

Comment introduisez vous isvara pranidhana dans un pays laïque comme la France ?

Il y a 20 ans, lors d'un stage d'été, un élève de longue date m'avait fait la remarque qu'il ne s'attendait pas à entendre parler du « seigneur » dans un contexte de yoga. Je venais de présenter aux participants l'aphorisme 23 du Chapitre 1 du Yoga-Sutra. Qu'est-ce qui dans mes explications avait pu heurter un esprit laïque ? Mon élève était-il laïque ? Qu'est-ce qu'une personne laïque ?

Par son étymologie, le terme laïque (de lai : commun, du peuple), désignait au Moyen Age une personne du peuple, illettré, par rapport au clericus (une personne du clergé, un savant). Le premier sens du mot laïque est donc : « qui ne fait pas partie du clergé, ni d'un ordre monastique (Wikipedia).

Plus récent est le sens de laïque comme « indépendant des confessions religieuses ou des idéologies » (Robert) et « même opposé à toute emprise de l'Église et du clergé (ou d'une quelconque religion, dirais-je) sur la vie intellectuelle et morale » (Centre national de ressources textuelles et lexicales).

Il est délicat d'introduire le concept d'Ishvara Pranidhana aujourd'hui dans notre contexte culturel, car, bien que la laïcité soit un principe de la république, de fait elle est rarement « neutre » et souvent les « laïques », imprégnés du parfum de leur éducation, fût-elle religieuse, athée ou républicaine, n'ont pas l'esprit ouvert vis-à-vis des croyances, surtout si elles proviennent d'autres cultures.

Personnellement, vers les 30 ans, je me suis éloignée de la religion catholique dans laquelle j'avais été élevée pour me débarrasser de l'écrasant sens de culpabilité qui m'avait été inculqué avec la foi. Il m'a fallu le détour du yoga pour redécouvrir ma spiritualité propre dans le message chrétien de mes origines.

« Pratiquez les postures et vous arriverez à Dieu » cette phrase de T.K.V. Desikachar mettait des mots sur ce que j'avais ressenti dès mes premiers cours de yoga, bien avant ma rencontre avec lui.

Mon Dieu, celui du catéchisme de mon enfance, me faisait sentir coupable d'aimer mon corps, les robes qui le mettaient en valeur, les danses qui le faisaient bouger...En pratiquant les postures je sentais que mon corps était un temple et que le souffle, apaisant mon esprit, ouvrait mon intériorité à l'accueil d'une transcendance.

« Dans le cœur il y a à la fois le soi, le Soi et Ishvara »¹ « Dans le cœur, se trouve la cité de Dieu dans l'homme. »² Le ressenti d'un souffle tranquille, presque imperceptible qui nous nous relie à l'infini de la vie est pour moi la porte d'accès à Ishvara Pranidhana. La joie sereine qui accompagne cette expérience nourrit la confiance en un point de stabilité intérieure qui transcende le tourbillon des pensées et des émotions. Nous sentons que nous ne sommes pas seuls, que nous pouvons lâcher prise et nous abandonner. Ishvara Pranidhana peut être introduit du moment que l'enseignant(e) pense qu'un élève a été préparé à l'écoute du concept par son ressenti.

¹ TKV Desikachar

² Chandoja Upanishad 8. 1.

Il y a une dizaine d'années, une jeune femme était venue me voir en cours individuel pour apaiser son angoisse de ne pas pouvoir tomber enceinte : ayant abouti à des fausses couches, toutes les fécondations « in vitro » l'avaient amenée au bord de la dépression. Chez cette femme d'affaires, chef d'entreprise, élevée dans la religion catholique, deux attitudes divergentes coexistaient : d'une part son habitude à « maîtriser » des situations difficiles lui donnait le sentiment qu'elle pouvait tout contrôler, de l'autre sa foi en Dieu la prédisposait à avoir confiance en une volonté supérieure autre que la sienne. Dans son cas le yoga a pu faire le lien entre les deux : la pratique a été orientée vers un travail sur la zone du bassin pour le préparer à l'accueil de son bébé, vers des postures qui libéraient le mouvement du diaphragme et qui ouvraient le thorax pour apaiser ses angoisses, en même temps qu'un allongement de l'expiration et des bhavana appropriés induisaient la détente et le lâcher prise. D'une part elle faisait ce qui était en son pouvoir pour obtenir ce qu'elle souhaitait³ de l'autre elle acceptait que tout ne soit pas sous son contrôle. Au fur et à mesure qu'un lien de confiance se créait entre nous et qu'avec le souffle son corps devenait plus vibrant, plus ouvert à l'accueil de la vie, j'ai introduit le concept de ISHVARA PRANIDHANA dans le sens plus susceptible de la toucher : nous sommes au service de la vie, mais la vie ne nous appartient pas. Elle a accouché d'un petit garçon qui a bien survécu à une série d'opérations rendues nécessaires par une malformation cardiaque de naissance.

Dans la société d'aujourd'hui il y a un réel intérêt pour le yoga de la part des personnes qui, ne faisant confiance qu'à elles-mêmes, à leur intelligence, leurs diplômes, s'épuisent à lutter contre des événements qu'elles ne peuvent maîtriser. Ces personnes viennent souvent chercher dans le yoga des outils qui renforcent leur besoin de contrôle, le yoga des « pouvoirs », de la performance.

Pour elles l'accès à Ishvara Pranidhana est particulièrement délicat. La porte d'entrée est le lien de confiance qui s'installe avec leur professeur (e); l'intégration dépend en grande partie de la façon dont le yoga est enseigné dès le début.

Si d'une part la pratique doit apporter des réponses et des solutions concrètes aux problèmes de la personne et améliorer son état physique et mental, elle doit surtout la relier à sa réalité changeante d'être humain qui, par sa singularité, peut apporter une contribution unique au monde pendant son existence.

Le mot ishvara, le meilleur qui domine, le seigneur, nous rappelle que nous ne sommes pas maîtres des événements et du destin. Le mot pranidhana, composé de pra (de façon juste, intelligente) ni (en dessous de) dha (se poser, déposer) suggère qu'en nous rendant humblement à cette réalité, nous nous ouvrons à la vie et nous en épousons intelligemment le mouvement.

Quand, grâce à la pratique, les contours rigides de la structure égotique sont quelque peu assouplis, la fuite de la souffrance et la recherche du bonheur ne sont plus au centre de l'existence. Ishvara Pranidhana est alors cette joie (ananda) de nous sentir intégrés dans un tout qui nous transcende, que nous l'appelions Dieu, une force supérieure ou l'Humanité. En découvrant ce que nous sommes, nous pouvons trouver notre place dans le monde et donner un sens à notre vie.

³ APRAPTASYA PRAPTIHI YOGA: « le yoga c'est réaliser ce qui ne l'avait pas encore été réalisé » Commentaire de VIDYARANYA à la TATTIRYA UPANISHAD.

Je laisse le mot de la fin à Krishna, le Seigneur incarné de la Bhagavad Gîtâ : « C'est par l'attachement à l'acte que les ignorants agissent, ô Bhâratide ; le sage doit agir tout pareillement, mais sans attachement, ne visant que l'intégrité de l'Univers ». ⁴

Ou encore, pour les laïques acharnés, je cite ici le Dr Rieux de la Peste de Camus, qui, dans le climat actuel revient d'actualité :

"Beaucoup ont continué à espérer que l'épidémie allait bientôt s'éteindre et qu'eux-mêmes et leurs familles seraient épargnés. Ils ne se sentaient donc pas obligés de changer leurs habitudes pour le moment. La peste était un visiteur indésirable, qui devait prendre congé un jour, de façon inattendue comme il était venu. "

"Ce qui est vrai de tous les maux du monde est vrai aussi de la peste. Cela aide les hommes à s'élever au-dessus d'eux-mêmes ».

Marina Margherita

14 février 2022

⁴ BVG III 25