

Effort et infini

Le matin au réveil, pensées, sensations et souvenirs de rêves affleurent à la conscience et sombrent dans l'inconscience comme des épaves bercées par l'océan. Parfois nous avons du mal à émerger du sommeil et sommes résorbés par ce flottement doux qui résiste à l'appel de l'action. Chaque matin, dans le passage de l'obscurité à la lumière, de l'informe à la forme, c'est un peu comme si nous renaissions à la conscience du « je ».

Je pense à un mythe hindou sur l'origine du cosmos. Au début des temps, Vishnou flotte sur les eaux informes et profondes de l'Océan cosmique, allongé sur la couche confortable du serpent ANANTA qui symbolise l'infini. bercé par lui, le grand géant endormi rêve d'un lotus qui sort de son nombril.¹ Le bourgeon s'ouvre : BRAHMA qui y est assis seul dans l'obscurité et dans le froid, ressent le besoin de se réchauffer et de sortir de son isolement. Par des austérités d'une extrême rigueur (TAPAS) il développe une chaleur – énergie qui comme le big bang produit progressivement toutes les formes de la nature. L'informe obscur des eaux d'avant la création cache la force de vie, la graine, l'étincelle, la pulsion, la vision. De l'inertie du sommeil émerge le frémissement du désir qui produit la chaleur nécessaire à la manifestation.

Le SAMKHYA KARICA² nous livre une autre métaphore de la création. Au début des temps seuls existent PURUSHA et PRAKRITI, l'esprit et la matière. Constituée de lumière, d'activité et d'inertie, sans forme particulière, cette dernière se tient tranquille près de son voisin, jusqu'au moment où leur proximité l'éveille au désir d'être regardée. Elle se produit alors dans une danse qui crée successivement les différentes formes de la nature.

Le TAPAS de BRAHMA et la danse de la PRAKRITI symbolisent le passage de l'infini des possibilités d'avant la manifestation au fini des formes manifestées. Le processus de création naît d'un désir et nécessite l'effort de « donner forme » à ce désir. Il implique une délimitation et une séparation. C'est le cas du sculpteur qui doit « extraire la forme »³ du bloc de pierre ou de l'écrivain qui doit formuler sa pensée. C'est aussi le cas de l'accouchement, qui nécessite que le fœtus quitte « l'infini » des eaux de sa mère pour être projeté dans l'espace et soumis pour la première fois à la gravité. N'étant plus « porté » par elle, son système vital autonome se met en marche avec le premier vagissement et il fait l'expérience d'être « aéroporté »⁴ par sa propre respiration. Il naît avec l'instinct de protéger l'intégrité de sa forme pour perpétuer la pulsion infinie de vie qu'il incarne, mais, pour obéir à cet instinct il doit se séparer de « l'infini » qui l'a porté. La toute première expérience de l'effort imprègne sa mémoire de l'émerveillement d'une découverte et de la tristesse d'une perte et depuis ce moment tout être humain vit plus ou moins consciemment dans le sentiment d'être suspendu entre le besoin de se définir et la nostalgie de l'infini auquel il a appartenu.

Dans le cas de la danse de la PRAKRITI on pourrait imaginer que les formes créées gardent une mémoire confuse et un regret de la proximité avec l'esprit qui a précédé leur naissance.

Ces différents mythes, croyances, et systèmes philosophiques, chacun à sa façon, reconnaissent le malaise existentiel de l'être humain et son besoin de spiritualité.

¹ Heinrich Zimmer : *Maya ou le rêve cosmique dans la mythologie hindoue* » Collection : Espace Intérieur. Editions : Fayard

² SAMKHYA KARICA avec le commentaire de GAUDAPADA. Texte sanskrit et traduction annotée par Anne Marie Esnoul. Société d'Édition: Les Belles Lettres

³ Michelangelo Buonarroti

⁴ Jacques André : *Folies Minuscules*. Collection : Connaissance de l'inconscient. Editions Gallimard

Parmi les autres, les YOGA-SUTRA de Patanjali ⁵ recherchent la cause de la souffrance de l'homme dans une sorte de confusion qui l'accompagne depuis sa naissance. Au moment où il vient au monde, il perd la mémoire de l'étincelle d'infini qui l'habite, (DRASHTU ou PURUSHA) et s'identifie au fini de sa forme, à l'impermanence de son existence, aux chaînes de ses attachements alors que son essence est infinie, permanente et libre. Dissiper cette confusion pour rétablir le lien avec l'infini est le but même du yoga. Cela implique l'effort de rebrousser chemin et de faire de notre expérience humaine le terrain de retrouvailles avec la source de conscience et de lumière qui nous habite.

Différents domaines de recherche sont proposés par Patanjali. Confusion fait penser à fusion. Nous gardons de l'expérience de la vie intra-utérine le conditionnement à regarder la réalité qui nous entoure comme faisant un avec nous, comme si nous étions sans limites par rapport aux autres et à notre environnement. Poussés par le désir de retrouver « l'infini », que nous croyions avoir perdu, nous brûlons les étapes. En réalité, ce texte nous apprend qu'il faut passer par le discernement, revivre de façon consciente la séparation pour nous réapproprier l'infini qui nous habite. Il s'agit d'assumer pleinement notre individualité dans la relation à l'autre (YAMA), dans la relation à l'idée que nous nous faisons de nous-mêmes (NYAMA) et de créer dans notre vie des espaces où nous pouvons nous retrouver autrement que dans le bruit permanent de la pensée qui nous coupe de notre essence profonde.

La pratique posturale accompagnée de la conscience de la respiration fait partie des moyens qui aident à créer ces espaces. Le souffle, ANIMA en latin, ce qui nous anime, est la manifestation de la vie en nous. Il nous appartient et nous dépasse, comme la vie dont nous sommes véhicules. Patanjali propose que nous nous installions dans la conscience du souffle sans effort, en inversant les conditions de la toute première expérience que nous avons faite de la respiration.

Le cadre pour cette prise de conscience est la posture. Elle est définie dans l'aphorisme 46 du livre II, comme l'expérience d' « être fermement établi dans un espace heureux »⁶

Dans l'aphorisme II 47, nous apprenons que les moyens pour la réaliser sont « l'effort juste, le relâchement et la méditation sur l'infini. »

La posture est une forme qui nous « porte » et nous contient pendant un certain temps. Pour bien nous contenir elle doit répondre à des critères précis qui assurent notre protection et notre stabilité. Il existe pour chaque posture un ordre de gestes déterminé pour la prendre et la quitter et une façon précise de disposer les parties du corps qui favorise l'alignement vertébral et la relation juste avec le sol. Ces critères permettent de distinguer ce qui est essentiel de ce qui est marginal dans chaque posture. En mettant le marginal au service de l'essentiel, les adaptations permettent à chacun de trouver son espace de liberté à l'intérieur du cadre. Rentrer dans cette forme « autre » révèle nos limites, l'habiter confortablement implique que nous en prenions progressivement conscience et que nous trouvions l'effort juste pour les relâcher. Au début de l'expérience, un certain contrôle respiratoire est nécessaire pour nous stabiliser et orienter l'attention. Au fil du temps la posture devient cet espace méditatif où nous pouvons lâcher prise autant sur les contraintes corporelles que sur une certaine image de nous-mêmes qui s'est formée sous l'influence de notre environnement, des attentes et des projections de nos parents. Nous pouvons alors nous installer dans le présent des sensations et dans l'écoute pure des mouvements du souffle qui nous révèlent à nous-mêmes comme les formes changeantes d'une pulsion de vie qui nous dépasse. De ces expériences répétées, nous gardons le sentiment d'être reliés, selon nos sensibilités, à l'infini de la vie que nous

⁵ Système philosophique ou DARSHANA qui remonte au II siècle avant notre ère

⁶ PATANJALI : YOGA-SUTRAS. Traduction du Sanscrit et commentaires de Françoise Mazet. Collection : Spiritualités Vivantes. Editions : Albin Michel

partageons avec les autres êtres, au divin ou à un point de stabilité intérieure qui échappe au changement. Comme Mary Datchet qui, délaissée par l'homme qu'elle aime, "dans le silence, semblait avoir perdu son sens de l'isolement. Elle était à la fois celle qui souffrait et la spectatrice pleine de compassion de sa souffrance. Elle était heureuse comme elle n'avait jamais été." ⁷

8 décembre 2008
Marina Margherita

⁷ Traduit de: "Night and Day" de Virginia Woolf. Editions: Oxford Press

