bientôt c'est-à-dire plus tard !

Quand j'exprime un désir de changer, en fait je suis prêt à changer plein de choses sauf justement celle qu'il faudrait, celle qui cause problème. Mais tout refus de changement pose problème puisque tout change en permanence. Si je refuse de m'adapter, je me mets en marge du mouvement inexorable de la vie.

Celle qu'il faudrait ! Combien de fois ai-je vainement utilisé ce mot ?

Si je préfère ne pas changer c'est aussi pour conserver ce qui est bon, qui est source de satisfaction.

Quand je veux changer, c'est pour un mieux, naturellement. Mais je voudrais bien un mieux ajouté sous forme de bonus, sans avoir à changer ce qui produit l'inconfort.

Parce que ce qui produit l'inconfort, c'est justement ce que je connais bien, qui fonctionne bien, sur quoi je sais que je peux m'appuyer : cela fait partie de moi, de ma personnalité, ça fonctionne depuis longtemps. Alors si je change, je vais devoir perdre une partie de moi-même, perdre mon identité, perdre un avantage. Je rencontre ma peur !

D'ailleurs, comment être sûr que ce à quoi je suis tellement attaché est à terme cause de difficulté ? Parce que la cause et l'effet sont souvent très espacés dans le temps. Comment alors faire le lien. Comment alors quitter le point d'appui connu pour aller vers un inconnu autre, censé être meilleur ? Comment faire confiance ? Comment même savoir dans quelle direction se trouve ce meilleur espéré ?

Le Yoga-Sutra au chapitre II parle de *Samyoga* : le refus de déconstruire ce qui est tellement bien fait, tellement bien adapté, à quoi j'ai donné tout mon coeur, tout mon savoir faire.

Déconstruire et reconstruire sans cesse. Bouh ! C'est fatiguant !

Un autre mot m'interpelle : *Anitya / nitya*, distinguer ce qui par nature est changeant de ce qui est constant, hors temps. Brrr ! Voilà qui pourrait m'ouvrir des horizons ! Il y aurait donc quelque chose qui n'a pas à changer ?

En attendant je voudrais bien les fruits de l'effort mais sans l'effort, les fruits du détachement mais sans le détachement. D'ailleurs le yoga prône un effort sans effort accompagné du lâcher-prise ! Facile à dire mais quand j'aime, quand j'ai mis tout mon cœur ou quand je suis en situation de stress, le détachement c'est quoi ?

Dans la pratique des postures du yoga, ce qui pourrait m'ouvrir vers un changement : un mouvement, une variante particulière, une adaptation, est parfois ressenti dans mon corps comme désagréable ou sans intérêt. Dans ce cas, je ne suis pas cette piste ou même cette indication du professeur. Je n'ai pas su alors, reconnaître cette direction comme une porte à ouvrir. La confiance m'a manqué.

Et c'est bien normal, parce que finalement cela touche à ma vulnérabilité, à mon impuissance. Combien de fois ai-je tenté de me lever tôt sans y parvenir ? Combien de fois ai-je remis à plus tard ce qui aurait dû être fait de suite ? Ou ai-je fait de suite ce qui aurait dû être reporté ? Combien de fois ai-je décidé en vain de faire régulièrement une chose bonne pour moi, une pratique de yoga par exemple ?!

Il semble, dans ce cas, que je n'ai pas une vision assez globale de la situation, je vois l'arbre mais pas la forêt !

On peut aussi en rire ! Voir l'embarras du barman dans l'histoire de Fernand Raynaud : « un café et deux croissants, s'il-vous-plaît » - « je suis désolé, Monsieur, nous n'avons plus de croissants » - « qu'à cela ne tienne, donnez moi un thé avec deux croissants » - « Mais, Monsieur, je vous dis que nous n'avons plus de croissants » - « c'est égal donnez moi un chocolat chaud avec deux croissants ! »...

Souvent d'ailleurs j'ai pu dire : « c'est le serpent qui se mord la queue, je ne m'en sors pas ! »

Et alors je risque de rester enfermé dans un effort impossible, ou dans une démission.

Et ainsi je peux souvent me contenter de discourir à propos du changement, de l'épanouissement, de l'éveil et de l'harmonie. Mais ce n'est pas nul comme il peut sembler, car petit à petit cela mijote en dedans de moi, cela prépare le temps de la nouvelle naissance.

« J'avais l'habitude de me plaindre, de regarder ce qui ne va pas, sous prétexte d'objectivité ! En fait, plus ou moins consciemment, j'espérais trouver chez mon interlocuteur l'encouragement, l'aide, la solution à un problème, une compassion généreuse, l'amour peut-être ! »

Bien sûr cette attitude produit toujours un malaise et le départ rapide de la personne rencontrée !

Mais comment changer ce comportement ?

Comment oser dire : « oui, ça va bien ! » et être vrai ?

Un changement de regard est nécessaire, ajouté à un bond dans l'inconnu : « oui, ça va bien, il y a ceci et cela qui est bon, oui c'est vrai » et alors tout bascule, l'autre reste, devient aimable, disponible, une convivialité s'installe, je me sens apprécié, un contentement étonnant sort de je ne sais où et inonde toutes mes cellules !

Le sutra 71 du *Vijnânabhairava tantra* de la tradition Shivaïte dit : « Lorsque tu rencontres l'être aimé, reste en toi même pour y contempler l'espace lumineux de ta joie ».

Le contentement traité dans le *Yoga-Sutra* au chapitre II sutras 32 et 42, indique que les fruits en sont un sentiment d'espace, de liberté, d'aisance. Nous pourrions dire : « ça respire ! ».

Cependant voilà, j'ai entendu Richard Moss, médecin américain qui a vécu un éveil et un changement radical dans sa vie, dire que malgré son éveil, son Ego n'a pas changé.

C'est la question de ce qui change.

Si je m'appuie sur mon propre cheminement, je peux dire que j'ai rencontré la joie intérieure, et le sentiment de liberté qui lui est associé, à la suite d'un changement de regard. C'est *Viveka*, le discernement qui sépare ce qui est mélangé pour révéler l'unité sous-jacente.

Si par exemple, je peux voir les mécanismes que je répète sans cesse et qui produisent de la souffrance, cela me met sur le chemin de la joie, la joie de « voir » et ainsi me pose différemment dans la réalité de ma vie. Si je peux poser un regard nu sur la réalité nue de la vie, cela me donne accès à la joie.

C'est seulement le regard qui change et du coup tout change et pourtant rien n'est changé.

Et là, voilà, j'entre de plein-pied dans le paradoxe, je le regarde dans les yeux !

C'est seulement le regard qui change, mais je reste le même.

Cependant quelque chose change aussi dans mon comportement. Comment comprendre cela ?

Je ne peux pas choisir le bonheur et refuser le malheur, car alors je crée une opposition ; je ne peux qu'assumer les deux, pour aller à la rencontre de la Vie en arrière de ces deux, de ce qu'est la Vie dans ma vie.

C'est le *Sthira-Sukha* de la posture de yoga. Il ne s'agit pas d'être *Sukha* (cool détendu, relax) ni *Sthira* (solide, stable, fort), ni de faire un savant compromis avec beaucoup de maîtrise. Il s'agit de changer de plan, de sortir du ghetto de la dualité, de la différence qui oppose une chose à une autre, une idée à une autre.

Comment faire ? Le *Yoga-Sutra* II 47 nous fait une « réponse de Normand », il nous dit de faire un effort juste, pile-poil, bien adapté, et en même temps de montrer un lâcher prise, une décontraction complète !

Moi j'vous dis le yoga c'est un truc de fous... !

Cependant le sutra se termine par une invitation énigmatique avec le mot *Ananta* : respiration, ouverture, non-fini, Prana souffle de vie.

De plus *Ananta* est le nom donné à ce fabuleux serpent mythologique qui porte l'univers en existence, qu'a t-il à nous dire ?

La transformation est un sujet grave, lourd, que je ne peux soulever qu'avec légèreté ! (Pied de nez au paradoxe.)

Que je n'oublie pas, à l'instar de la chenille, avant de vouloir prendre envol, déployer mes ailes et mettre de la couleur dans mon ciel; que je n'oublie pas d'être serpent, de « faire ami-ami » avec la terre, avec la réalité, et de laisser de nombreuses mues derrière moi.

Chacune de ces mues est porteuse de joie et de conscience, et me met dans une nouvelle réalité, une nouvelle « Êtreté ». Ainsi, chacune est complète, la joie n'est pas morcelable, elle est complète et entière, elle m' habite depuis toujours, c'est seulement le manteau dont je l'entoure qui s'ouvre plus ou moins ! Il en est de même de la conscience.

Il n'y a pas de sommet à atteindre dans un supposé futur, tout est déjà là, c'est juste une histoire de point de vue, de cœur à ouvrir.

L'envol n'est pas pour aller plus haut, mais pour voler, car c'est ma nature que d'être dans la joie, et la joie procède de la conscience. Revoilà *Viveka*, le discernement, la capacité de séparer ce qui est réel de ce qui est imaginaire, de voir les deux côtés. L'imaginaire peut-être créatif ou bien source de problème quand il me trompe sur ce que je pense être ou ne pas être, sur mes peurs, sur la nature du malheur, du bonheur, sur la réalité des choses ; et selon sur quoi il s'appuie pour exercer son point de vue.

En prenant la posture de yoga je mesure combien la qualité de l'appui est importante pour prendre envol !
Peut-être qu'à un moment je ne prends plus appui, je ne m'envole plus, quelque chose en moi s'appuie et s'envole, c'est la vie, ma vie.
A un moment donné, une cohésion se fait entre mon effort d'attention et la conscience, et l'envol est là.
Ce n'est pas moi qui fais, c'est la Vie. Voilà le non-effort, voilà le lâcher prise, le *Sthira-Sukha*, le paradoxe assumé.

II UN MOTEUR POUR LE CHANGEMENT

Le yoga est-il un « truc » si fou au fond ? Il me propose un moteur de changement. Il me propose de porter l'attention sur la respiration, de pratiquer une respiration consciente.
Et de faire que la posture choisie soit *sthira-sukha* : stabilité et liberté, pour reprendre les mots de Peter Hersnack, formateur de notre fédération.

La pratique des différentes postures, de leurs variantes, de leurs adaptations, m'offre de nombreuses possibilités pour explorer des points de vue différents, des directions nouvelles autour de la relation « tête-bassin et colonne vertébrale qui les relie ». Ceci afin de les mettre en situation de « stabilité-liberté ». C'est la respiration qui va me guider.

Puis-je à l'expir établir une stabilité dans mon bassin, et produire en conséquence une liberté dans le haut du corps ?

Puis-je à l'inspir obtenir un stabilité dans le haut du corps et une liberté dans le bassin ?

L'élément moteur à l'expir sera l'abdomen, à l'inspir la cage thoracique.

Ce qui est stable devient libre, et ce qui est libre devient stable, voilà le changement à l'œuvre !

Voilà le terrain d'entraînement.

Je perçois que ça change sans cesse et pourtant ça ne change pas, enfin, je veux dire : je reste le même, quelque chose en moi reste constant. Toujours le paradoxe ! Où est la différence entre ce qui change et ce qui ne change pas ? Où est-ce que cela me touche ? Y a-t-il un espace en moi qui peut se laisser toucher ? se laisser voir ? Y a-t-il un espace en moi qui voit ?

Puis-je être observateur, point de vue du bassin, point de vue de la tête, et de ce qui fait lien : colonne vertébrale et souffle.

Si c'est un jour de chance, il se peut qu'à ma surprise je perde le contrôle, et qu'une harmonie soudaine, méditative, s'installe : inspir et expir sont devenus « stable-libre » ; tête et bassin sont devenus supports l'un de l'autre.

Sthira-sukha peut se dire aussi : *porteur-porté*.

Et si c'est un jour de grande chance, je peux alors contempler la respiration qui s'écoule librement, qui irrigue tout mon être sans entrave, tout en étant canalisée. Je peux alors me sentir autre, régénéré, rafraîchi, avoir une vision nouvelle des choses et de moi-même. Prana a fécondé mon regard.

Voici le moteur proposé : vivre ce changement dans mon corps comme un entraînement à une relation interne à moi-même, pour être capable plus tard de mettre cette « stabilité-liberté » dans les changements de ma vie.

Nous voici rendus au sutras du changement : le *Yoga-sutra*, chapitre IV.

Le sutra IV 1 : le bon sens-

Nous dit que le savoir-faire nous vient de nos talents de naissance et de ceux acquis par différentes pratiques telles les postures et la méditation.

Il met donc l'accent sur la valeur et la fiabilité de la sagesse acquise par l'entraînement.

Le sutra IV 2 : le moteur –

Nous dit : « La nature change sans cesse, déborde et se remplit, tout effet a une cause et devient cause à son tour. Par l'ajustement de la posture et du souffle, obtenir que Prana la Vie s'écoule librement et harmonieusement en soi-même. »

Voilà, il est possible de modifier la direction répétitive du changement incessant par des ajustements progressifs. On ne transforme rien en réalité, on met de côté un caractère pour en laisser apparaître un autre. Ici est le jeu des forces de la nature *sattva, rajas et tamas* - équilibre, mouvement et stabilité.

je retiendrai: changement, ajustement, écoulement et débordement.

Voilà qui est encourageant : je peux changer par des ajustements progressifs de la posture, de la respiration et accueillir le débordement de la Vie dans mon être !

Waouh !

Le sutra IV 3 : starter ou catalyseur-

Nous dit : « Un guide est nécessaire qui a le recul, un regard extérieur, le discernement pour donner une direction. Ce n'est pas lui qui agit, mais son regard et son geste sont déterminants, comme pour ce fermier qui irrigue ses champs avec des canaux, il ferme un passage et ouvre un autre à bon escient. »

C'est le rôle du professeur de yoga dont je disais plus haut ne pas toujours suivre les conseils !!!

C'est lui qui sait voir le « truc » qui empêche l'écoulement, il propose alors une adaptation qui lève le barrage.

C'est moi bien sûr qui agis, mais un regard extérieur m'est nécessaire pour prendre une bonne direction, jusqu'au jour où j'aurai appris à trouver ma boussole en moi-même. Mais de même, j'agis aussi sans agir, car c'est bien le souffle, PRANA, la VIE, qui irrigue mon Être et le fait croître.

« Faire » et « laisser faire » : revoilà le fou !, pardon : le paradoxe.

Hatha-Yoga veut dire : Vivre harmonieusement la différence entre les contraires. Il est question de relation, de mouvement.

Relation entre inspir et expir, cage thoracique et abdomen, tête et bassin, stabilité et liberté, élève et professeur.

Quelle qualité je mets dans la relation à mon professeur ? Et à moi-même ? Quelle attention je porte à tous les indicateurs que la Vie mets sur mon chemin ?

Ainsi l'eau s'écoule dans la bonne direction pour aller nourrir la terre et les plantes cultivées.

Et voilà, c'est ce que je fais en ajustant la posture avec la respiration consciente : favoriser l'écoulement du souffle, le canaliser sans l'interrompre, afin qu'il aille nourrir ma « terre »

Respiration qu'on peut nommer justement *pranayama* : permettre consciemment à la Vie de s'écouler dans tout mon être, d'y accomplir son projet, et d'y développer mes potentiels.

Et pour reprendre les mots de Peter Hersnack : « Permettre à la Vie de trouver sa place dans ma vie pour que je puisse trouver ma place dans la vie ».

Bernard Chemin