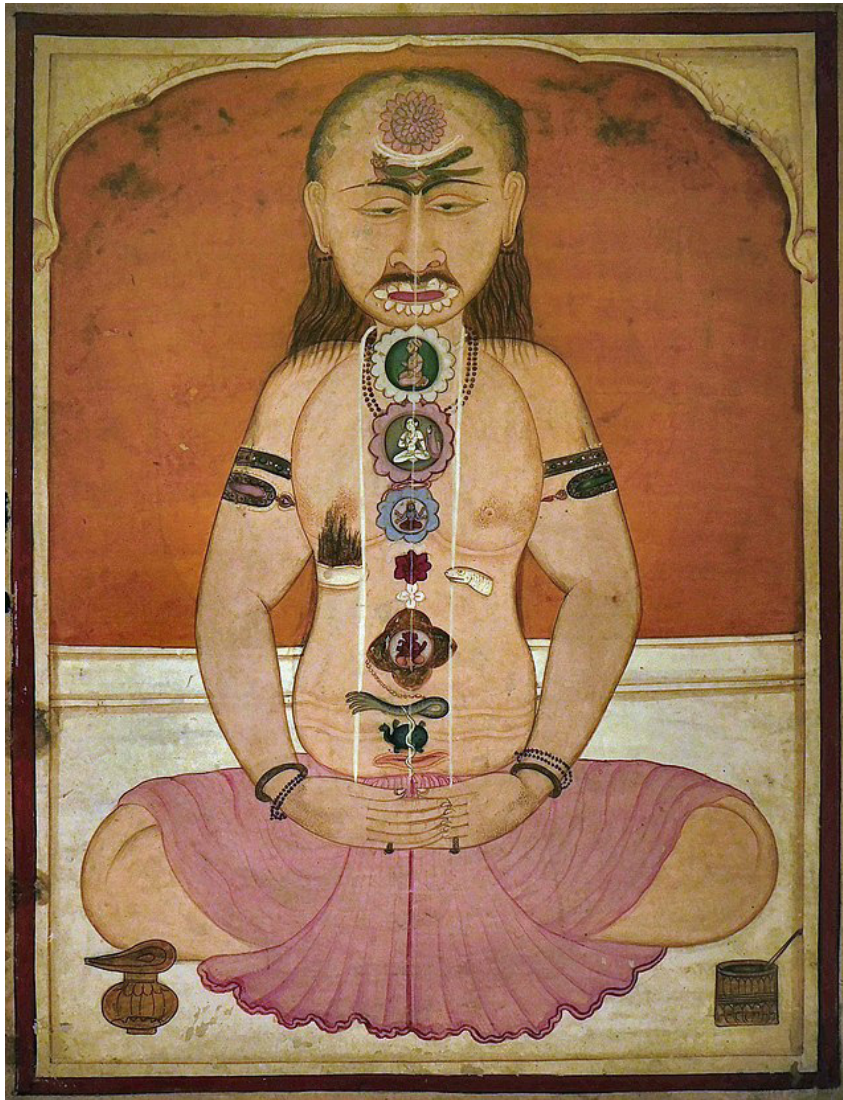


Photographie personnelle d'une peinture de manuscrit provenant de la Wellcome Collection. US Public domain



Vivre en yoga

SYLVIE TALLON

Si l'état de yoga peut concerner les *samādhis*¹ des grands yogis, il prend aussi corps dans une pratique simple, régulière et ordinaire. C'est pourquoi s'interroger sur ce que signifie vivre en yoga, ou être yogi, engage aussi bien le chemin du chercheur modeste

que l'horizon de la réalisation. Il semble que le yoga façonne la manière d'habiter la vie. Sa guidance peut être discrète, presque imperceptible, ou au contraire consciente et structurante. Les enseignements s'imprègnent : ceux des textes, des maîtres, de la pratique répétée et de l'expérience vécue. Ils structurent une orientation intérieure, agissante dans la manière même d'entrer en relation avec l'existence.

Cette orientation a pris, au fil des siècles, des formes multiples. Des sages des *Upanishad*² aux yogis du *haṭha-yoga* médiéval, des maîtres de l'Inde classique aux yogis engagés dans la vie familiale, sociale et professionnelle, les formes de la voie se sont transformées. Et pourtant, une même question traverse les époques : qu'est-

¹ *Samādhi* : état d'unification de la conscience (trad. F. Mazet).

² *Upanishad* : textes philosophiques de l'Inde ancienne (env. VIII^e-II^e s. av. J.-C.).

ce qui, au-delà des formes, fait de nous un yogi — du maître éveillé au modeste pratiquant ?

Être yogi semble dépasser la maîtrise, voire l'expertise, des techniques de yoga. Il s'agit plus profondément d'une posture existentielle : une manière d'habiter la conscience, la relation, l'incarnation et l'action.

Les textes anciens comme certaines figures plus contemporaines convergent alors vers une même interrogation : quelles valeurs orientent durablement cette manière de vivre, jusqu'à devenir une boussole intime, une forme de guru intérieur ?

Qu'est-ce qui demeure vivant, opérant et structurant dans notre propre manière de vivre le yoga aujourd'hui ?

Être yogi : habiter la conscience

Habiter la conscience est peut-être ce qui s'impose d'emblée à la lecture des textes fondateurs du yoga. Dès les *Upanishad*, le yoga se présente comme une exigence de présence et de rassemblement de la conscience.

On peut retenir l'enseignement de la *Taittirīya Upaniṣad*³ qui articule, avec sobriété, connaissance et conduite de vie :

« Dis la vérité.
Marche selon le dharma.
Ne te détourne pas de
l'étude de toi-même. »

³ *Taittirīya Upaniṣad* I.11.1 trad. Jean Varenne, éd. Gallimard.

Ne te détourne pas de la ferveur. »

Cette exigence trace une direction et offre un point d'appui auquel il est possible de revenir, dans les gestes ordinaires comme dans les moments décisifs de l'existence. Elle invite aussi à rester attentif à la cohérence entre ce qui est vécu, pensé et posé, et à se demander, au fil du chemin : suis-je fidèle à cette voie, et, si besoin, à ajuster.

La *Kāṭha Upaniṣad*⁴ précise la nature de cet accomplissement intérieur :

« Lorsque les sens
se tiennent en repos
avec le mental, et que
l'intellect demeure
paisible, alors se révèle
l'état suprême. »

Vivre en yoga peut être ainsi compris comme demeurer établi dans une conscience unifiée, capable de discernement, au cœur même de l'expérience vécue. Il me semble que ces textes nous invitent aussi à relativiser l'aspect technique du yoga, à ne pas oublier que la technique n'est pas une fin en soi, mais qu'elle se met au service de ce dévoilement, qui permet peu à peu de vivre depuis cet espace de conscience.

Être yogi : habiter le discernement

Si les *Upaniṣad* posent l'exi-

⁴ *Kāṭha Upaniṣad* II.3.10, trad. Jean Varenne, *ibid.*

gence d'une conscience unifiée, l'enseignement du *Yoga Sūtra*⁵ met en lumière, avec une précision remarquable, la dynamique intérieure de cette conscience. Ce qui s'en dégage avec force est la place centrale accordée au discernement. Rappelons ces *sūtras* fondamentaux : *Yoga citta vritti nirodha*, le yoga est l'apaisement des fluctuations du mental, lorsque cette pacification s'installe, *tadā drash-tur svarūpe'vasthanam*, alors le voyant demeure établi dans sa propre nature.

Le yogi de Patañjali semble ainsi se reconnaître à une continuité intérieure, rendue possible par deux dynamiques indissociables : *Abhyāsa vairāgyābhyām tan nirodhah*, la cessation de ses fluctuations s'obtient par la pratique assidue et le détachement.⁶

Abhyāsa (pratique assidue) et *Vairāgya* (détachement) gardent aujourd'hui encore toute leur saveur et peuvent orienter le chemin de tout yogi, aussi modeste soit-il. Ils se manifestent dans la manière de parler, de choisir, de s'engager ou de se retirer, comme une vigilance simple et silencieuse, attentive aux mouvements intérieurs qui traversent l'expérience.

C'est peut-être dans cette capacité à observer ce qui se déploie intérieurement que le discernement devient, en yoga, une qualité pleinement vécue.

⁵ *Yoga Sūtra* de Patañjali, texte fondateur du yoga classique, attribué au sage Patañjali (env. II^e s. av. J.-C. – IV^e s. ap. J.-C.).

⁶ *Yoga Sūtra* I.2-3 ; I.12, trad. F. Mazet, Éditions Albin Michel (Spiritualités vivantes), 1991.



Être yogi : habiter la relation

La stabilité de la conscience et la finesse du discernement trouvent sans doute leur épreuve la plus exigeante dans la relation. C'est souvent dans le lien à l'autre que se manifeste ce que nous vivons réellement du yoga. Patañjali nomme cette dimension à travers les *yama* (règles de relation à autrui) et les *niyama* (règles de relation à soi). Il qualifie les *yama* — *ahimsā* (non-violence), *satya* (vérité), *asteya* (non-vol), *brahmacharya* (maîtrise de l'énergie vitale), *aparigraha* (non-accumulation) — de *mahāvratā*, un grand vœu universel, valable en tout temps et en tout lieu.

La relation engage aussi le rapport à soi⁷. *Satya* (vérité), en tant que *yama*, et *svādhyāya* (étude de soi), en tant que *niyama*, se déploient ici de manière conjointe : dire vrai engage l'autre, tandis que l'étude de soi invite à observer les réactions, les projections et les attachements à l'œuvre dans le lien. Ces *yama* et *niyama*, présentés ici comme les qualités du yogi, offrent à tout pratiquant, aujourd'hui comme hier, une grille de lecture et une boussole intérieure, permettant de s'observer et possiblement de réorienter consciemment sa pratique.

Habiter la relation en yogi, c'est

7 [...] le rapport à soi, dimension explorée à travers les *niyama*.

ainsi accepter que la pratique se joue dans la trame ordinaire des rencontres, des ajustements et des engagements. La relation devient alors un lieu de discernement, où présence, valeurs et conscience se réaccordent ensemble. C'est aussi là que les automatismes, les résistances et les aveuglements se révèlent, faisant de la relation un lieu d'épreuve autant que de maturation.

Et aujourd'hui comme hier, une même question demeure : que révèle la relation ?

Être yogi : habiter l'incarnation

La tradition yogique, et particulièrement celle des Nāth yogis, rappelle que la voie s'enracine dans l'expérience du corps.

« *Le corps est véritablement le premier moyen de la réalisation.* »⁸

La *Śiva Samhitā* éclaire le lien entre les différentes voies :

« *Sans hatha-yoga, le rāja-yoga ne s'accomplit pas ; sans rāja-yoga, le hatha-yoga ne s'accomplit pas.* »⁹

8 Gorakshaśataka (attribuée à Gorakhnāth), du sanskrit *śarīram ādyam khalu dharmā-sādhanam* Commentée dans James Mallinson, *Roots of Yoga*, Penguin Classics, 2017

9 *Śiva Samhitā* V.11, trad. James Mallinson, *The Śiva Samhitā: A Critical Edition and English Translation*, YogaVidya, 2007, p. 147.



Nath yogis à Gorkhatri lors de la visite de Babur (1519). Peinture attribuée à Kesu Khurd, dynastie moghole, Inde. British library. Public domain.

Cette articulation demeure précieuse aujourd'hui. Elle rappelle que l'incarnation, ainsi que les pratiques du hatha-yoga liées au corps et au souffle, constituent un lieu privilégié de maturation intérieure, et que ces dimensions s'imbriquent étroitement. Cette compréhension ouvre d'ailleurs un espace où créativité personnelle et fidélité à une lignée peuvent coexister, sans se fermer aux éclairages d'autres traditions.

Ce qui apparaît avec évidence, c'est que la voie du

yoga s'éprouve dans la matière même de la vie, telle qu'elle se présente. C'est à la fois rassurant et stimulant : il n'y a rien à chercher ailleurs que dans cette vie-ci, aussi ordinaire que précieuse.

Quelle que soit la voie empruntée, la *Śiva Samhitā* nous guide en reconnaissant une qualité révélatrice de l'état de yoga :

« Celui qui demeure égal dans le plaisir et la souffrance, libre de l'attachement,

celui-là est appelé yogī. »¹⁰

Habiter l'incarnation en yogi, c'est cette manière équilibrée de traverser ce qui se présente dans une vie humaine. Quelle que soit la tonalité, agréable ou désagréable, joyeuse ou souffrante, tout demande à être accueilli, tout devient ainsi support de pratique. Corps et conscience forment ici le creuset de l'expérience incarnée.

Pour l'apprenti yogi, cette qualité d'équanimité peut devenir un point de mire. Elle se cultive patiemment au fil des expériences de la vie, tout comme le contentement (*santoshā*) ou le détachement (*vairāgya*). Elle se révèle aussi et surtout comme un indicateur : elle dit, très simplement, où le chercheur en yoga en est sur sa voie, dans le moment même où l'expérience est vécue.

Et de tout temps, une question se pose alors à tous les stades de la vie du yogi : que révèle notre degré d'équanimité ou de résistance face aux événements de la vie ?

Être yogi : habiter l'action

Lorsque la conscience se stabilise et que l'incarnation devient un lieu d'intégration, une question décisive se pose : comment cette transformation se manifeste-t-elle dans l'agir ? Plus encore, comment oriente-t-elle l'action au cœur même de situations marquées par

¹⁰ *Śiva Samhitā* I.3, *ibid.*, p. 21.

l'incertitude, la complexité et l'entrecroisement des responsabilités ?

La *Bhagavad-Gītā*¹¹ déploie son enseignement dans un contexte de confrontation aiguë, où chaque décision engage et où le chaos rend l'action incontournable. Cette intensité lui confère une résonance toujours actuelle face aux crises climatiques, sociales et politiques, dans lesquelles les choix sont complexes et où l'état de conscience depuis lequel nous agissons devient déterminant. L'enseignement de la *Bhagavad-Gītā* à travers la voie du *karma-yoga* demeure d'une évidente actualité.

« C'est seulement à l'action que tu as droit, non à ses fruits... »¹²

L'action devient yoga lorsque l'intention est claire et que le rapport au résultat se fait plus libre. Il s'agit d'assumer pleinement l'engagement qu'exige chaque situation, avec discernement et présence, en laissant l'action s'accomplir depuis une conscience rassemblée. Habiter l'action en yogi, l'agir juste, se reconnaît alors à la qualité de présence intérieure qui l'accompagne.

Je pense ici à Sri Aurobindo, pour qui la transformation

de la conscience se déploie au cœur de toute l'existence :

*Toute la vie est yoga.*¹³

La vie devient alors le lieu d'une *sādhanā*¹⁴ continue, où chaque acte, aussi humble soit-il, a son importance.

Je pense aussi à la figure de Milarepa, qui, après de longues années d'ascèse solitaire, revient vers les hommes pour transmettre par ses chants. Sa réalisation se manifeste dans une présence offerte et incarnée, capable de rejoindre l'autre dans sa condition humaine. La transformation intérieure trouve alors sa vérification dans la relation et dans la compassion vécue.

Quel que soit l'état d'avancement sur le chemin, habiter l'action en yogi conduit ainsi à une interrogation décisive, sans cesse renouvelée : depuis quel état de conscience l'action émerge-t-elle ?

Être yogi aujourd'hui : une manière d'habiter sa responsabilité

Il me semble que vivre en yoga engage en effet une responsabilité intérieure : laisser la sagesse du yoga traverser l'existence et en orienter consciemment la manière de vivre. Habiter la conscience,

affiner le discernement, ajuster la relation, intégrer l'incarnation et orienter l'action composent une trame qui se vérifie dans l'expérience. Ces dimensions se répondent, se nourrissent et se soutiennent mutuellement au fil de la vie. Bien sûr la manière yogique d'habiter ces différents plans de l'existence s'oriente vers une transformation spirituelle profonde, qui donne sens à l'ensemble de cette trame. Cette orientation s'inscrit dans la visée fondamentale du yoga comme voie de libération, comprise comme un chemin d'unification et d'allègement progressif des voiles de la conscience.

Cette attention au centre trouve un écho chez Mā Anandamayi, lorsqu'elle écrit :

« Toute chose doit avoir un noyau autour duquel les sensations puissent se développer. Plus l'esprit trouve son centre, plus la note de santé, de paix et de tranquillité s'affine. Alors, un aperçu de l'Infini peut devenir possible. »¹⁵

Et si cette voie se maintient et s'approfondit, n'est-ce pas par la présence intime d'une joie inconditionnelle — *ānanda*, aiguillon intérieur du *tapas*¹⁶ et soutien silencieux de la recherche ? ■

11 *Bhagavad-Gītā* : épisode du *Mahābhārata* présentant un enseignement spirituel sous forme de dialogue entre Krishna et Arjuna ; texte de référence du *karma-yoga*.

12 *Bhagavad-Gītā* II.47, trad. Gisèle Siguier-Sauné, *La Bhagavad-Gītā*, Paris, Albin Michel, coll. « Spiritualités vivantes », 1998, p. 92.

13 Sri Aurobindo, *The Synthesis of Yoga*, Sri Aurobindo Ashram Press.

14 *Sādhanā* : chemin de pratique et de transformation intérieure, par lequel l'ensemble de l'existence devient lieu de réalisation spirituelle.

15 Mā Anandamayi, *Aux sources de la joie*, trad. fr., Paris, Albin Michel, coll. « Spiritualités vivantes », p. 92.

16 *Tapas* : discipline consciente et soutenue (*Yoga Sūtra* II.1).