

Yoga : Présent de l'Être

Par Evelyne SANIER-TORRE

Article publié dans le FIDHY INFOS et dans Infos Yoga

"L'éternité est contenue dans l'ici et maintenant", disait Maître Taisen Deshimaru. Seul le présent est réel ! Être pleinement disponible à l'expérience de la posture que l'on vit ici et maintenant... S'il y a référence, il y a mémoire et donc le présent est remplacé subrepticement par le souvenir du passé. S'il y a intention, on a quitté le présent pour être emprisonné dans un passé qui n'existe plus et dans un futur imprévisible... Mais présent à quoi ? Présent à la vie qui respire en nous, à ce Prâna, à la Présence... Par la pratique du Hatha Yoga, plus spécifiquement axée sur ce souffle de vie, ce prâna qui nous anime, notre corps devient instrument de spiritualité, et nous invite à vivre cette force et cette plénitude du Présent, principe primordial de toute spiritualité, véritable écrin de la « Présence à ce qui est ».

Mais tout d'abord comment peut-on définir le présent ? Étymologiquement, Présent est composé de la préposition latine PRAE qui signifie " avant ", " devant ", associé à l'idée de supériorité et de sum qui signifie Je suis. Rappelons-nous que l'on retrouve cette préposition latine PRAE dans des mots comme précéder, prescience, prévoir, présage, prédire, prémonition, pressentir, préalable et même présider dans lequel on retrouve l'idée de supériorité, de première place. Issue de cette racine PR on peut aussi en rapprocher la préposition latine PRI qui a donné primordial, premier, prioritaire, principal... Ou la préposition latine ou grecque PRO qui a donné protéger ou prophète... En sanskrit c'est la racine PRA toujours avec l'idée d'antérieur qui a donné des mots comme Prâna ; prâna est primordial, c'est la force qui existe avant le monde créé. Prâna précède, prâna préside, prâna protège, prâna c'est la prescience, cette connaissance préalable... On voit déjà ce lien privilégié qui existe entre le présent et le prâna, et bien sûr le pranayama.

Le présent contient en lui-même « l'êtré »... Si l'on s'en réfère à l'étymologie, on pourrait traduire présent par « Je suis devant, je suis avant... » Est-ce à cause de ce sens caché, que pour la plupart des spiritualités, le présent est au cœur du cheminement spirituel ? Il est intéressant de faire un rapprochement avec la polysémie du mot présent: le sens de présent, ici maintenant et le sens de présent comme cadeau... Le cadeau de la vie serait-il dans le présent ? Dans la présence à ce qui est...

Généralement on explique le présent comme le lien entre le passé, qui n'existe plus et le futur dont l'existence est toujours incertaine. Mais peut-on parler du présent sans préalablement chercher à définir le temps.

Mais qu'est-ce que le temps ?

À cette question, St Augustin dans ses confessions, répondait : "si personne ne me le demande, je le sais ; si je veux l'expliquer, je l'ignore".

Sa réponse donne la mesure de la difficulté que nous avons à définir le temps : notion essentielle s'il en est dans notre vie quotidienne, elle n'est pas à priori naturelle au sens où peuvent l'être certaines autres... Il suffit pour s'en persuader de voir la difficulté qu'ont les enfants pour se l'approprier, de constater que d'autres peuples ont une notion de temps très différente de la nôtre, ou de voir, dans notre propre culture, comment a pu évoluer cette notion.

Une des difficultés rencontrées est qu'il nous est impossible de nous mettre en retrait par rapport au temps, comme nous le ferions pour un objet ordinaire. Nous pouvons le mesurer, mais il nous est impossible de l'observer en le mettant à distance, car nous sommes inexorablement dans le temps.

À cette difficulté s'ajoute que le temps n'est perceptible par aucun de nos cinq sens. Les expériences des spéléologues, ayant vécu plusieurs mois dans des grottes, coupés de tous les cycles temporels externes et donc livrés à leurs seuls rythmes biologiques, ont bien établi l'impossibilité de garder le rythme des « horloges sociales » lorsque tous les repères extérieurs ont disparu.

Promenons-nous quelques instants sur les sentiers des philosophes.

Pour Platon «, ' Le Temps est l'image mobile de l'éternité immobile.»

Une autre manière de voir le temps selon Aristote : "le temps c'est la mesure du mouvement selon l'avant et l'après". Ce qui nous fait prendre conscience du temps, c'est que quelque chose change...

Pour Lucrèce «, ' Le temps n'existe pas par lui-même, mais c'est des événements eux-mêmes que découle le sentiment de ce qui s'est accompli dans le passé, de ce qui est présent, de ce qui viendra par la suite ; et personne, il faut le reconnaître, n'a le sentiment du temps en soi, considéré en dehors du mouvement des choses et de leur paisible repos ».

Marc-Aurèle énonce : « Le temps est comme un fleuve que formeraient les événements.»

Philosophe de l'éternité, Spinoza développe une conception du temps en tant qu'auxiliaire de l'imagination, car pour lui, l'être est, il est donc hors du temps. «Le temps sert à déterminer la durée et la mesure, la quantité pour que nous puissions les imaginer aussi facilement que possible...D'où il ressort clairement que la mesure, le temps et le nombre ne sont que des manières de penser ou plutôt d'imaginer... » Dans l'éthique, il écrit : «La sagesse n'est pas seulement la victoire sur un temps existentiel purement illusoire, elle est aussi l'instauration d'un mode existentiel transformant l'intemporel en « éternité ... Nous sentons et nous expérimentons que nous sommes éternels... Par éternité, j'entends l'existence même... »

Quant à Friedrich Hegel, « un individu ne peut pas plus sortir de la substance de son temps qu'il ne peut de sa peau. »

Alors que pour Henri Bergson dans l'évolution créatrice : « le temps est une invention, ou il n'est rien du tout. »

Tout cela pour mettre en évidence la « relativité » du temps, et surtout qu'il n'y a pas une définition du temps, mais plusieurs si on veut tenter de relever le défi de le définir...

D'abord, si on s'en réfère à l'étymologie, le mot « temps » provient du latin *tempus*, lui-même dérivé du grec *temnein*, couper, qui fait référence à une division du flot du temps en éléments finis. Il est à noter que temple (*templum*) dérive également de cette racine et en est la correspondance spatiale (le *templum* initial est la division de l'espace du ciel ou du sol en secteurs par les augures). Enfin, « atome » (insécable) dérive également de *temnein*. De tout temps, l'homme a cherché à définir le temps par rapport à l'espace et inversement. En ancien et moyen français, espace signifiait plutôt un laps de temps, une durée : le soleil occupait tout l'espace du jour. Le vocabulaire du temps est d'ailleurs souvent calqué sur celui de l'espace. En anglais, « Always », traduit par toujours, signifie littéralement « tous les chemins ».

Nous pouvons déjà remarquer qu'il existe au moins deux temps :

1. le temps physique, celui des horloges : est censé ne pas dépendre de nous, il est réputé uniforme et nous savons le chronométrer. Mais la mesure du temps n'est pas le temps... C'est le temps du monde extérieur, un temps codifié, créé par l'être humain pour vivre en société, un temps arbitraire... Un temps auquel l'homme se soumet...
2. et le temps subjectif, celui de la conscience, que l'on vit de l'intérieur de soi. Il dépend évidemment de nous et ne s'écoule pas uniformément : sa fluidité est même si variable que la notion de durée éprouvée n'a qu'une consistance très relative. Il a été prouvé que notre estimation des durées varie notablement avec l'âge, et surtout avec la signification et l'intensité des événements qui se produisent. Notre temps psychologique est élastique.

Les tentatives pour réunir le temps du " monde " quantitatif, du temps de " l'âme " qualitatif, paraissent indéfiniment condamnées à l'échec. Pourtant dans l'expérience humaine, le temps appartient indivisiblement au monde social et à la subjectivité de l'individu. Une infinité de perceptions temporelles en concomitance avec le temps social... Dans son « essai sur les données immédiates de la conscience », le philosophe Henri Bergson, fait la démonstration,

que l'être humain substitue inconsciemment la durée de la conscience, une durée vécue, intérieure, personnelle, à ce temps scientifique, extérieur et codifié.

L'irréductibilité de ces deux sortes de temps semble insurmontable. En particulier depuis que l'homme mesure le temps avec des montres... Rappelons-nous qu'au commencement, la mesure du temps se faisait à partir de la « Mère Nature ».

Soleil, eau, sable pour mesurer le temps...

C'est la course apparente du soleil qui en premier permet de mesurer le temps. Les formes d'horloge les plus primitives sont le gnomon et le cadran solaire. L'heure est donnée par la longueur de l'ombre portée par un stylet vertical, c'est le cas du gnomon, soit par la direction de cette ombre portée sur un cadran solaire. Dans l'Inde Védique, le milieu des heures diurnes était le midi sans ombre. L'obélisque est une forme élaborée de gnomon.

L'élément eau a aussi été utilisé pour mesurer le temps. Les premières clepsydes (ou horloges à eau) ont été utilisées jusqu'au milieu du Moyen Age. Le sablier, dont le principe repose également sur l'écoulement d'un fluide, est de moindre précision et fait son apparition au XIV^e siècle environ. La clepsyde ou le sablier ne servent pas à déterminer le temps, mais à comptabiliser son écoulement et donc à mesurer des durées.

En dehors du soleil, l'autre grand symbole de l'énergie divine et du temps fut le feu. En 1206 après JC, Al Yazari décrit une horloge constituée d'une bougie qui brûle plus de trente heures. On mesure la durée...

C'est avec l'apparition de la roue dentée, à l'époque d'Archimède, que l'on voit apparaître les prémices de systèmes mécaniques que sont les ancêtres des futures horloges. Au IX^e siècle, dans les pays islamiques, l'astrolabe correspond aux premières horloges mécaniques, une sphère à engrenage complexe. Galilée, en étudiant les lois du mouvement du pendule, entrevoit la possibilité d'en faire un régulateur. C'est Christiaan Huygens qui a créé en 1657 la première horloge à pendule pesant.

Tant que la mesure du temps fut liée à des phénomènes naturels, ombre sur un cadran solaire, écoulement d'eau ou de sable, combustion d'une bougie, l'homme eut une expérience concrète du phénomène temporel. L'apparition des premières horloges rondes apporta une représentation plus abstraite du temps. Alors que dire de la montre à quartz où le temps se définit comme une simple succession de chiffres ?

Les représentations du monde développées par les physiciens évoluent ainsi au fil des siècles. Nos visions du monde sont toujours partielles, subjectives, imprécises. Il nous est impossible de concevoir dans son intégralité un monde où le temps est différent du nôtre. Nous utilisons nos systèmes de référence comme un filtre, nous « comparons à ». Newton affirma dans les Principia que nous ne pouvons pas mesurer le « vrai » temps mais que nous supposons qu'il existe afin de décrire la nature. En fait, nous mesurons des variables (oscillations d'un pendule, battements cardiaques) et les comparons les unes aux autres. C'est un schéma de pensées qui fonctionne très bien si l'on se cantonne à notre échelle. Nous sommes prisonniers de nos pensées. Max Planck dans son discours de Berlin en 1930, disait que le but idéal du physicien est la connaissance du monde extérieur réel, mais que ses méthodes, ses mesures et ses théories ne lui apprennent jamais rien sur le monde réel lui-même. Le monde de la physique n'est rien d'autre qu'une image du monde réel créée par l'esprit humain. Et Heisenberg, le théoricien du principe d'indétermination, disait « Bon gré, mal gré, l'homme se retrouve et se regarde lui-même dans tout ce qu'il voit. » [La nouvelle alliance, Prigogine et Stengers]

Avec Einstein et sa théorie de la relativité, il est mis en évidence que le temps ne s'écoule pas de la même manière selon l'endroit où l'on se situe. La notion de temps absolu disparaît. Il n'existe pas une grande horloge cosmique qui rythme la vie de l'univers. Chaque objet dans l'univers possède son propre temps. Il n'y a plus ni temps ni espace, mais des relations qui expriment comment les choses évoluent les unes par rapport aux autres.

Temps cyclique et temps linéaire

Selon les traditions et les époques, on trouve une conception du temps cyclique ou linéaire. Et selon que l'homme voit le temps comme un cercle, sans début et sans fin, mais se renouvelant sans cesse, ou comme une ligne avec un début et une fin, sa conception du

monde, et de la vie en sera totalement modifiée. Par sa lente acquisition et représentation du temps, l'homme révèle sa façon de voir le monde.

Dans la plupart des civilisations, dans la majorité des mythes, l'homme a une vision cyclique du temps. C'est la plus ancienne manière d'appréhender le temps, car elle est en symbiose avec les rythmes du cosmos. C'est un temps basé sur les cycles de la nature qui se conjuguent à la vie humaine. Tout comme le cycle des saisons revient inéluctablement, le jour fait suite à la nuit et la nuit au jour, il y a un temps pour chaque chose ..."Il est temps de planter les petits pois". Le temps des fiançailles (mai) le temps des moissons (août), le temps des bilans (décembre, janvier), l'hiver le temps de la mort. Chaque moment a ses vertus. C'est aussi une façon de penser « que rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme » comme l'écrit Lavoisier. Avec le temps cyclique, on retrouve souvent l'idée de réincarnation... Cette idée cyclique du temps s'accompagne d'une croyance au retour perpétuel des choses comme l'écrit Marc-Aurèle: "Tous ceux qui vivront après nous, ne verront rien de nouveau, pas plus que ceux qui ont vécu avant n'ont vu quelque chose de plus. Dans un sens, l'homme de quarante ans, s'il a quelque intelligence a vu tout ce qui a été et tout ce qui sera".

Il existe des affinités entre l'homme et le cosmos, entre microcosme et macrocosme. On interroge les augures, les astrologues, pour savoir si les actions des Hommes seront en harmonie avec l'univers. Rien n'est séparé de rien, tout est relié. Rappelons-nous que le premier sens de cosmos exprime l'idée d'une mise en ordre de l'univers pour qu'il soit beau. Cela rappelle l'idée de dharma, cet ordre universel cosmique qu'on retrouve dans les philosophies de l'Inde. L'homme doit agir en harmonie avec le cosmos comme il est écrit dans la Bhagavad Gitâ. L'homme par ses actions doit respecter son Svadharma, pour vivre selon l'ordre du monde et de l'univers.

La roue tourne... Tout est impermanence... Tout est renouvellement... Seul le centre de la roue cosmique est immobile. Et c'est de ce centre immobile, que naît le mouvement. On comprend déjà mieux la symbolique de la roue et de son centre. Mais il est particulièrement intéressant de remarquer que roue de char, chakra, cercle et même « le char du soleil suryasya chakras » viennent de la même racine indo-européenne kwekwlos... Similitude entre la roue et le cercle ; oui mais la roue appartient au monde manifesté, au terrestre, au lunaire, au temporel, au périssable, au fini, au visible, à l'humain alors que le cercle symbolise le non manifesté, le céleste, le solaire, l'éternité, l'infini, l'invisible, l'Absolu, Dieu... « Dieu est circonférence et centre, lui qui est partout et nulle part... » disait Nicolas de Cuse, esprit œcuménique du moyen âge, idée que l'on retrouve chez les néo-platoniciens. Alors que Dieu est partout dans le cercle, Il est au cœur de la roue. La roue tourne dans le monde de l'impermanence, animé de son centre immobile par Dieu. Comme dans la roue du samsâra, reflet du mouvement circulaire de la conscience divine dans l'espace et dans le temps. La ronde des naissances et des morts... Comme dans l'arcane X du tarot, la roue de fortune, roue de la destinée humaine, avec les fluctuations du sort ... En son centre se tient Celui qui fait tourner la roue. L'humain, temporel, soumis à Ce qui le dépasse, à la puissance divine, éternelle. Roue cosmique, qui préside aux cycles, aux changements, à l'alternance, aux renouvellements... OM TAT SAT, Tu es Cela. La véritable nature de l'homme est le moyeu de la roue, sa nature divine, éternelle... Éternellement présente, ici maintenant, dans ta vie d'homme... Dans ton Présent. Comme dans l'étymologie de présent, on retrouve ce Je suis, ce Sat, cette vérité, cette existence infinie. Ce qui Est. L'homme a déjà en lui l'éternité.

Le cercle sans commencement et sans fin, dont le centre symbolise le non manifesté, portant en lui, unifié, le germe de toute manifestation. De ce centre unique, le Un se déploie le multiple. Expansion dans la manifestation, retour au centre originel, tel le souffle... Comme il est écrit dans le dictionnaire des symboles (de J. Chevalier et A. Gheerbrant éditions Robert Laffont/Jupiter), le cercle exprime le souffle de Dieu, sans commencement ni fin. Souffle continu, éternel. Si le souffle s'arrêtait, il y aurait aussitôt résorption du monde. C'est de ce centre unique, le Un, que se déploie le multiple. C'est du centre que vient la vie. Comment ne pas faire l'analogie avec l'ombilic de l'humain... Mémoire de sa venue au monde... Le nombril, nabhi en sanskrit, ce point de concentration que l'on retrouve dans la pratique du pranayama, en particulier dans l'enseignement de Sri TKS Srihashyam. Les points de concentration ne sont pas physiques ; ils sont sans couleur, sans forme. Nabhi, c'est là où réside le lien entre le

créé et le Créateur. En dirigeant son regard sur nabhi, le yogi dissout ses émotions humaines et trouve la paix propre au Créateur. Point de concentration souvent associé au pranayama, ce souffle spirituel qui nous anime, nabhi nous relie au créateur et nous nourrit de sa plénitude... Il est à noter que c'est un excellent point de concentration pour les femmes enceintes. Dans le système des chakras, ces roues énergétiques, on trouve manipûra (mani = joyau et pûra= cité) situé dans la région lombaire à hauteur du nombril. Chakra en rapport avec le soleil, attribut divin par excellence, le feu, le souffle samana, souffle de l'assimilation, souffle où fusionne prana et apana...

Shiva Nataraja, danseur cosmique qui rythme la destruction et la création du monde

Pour terminer sur la symbolique du temps cyclique, quelques mots sur le Dieu Shiva qui danse dans un cercle de flamme. Shiva Nataraja, danseur cosmique qui rythme la destruction et la création du monde. C'est le dieu de la destruction des illusions et de l'ignorance. Dans sa chevelure, se trouve un croissant de lune, symbole du cycle du temps. L'emblème de Shiva est le lingam, symbole de la création. Il a les yeux mi-clos car il les ouvre lors de la création du monde et les ferme pour mettre fin à l'univers et amorcer un nouveau cycle. En tant que la fin de toutes choses, Shiva est le Dieu de la mort; en tant qu'origine de toute création, il est la source de la vie. Shiva est donc à la fois le Dieu qui détruit tout, mais c'est aussi Celui qui donne naissance à toutes les formes de vie par les rythmes de sa danse, par les sons de son tambourin, par ses postures de yoga... Shiva, le stade ultime, non différencié, représente le but suprême du yogin qui "sait que Shiva, le Seigneur du sommeil représente ce quatrième stade non-duel, non différencié qui est la paix". (Mandukya Upanishad). Il est intéressant de voir à quel point les dernières découvertes en biologie cellulaire affirment le même corollaire: C'est de la destruction que naît la vie. Dans son livre", La sculpture du vivant", Jean Claude Ameisen, célèbre professeur d'immunologie aux Universités de Paris VII et Bichat parle de "mort créatrice" et développe ce concept de corrélation permanente qui existe entre la vie et la mort et qui conduit à cette "sculpture du vivant"...

Mais dans ce temps cyclique on ne peut rien attendre de plus que ce qui a toujours été. Il n'y a pas d'histoire. On ne se pose pas de questions sur l'évolution du monde. Tout est impermanence... Tout est renouvellement. Il n'y a pas de début ni de fin. La notion de progrès n'existe pas.

C'est lorsque la conscience de la société s'éloigna d'un contact direct avec les harmonies de la nature, que l'organisation, le contrôle et les premières techniques commencèrent à se développer. La société s'identifia alors avec un déroulement linéaire du temps, du passé vers le futur, portée vers une forme de progrès, d'accumulations de biens et de connaissances. Dans la société occidentale actuelle, on considère que cet ordre des choses va de soi. Mais comme on l'a vu précédemment, c'est loin d'être le cas. Avec la conception cyclique du temps, l'homme se voit partie intégrante du cosmos, « petit atome » soumis à l'ordre de l'univers, vivant aux rythmes de la nature, mais sans projet personnel, sans projection dans le futur... Avec une conception linéaire du temps, l'homme va aller de l'avant, il va progresser, mais il va aussi apprendre à courir après le temps, à se projeter dans un avenir hypothétique, à regretter un passé qui n'existe plus... Dans la conception cyclique, Dieu est au centre du cercle et c'est de lui que part tout mouvement créateur vers la circonférence, alors que dans la conception linéaire, l'homme se place au centre de la ligne, avec un avant constitué de son passé, un futur (hypothétique !) dans lequel il se projette en permanence et un présent qui grignote d'instant en instant ce futur après lequel il court... Conception linéaire du temps, avec sa construction de trois temps, avant, pendant, après, où l'homme se perd en courant après le temps qui passe... Le temps qui coule, telle l'eau d'un fleuve... D'où cette métaphore comme quoi l'homme ne pourra jamais se baigner deux fois dans la même eau du fleuve puisque le temps coule et qu'il est impossible à l'homme de revivre réellement le passé... Avec la conception linéaire du temps, l'homme apprend à manquer de temps! Avec la ligne, il y a l'idée sous-jacente, d'un début et d'une fin, d'une direction continue dans un sens déterminé ; de la naissance vers... la mort. La conception linéaire du temps signe notre finitude... L'homme progresse, mais il a une fin. Il est limité par le temps et dans le temps.

Alors que le cercle symbolise l'Incréé et le Créateur, le carré symbolise le monde créé...

Alors que le cercle symbolise l'Incréé et le Créateur, le carré (quatre lignes finies) symbolise le monde créé. On retrouve ces deux figures géométriques dans la plupart des édifices religieux. On retrouve le chiffre quatre dans toute matérialisation. C'est le chiffre du créé, mais d'un créé solide, une forme de plénitude du monde créé. Il existe les quatre points cardinaux, les quatre piliers de l'univers, les quatre phases de la lune, les quatre saisons, les quatre éléments, les quatre qualités ou humeurs (chaud, froid, mouillé, sec), les quatre âges de la vie humaine (l'enfance, la jeunesse, la maturité, la vieillesse)... Quatre, symbole de la totalité du créé ... Mais aussi du temporel et du périssable. Dans le dictionnaire des symboles (de J. Chevalier et A. Gheerbrant éditions Robert Laffont/Jupiter), il est écrit qu'en japonais, le même mot « shi » signifie quatre et mort... Mais quatre, c'est aussi le symbole de la totalité du révélé avec les quatre lettres dans le nom de Dieu (YHWH) ainsi que dans le nom du premier des hommes Adam, les quatre évangiles... En Inde, on retrouve les quatre parties du Veda de même que l'enseignement sur le Brahman, qui est distribué en quatre quarts, correspondant aux quatre domaines de l'univers (les régions de l'espace, les mondes, les lumières et les sens).

De cette symbolique du carré et du cercle découle la problématique posée par la quadrature du cercle : Est-il possible de passer du carré au cercle, du temporel à l'éternel, de l'humain au divin ? C'est la question que pose Léonard de Vinci dans sa représentation de l'Homme de Vitruve : Inscrire l'Homme dans un carré c'est mettre en évidence son appartenance au monde manifesté, terrestre, temporel et par là même périssable. L'inscrire dans un cercle, c'est rappeler sa nature cosmologique, spirituelle et éternelle. L'homme est inscrit dans le carré et dans le cercle. L'homme peut se transformer lui-même et retrouver sa nature primordiale, éternelle. "La vérité s'inscrit dans le corps de l'homme ; il n'y a pas à vouloir se délivrer de sa nature terrestre... Ô humain regarde-toi, tu as en toi le ciel et la terre " énonce Hildegarde de Bingen. Quant à St Bernard, il dit : "Le seul problème c'est qu'on est limité. Rien n'est faux sur le plan du terrestre. " Il poursuit "Comme nous sommes charnel, l'Amour doit commencer par la chair. Car ce qui est spirituel ne devance pas ce qui est animal. Au contraire, il vient en second lieu aussi avant de porter l'image céleste, nous devons commencer par porter celle de l'homme terrestre. "

Rappelons-nous l'importance du symbole tel que le définit Marie-Hélène Davy : "le symbole se présente comme un support à travers lequel l'absolu pénètre le relatif, l'infini le fini, l'éternité le temps. Dieu veut se révéler à l'homme. Le symbole permet d'entendre sa voix." Ainsi, en cherchant à réunir l'humain et le divin, le temps et l'éternité, l'homme va entrer dans le Présent éternel de Dieu. Emplir d'éternité le présent tel que le définit Saint Benoît dans sa règle : « Entrer en présence du présent : c'est faire une démarche pour mettre tous mes sens et ma conscience à l'attention du Présent. »

Dans ce texte, la philosophe Simone Weil, résume magnifiquement la conception cyclique du temps par rapport à la conception linéaire : "Reproduire en nous l'ordre du monde, là est la source de l'idée de microcosme et de macrocosme qui a hanté le Moyen-âge. Elle est une profondeur presque impénétrable. La clé en est le symbole du mouvement des astres. Ce mouvement est un mouvement qui ne change rien, image parfaite de l'acte éternel et bienheureux. Par l'imitation de leurs mouvements qui sont absolument sans erreur, nous devons rendre stables les nôtres qui sont errants. Le désir insatiable en nous qui est toujours tourné vers le dehors et qui a pour domaine un avenir imaginaire, nous devons le forcer à se boucler sur soi-même, et à porter sa pointe sur le présent. Les mouvements des corps célestes sont nos modèles à cet égard parce que les retours y sont tellement réguliers que pour les astres, l'avenir ne diffère en rien du passé. Si nous contemplons en eux cette équivalence de l'avenir et du passé, nous percevons à travers le temps jusque dans l'éternité. Et étant délivré du désir tourné vers l'avenir, nous le sommes aussi de l'imagination qui l'accompagne et qui est l'unique source de l'erreur et du mensonge."

Dans une conception linéaire du temps, l'humain prend en main son destin. De là est né le progrès... Mais aussi l'idée de finitude

Dans la tradition juive, l'avenir est orienté, le temps a un sens, dirigé vers la venue du messie à la fin des temps. Cette vision linéaire va prendre encore plus d'ampleur dans la tradition chrétienne. L'incarnation du Christ est un événement majeur qui oriente le cours de l'histoire et du temps. Notre calendrier en est d'ailleurs fortement marqué puisque l'on repère les dates avant et après Jésus-Christ. À dater de cette époque, le monde est tourné vers le futur dans l'espoir de la survenue du jugement dernier marquant la fin des temps. Dans la tradition chrétienne, le temps a une origine, s'écoule de façon linéaire, et comporte une fin. Dans un temps linéaire, l'homme peut penser que le futur sera meilleur que le passé. Ainsi c'est fondé l'idée de progrès. On peut même agir dans le présent pour changer le futur et l'améliorer. « L'homme est périssable, il se peut. Mais périssons en résistant ; et si le néant nous est réservé, ne faisons pas que ce soit justice. » écrivit Etienne Pivert de Senancour, disciple de Rousseau et de Bernardin de Saint-Pierre. L'humain prend en main son destin. Il pense même devenir maître de sa vie.

Il semble de toute façon que ces deux façons de penser, celle qui se fonde sur l'histoire et le temps, et celle qui se fonde sur l'éternité et l'absence de temps, soient deux composantes contradictoires mais inséparables de notre effort pour comprendre le monde. Nous ne pouvons pas expliquer le changeant sans le ramener au permanent, et nous ne savons pas raconter la durée sans imaginer qu'elle monnaie quelque invariance.

Quant aux liens entre le temps du monde et celui de l'âme, ils sont à chercher à la couture de la matière et de la vie. Le temps mathématisé du physicien n'épuise manifestement pas le sens du temps vécu, pas plus que le temps vécu ne donne l'intuition de toutes les facettes du temps physique. Le temps oublierait de regarder en face la véritable nature de la durée, qui est invention continue, apprentissage perpétuel, émergence ininterrompue de nouveauté. Les tictac répétitifs et esseulés constituant le temps monotone des physiciens ne sauraient donc être la pâte du vrai temps, celui de la vie.

Que ce soient les philosophes ou les scientifiques de toutes contrées, tous se sont confrontés au temps. Quant aux physiciens, ils cherchent même à éliminer ce paramètre, en créant la notion d'instant. Einstein, avec la relativité, a introduit le temps comme donnée constitutive de l'univers, et non paramètre extérieur. Le temps, indéfinissable, est associé au variable, à l'instable, à l'éphémère, tandis que la physique, elle, est à la recherche de rapports qui soient soustraits au changement. Lors même qu'elle s'applique à des processus qui ont une histoire ou une évolution, c'est pour y discerner soit des substances et des formes, soit des lois et des règles indépendantes du temps. Dans son désir d'accéder à un point de vue quasi divin sur la nature, la physique prétend à l'immuable et à l'invariant. Mais dans sa pratique, elle se heurte au temps... Le temps s'incarne en physique sous la forme d'un nombre réel, le paramètre t . Il n'a donc qu'une dimension (un seul nombre suffit à déterminer une date) et l'on peut fixer sa direction d'écoulement (il est orientable). Une telle figuration du temps postule implicitement qu'il n'y a qu'un temps à la fois et que ce temps est continu. Elle s'appuie sur notre expérience intérieure la plus sûre, qui nous présente parfois des événements qui se chevauchent, mais jamais de lacunes : il ne cesse jamais d'y avoir du temps qui passe. Le présent ne nous fait jamais défaut !

Le présent est à la fois, fruit de notre mémoire, de notre passé, et graine de notre futur...

Nous vivons toujours et uniquement dans le présent. Le souvenir du passé peut nous habiter, mais il nous est impossible de revivre réellement notre passé. Or qu'est ce que le souvenir ? C'est une mémorisation partielle, et essentiellement subjective d'un événement passé. Dans notre mémoire, un temps sans événement n'existe pas. Le souvenir est toujours subjectif. Il nous construit, structure notre mémoire... et c'est par ce processus que le souvenir du passé continue de vivre en nous, et d'influencer consciemment ou inconsciemment notre vie présente, nos choix... C'est ainsi que l'on peut comprendre comment le passé influence le présent et le futur... potentiel. Quand on dit de quelqu'un qu'il vit dans le passé, c'est faux ; il vit dans le souvenir du passé, avec ses déformations, ses subjectivités... Vérité fondamentale et

surtout déterminante de notre vie d'être humain. On ne peut vivre que dans le présent, un présent d'instant en instant... Mais un présent à la fois, fruit de notre mémoire, de notre passé, et graine de notre futur...

Rappelons-nous que manas, le mental, un des trois composants de chitta, a comme racine étymologique MA, qui mesure. Manas, le mental, c'est ce qui mesure, ce qui compare... Le mental a une structure duelle ; il ne peut penser que par rapport à ce qu'il connaît, ce qu'il aime, déteste ou le laisse indifférent. On comprend combien les expériences passées, leurs souvenirs, leurs traces mnémoniques influencent en permanence notre présent.

Comme l'écrit, Baruch Spinoza dans L'éthique: « Les hommes se trompent quand ils se croient libres ; cette opinion consiste en cela seul qu'ils sont conscients de leurs actions et ignorants des causes par lesquelles ils sont déterminés. » Nous sommes prisonniers de notre passé. Notre passé colore notre mental dans le présent et détermine nos actions, nos choix, notre comportement dans le présent. Si mon passé était différent, aujourd'hui je serais différente, et mes actes et décisions seraient autres.

Devant cette constatation, les deux grandes questions qui se posent sont: pourquoi toutes les spiritualités nous demandent de vivre dans le présent ? Et surtout de quel présent parlent-elles ? Nous avons vu la difficulté à définir le temps ; On retrouve cette aporie avec le présent. Nous vivons toujours et uniquement dans le présent. Le souvenir du passé peut nous habiter, mais il nous est impossible de revivre réellement le passé.

Nous pouvons manquer de temps, du temps des horloges comme lorsqu'on rate un train parce qu'on arrive deux minutes trop tard, mais on ne peut jamais manquer de présent... On court après le temps... mais pas après le présent !

Enfin, il y a le paradoxe de la réalité du temps. Puisque le passé n'est plus, que l'avenir n'est pas encore, puisque le présent lui-même a déjà fini d'être dès qu'il est sur le point de commencer, comment pourrait-on concevoir un être du temps? Comment pourrait-il y avoir une existence du temps si le temps n'est ainsi composé que d'inexistences? De fait, le temps est toujours disparaissant. Son mode d'être est de ne pas être. " Il ne se montre que nié ", écrit Marcel Conche.

Revenons à Saint Augustin, puisque personne sur le temps de la conscience, n'a mieux dit l'essentiel... "Qu'est-ce donc que le temps ? Si personne ne me le demande, je le sais ; mais si on me le demande et que je veuille l'expliquer, je ne le sais plus » (cf. Saint Augustin, Confessions, X, 14). « C'est que le temps apparaît comme essentiellement aporétique (qui se heurte à une contradiction). Le temps, pour la conscience, c'est d'abord la succession du passé, du présent et de l'avenir. Or le passé n'est pas, puisqu'il n'est plus ; ni l'avenir puisqu'il n'est pas encore. ; Quant au présent, ou bien il se divise en un passé et un avenir, qui ne sont pas, ou bien il n'est qu'un "point de temps" sans aucune étendue de durée" et n'est donc plus du temps (Ibid, XI, 14-15)...Pour Saint Augustin, le présent est mystique. Il écrit : « le présent du passé, c'est la mémoire ; le présent du présent, c'est l'intuition directe ; le présent du futur, c'est l'attente». L'homme peut approcher l'éternité, ce présent éternel de Dieu, en vivant la présence du présent.

Si vous êtes dans le maintenant, vous êtes dans l'infini. Swami Prajnanpad

Le présent s'abolit d'instant en instant ; Alors comment pouvons-nous dire qu'il est, lui qui ne peut être qu'en cessant d'être ?... Et pourtant, le présent existe et même, seul le présent existe à l'instant T. C'est même lui qui contient tout ce qui existe ... C'est en tout cas ce que pense entre autres le philosophe André Comte Sponville quand il écrit : l'éternité, c'est maintenant. Comment en arrive-t-il à cette conclusion ? Il constate tout d'abord que l'instant présent (celui-là même qui échappait à Saint Augustin) ne lui a jamais manqué. C'est que le présent est le seul temps qui existe réellement. Qu'est-ce que le temps ? En apparence, c'est la succession du passé, du présent et de l'avenir. Mais, remarque le philosophe, le passé n'est pas puisqu'il n'est plus ; ni l'avenir, puisqu'il n'est pas encore. Il ne reste donc que le présent, qui est l'unique temps réel. Il en découle une métaphysique du présent, qui est celle de l'être-temps : l'éternité, c'est maintenant. «Je suis mon corps actuel, mon corps en acte, et cette

matérialité de mon existence n'est pas autre chose que ma présence au monde – que ma présence au présent.» L'Être-temps

Dans une interview parue dans Actualité des Religions n° 27 - mai 2001, André Comte Sponville déclare : Profitons des plaisirs de la vie ! Des plaisirs, on n'en a jamais trop. En même temps, il est clair que la spiritualité va au-delà des plaisirs épicuriens, dans le sens banal du terme. Elle inclut les plaisirs de la chair, mais elle leur ajoute quelque chose. Au fond, la spiritualité sert à vivre le mieux possible l'expérience du présent, l'ici et le maintenant, qui est aussi une expérience d'éternité. Les véritables écoles de sagesse se caractérisent par un thème majeur : vivre au présent. La spiritualité, même athée, culmine dans un certain nombre d'expériences qu'on peut dire mystiques. L'athée que je suis ne peut pas être insensible aux thèmes développés par les mystiques de toutes traditions. L'état mystique se caractérise par quatre types d'expériences, quatre mises entre parenthèses. La première est la mise entre parenthèses du temps : l'éternité au sens où l'entend Saint Augustin : un présent qui reste présent. C'est le présent même, dont nous sommes presque toujours séparés par l'espérance de l'avenir ou par le regret du passé. Quand nous sommes pleinement dans le présent, nous sommes contemporains de l'éternel. La deuxième expérience est la mise entre parenthèses du manque : c'est ce que j'appelle la plénitude. C'est le fait de ne plus rien désirer d'autre que ce qui est. La troisième expérience est la mise entre parenthèses du langage : le silence. Les mots ne sont plus là pour s'interposer entre le réel et nous-mêmes. Enfin, la quatrième expérience mystique est la mise entre parenthèses de la dualité, de l'altérité, de la complexité. Ce que j'appelle la simplicité ou l'expérience de l'unité. Comme tout un chacun, et même si je n'ai aucun don particulier pour la mystique, il m'arrive de vivre ces expériences. Il m'arrive, comme dit Spinoza, de « sentir et expérimenter que nous sommes éternels ». À côté de tels moments d'éternité, les plaisirs de la chair sont peu de chose ! On philosophe pour sauver sa peau et son âme. " Est-ce bien l'athée qui parle là ? Je suis comme Spinoza : je pense que l'âme et le corps sont une seule et même chose. L'âme n'est pas une substance, c'est un acte... Sauver son âme n'est pas la rendre immortelle : elle ne l'est en rien. C'est simplement vivre, ici et maintenant, une expérience de salut, c'est-à-dire d'éternité, de plénitude, de simplicité, de silence, d'amour. Autrement dit, une expérience mystique.

La vraie question n'est donc pas de savoir comment faire pour vivre dans le présent puisque c'est une réalité intangible mais de savoir ce qu'est le présent et de quel présent on parle. Historiquement, vers 1080, le premier sens de présent signifie ce qui est là, devant nos yeux, par opposition à ce qui est absent. Être présent au sens de présence. Être présent devant ... On retrouve également le sens de présence divine, comme dans omniprésence, présence de Dieu en tout temps et en tout lieu.

Simultanément, on trouve le sens de « faire présent » en tant que faire cadeau.

Ensuite vers 1130, vient le sens de présent, en tant que valeur temporelle qui s'oppose à passé et futur. Rappelons que « maintenant » signifie littéralement, pendant que l'on tient quelque chose dans sa main. Maintenant, au moment présent, nous tenons le présent dans nos mains... C'est ainsi, qu'on retrouve le temps présent en grammaire qui désigne le moment où l'on parle ici maintenant. Il est intéressant de noter que l'homme a toujours eu besoin d'associer la notion d'espace à celle du temps...

De ces deux définitions, de nombreuses perceptions du présent vont découler :

On a déjà vu le présent mystique de Saint Augustin et le présent comme éternité expliquée par André Comte Sponville.

Pour Pascal, « Le présent est le seul temps qui est véritablement à nous. »

« L'instant présent est une création permanente. » selon la très belle formule de Bernard Besret.

André Gide écrit dans Dostoïevski : « c'est dans l'éternité que, dès à présent, il faut vivre. Et c'est dès à présent qu'il faut vivre dans l'éternité. Qu'importe la vie éternelle, sans la conscience à chaque instant de cette durée ».

Et bien sûr, on ne peut pas parler du présent sans citer le philosophe Henri Bergson : « Ce que j'appelle mon présent empiète tout à la fois sur mon passé et sur mon avenir » ... « Nous ne percevons, pratiquement, que par le passé, le présent pur étant l'insaisissable progrès du passé rongé par l'avenir... » « Rien n'est moins que le moment présent, si vous entendez par là cette limite indivisible qui sépare le passé de l'avenir. » Matière et mémoire. « Notre durée est irréversible. Nous ne saurions en revivre une parcelle, car il faudrait commencer par effacer le

souvenir de tout ce qui a suivi.» Et dans L'énergie spirituelle : « Toute action est un empiètement sur l'avenir. »

Dans « Phénoménologie de la perception », le philosophe Merleau Ponty souligne que « Chaque présent réaffirme la présence de tout le passé et anticipe celle de tout l'avenir... Ce que nous avons vécu est et demeure perpétuellement pour nous. Le vieillard touche à son enfance. Chaque présent qui se produit s'enfonce dans le temps et prétend à l'éternité... ». Ou encore : « Dès la perception, mon corps noue ensemble, un présent, un passé, un avenir... Mon corps prend possession du temps, il fait exister un passé et un avenir, pour un présent ; il fait le temps au lieu de le subir. Le passage d'un présent à un autre présent, je ne le pense pas, je l'effectue, je suis moi-même le temps, un temps qui demeure... »

L'éternel présent Établir la vérité de l'Être dans l'instant...

Alors comment vivre ce Présent, d'instant en instant, cet éternel présent, dans notre pratique du Yoga ?

Parlons déjà du rythme. Nous avons vu précédemment qu'avec le temps linéaire, l'être humain a inscrit sa vie dans un avant et un après, séparé par un instant présent, fruit de son passé et germe de son futur. Ainsi est né l'idée d'un avenir plus beau, meilleur que le passé, conjointement à l'idée de progrès... Mais par là même, l'homme (et la femme !) se sont mis à courir après le temps... À manquer de temps... Pourtant, quand on y réfléchit, on ne manque jamais de présent ! Le seul temps dont on peut manquer c'est du temps social, tel qu'arriver à retard à un rendez-vous, louper un train, ou ne pas arriver à faire tout ce qu'on a programmé de faire... Avec les années, l'homme court de plus en plus... Avec l'arrivée d'Internet et des mails, on peut communiquer avec le monde entier en quelques secondes... Toujours plus vite. Quelles différences notables peut-on remarquer entre un humain du XVI^e siècle et un de nos contemporains ? Physiquement, peu de différence... Mais mentalement, quel bouleversement ! L'homme vit à un rythme trépidant, de plus en plus accéléré. Jusqu'où ? Pourquoi cette course effrénée ? Après quoi ? Là est la vraie question. Ce rythme incessant auquel l'homme est soumis, c'est celui de son mental, manas, cet appareil de mesure, de comparaison à la fois si utile à l'homme et si destructeur... Mais le corps peut-il vivre au rythme du mental ? Non, le corps a un rythme naturel plus lent... Au Moyen-âge, il fallait neuf mois à une femme pour mettre au monde un bébé, à l'aube du troisième millénaire, neuf mois sont toujours nécessaires ! C'est ainsi que l'humain du XXI^e siècle cherche à survivre le mieux possible en cherchant à concilier le rythme incessant et accéléré du mental avec le rythme physiologique du corps. Il est à noter que de nombreuses maladies actuelles sont des maladies liées à un rythme trop rapide... Tel cette « nouvelle maladie, le burn-out » qu'on définit comme un épuisement intense physique, émotif et mental... Comme si le corps cherchait à vivre au rythme du mental mais ne pouvant pas y arriver, il tombait malade pour obliger l'individu à ralentir son rythme, à se poser, à s'écouter. Gérard Blitz pensait que tout l'art de la pratique du yoga était de permettre au mental de s'harmoniser au rythme du corps, de la respiration naturelle, calme, subtile qui nous anime naturellement quand le mental s'apaise. De créer les conditions pour que ces deux rythmes entrent au diapason afin que s'installe spontanément la mélodie intérieure de notre être véritable. Ne plus s'identifier à ce mental qui court toujours, de plus en plus vite, comme pour rattraper un futur inaccessible ou pour fuir ou oublier notre mort inéluctable...

C'est dans « le temps du faire et de l'avoir, du monde social » que l'être humain court, stresse, angoisse... Le yoga, discipline spirituelle nous ouvre au « temps de l'Être ».

C'est dans « le temps du faire et de l'avoir, du monde social » que l'être humain court, stresse, angoisse... Le yoga, discipline spirituelle nous ouvre au « temps de l'Être ». Il est merveilleux de constater que les textes fondamentaux du yoga, comme les Yoga-Sûtra de Patanjali ou la Bhagavad Gita sont écrits au présent. La spiritualité est intemporelle, à la fois éternelle et toujours présente. Le présent est le temps l'Être...

Le premier mot des Yoga-Sûtra est « maintenant ». Ce n'est pas hier, ce n'est pas demain, mais « Maintenant »... Nous tenons le présent dans nos mains... Un présent éternel... Puis, il est écrit dans le Yoga-Sûtra (I, 2,3) selon la célèbre traduction de Gérard Blitz :

“Le yoga est l'arrêt des perturbations du mental. Alors se révèle notre Centre, établi en soi-même.”

Yoga sutra Spiritualités Vivantes Edition Albin Michel N°89

L'être humain est un sujet pensant qui souvent se croit libre, objectif (!) à l'instant T. alors que chaque individu est construit sur son passé et sur sa mémoire, consciente et inconsciente. Il perçoit « la réalité », ce qui est, à travers un filtre : le filtre de ses expériences passées et de la mémorisation partielle et subjective des événements vécus. Chaque décision est la conséquence de ce qui a été vécu au préalable. Le présent est teinté par le passé. Pour mieux le comprendre, rappelons brièvement ce qu'est Chitta.

Chitta, que l'on peut définir comme la conscience est composé de :

Manas, le mental, celui qui compare, qui mesure permet à l'être humain de réfléchir... par comparaison. Il ne peut penser que par rapport à du connu, à du mémorisé, à des souvenirs conscients ou inconscients. Selon cette formule bien connue « manas est un très bon serviteur et un très mauvais maître ! » Très utile à l'homme, il devient problématique quand celui-ci s'identifie à lui et pense que son mental peut réfléchir en toute neutralité !

Ahamkara, l'égo signifie littéralement « je suis artificiel » (Aham = je suis et Kara= artificiel). Partie d'individualisation, qui fait croire à l'humain qu'il est l'Individu au centre du monde, le moyeu de la roue... Ahamkara, l'origine et le centre de la souffrance de l'humain quand il s'identifie à lui. Très lié à manas, ils sont tous deux colorés par les trois guna indissociables, ces trois qualités qui régissent le monde manifesté. Tamas, le principe d'obscurité, de lourdeur, d'inertie et surtout d'ignorance. Rajas, principe du désir, d'action, et même de passion. Sattva, le guna supérieur, principe, d'équilibre, d'harmonie, de lumière et de pureté.

Troisième composant de Chitta, Buddhi, issue de la BUDH signifiant s'éveiller, est généralement traduit par la faculté d'éveil spirituel. C'est Buddhi qui permet à l'humain d'accéder à sa véritable nature. Buddhi, comme tout ce qui appartient au monde manifesté est issue de Prakriti, cette puissance procréatrice, féminine, source de toute manifestation. Mais Buddhi a la faculté de percevoir directement la lumière de Purusha, l'essence ultime, l'Esprit, principe mâle, statique, cette pure Conscience Originelle. Quand Buddhi n'est plus obscurci par manas et ahamkara, elle offre à l'humain une grande capacité d'intuition, surgissant d'instant en instant, éclairant son chemin de vie en le conduisant à découvrir sa véritable Nature. Quand on sait qu'Albert Einstein, écrivit «Le mental intuitif est un don sacré et le mental rationnel est un serviteur fidèle. Nous avons créé une société qui honore le serviteur et a oublié le don. », on est émerveillé de l'universalité de l'expérience spirituelle...

Ce que nous pensons est le fruit de notre expérience passée car il est conçu par manas lui-même lié à ahamkara. En prendre conscience, c'est déjà un pas vers moins de souffrances. Comme il est écrit dans les premiers sutra du deuxième chapitre des yoga sutra de Patanjali, l'humain s'identifiant à son mental et son égo, construit sa vie en cherchant d'une façon consciente ou inconsciente à retrouver les plaisirs vécus dans le passé et à refuser tout ce qui lui rappelle une expérience négative. La peur de perdre ce qu'on aime, de souffrir sous-tend notre vie. On sait que tout a une fin dans le monde manifesté, et pourtant, nous recherchons le bonheur éternel dans la matérialité et le temporel ! Or l'homme a-t-il un autre choix que d'accepter la vie, telle qu'elle est, ici maintenant ? Sa liberté d'être humain ne serait-elle pas dans la façon de vivre ce qui lui est donné à vivre, c'est-à-dire, en acceptant pleinement ce qui est... « Acceptez, car il n'y a rien d'autre. » dit Swami Prajnanpad.

Le yoga est une expérience de l'instant, qui « installe un état stable... » Établir la vérité de l'Être dans l'instant... Par la pratique de cette discipline, l'être humain se déconditionne de ses habitudes, de l'empreinte de ses mémoires. Afin d'y parvenir, la pratique doit être guidée par cette présence à l'instant, d'instant en instant.... Pour cela nous avons à notre disposition une multitude “d'outils”. Que ce soit dans le choix ou la façon de vivre les âsana, les prânâyâma, toutes les séances de hatha-yoga devraient être une expérience du Présent.

Et même si on en a conscience, que de pièges nous guettent ! Un exemple : Dès que l'on “fait”, une posture ou un prânâyâma, ce n'est plus du yoga... Cela peut être un très bon

exercice physique ou respiratoire, mais puisque “faire” par définition signifie “réaliser hors de soi une chose matérielle” (cf. dictionnaire le Robert), on comprend à quel point on ne peut pas “faire du yoga”... Le yoga, c’est vivre une expérience, l’expérience pleine du Présent, ici maintenant. Or, que se passe-t-il, si un marteau piqueur se met en route sur la chaussée à côté de nous, lorsque l’on pratique ? Le plus souvent, on réagit au bruit, on l’exclut, on le juge, on s’y attache et par là même on se détache de notre pratique. On s’installe dans la dualité avec ses limites, ses jugements et ses souffrances. Mais admettons que l’on réussisse à intégrer le bruit dissonant dans notre pratique, à l’inclure plutôt qu’à l’exclure. Simple à dire... Et pourtant si vous avez déjà vécu cette expérience, vous savez que c’est le chemin pour que s’installe l’état de yoga, l’état d’unité. En intégrant ce bruit dissonant dans notre expérience, on ne crée plus de différenciation entre le monde extérieur et notre monde intérieur, on est pleinement, totalement dans le présent.

L’homme est un être incarné et sensoriel. Mystère de la vie, Mystère de l’incarnation...

Rappelons que pratyâra, le cinquième membre de l’astanga yoga signifie retour des sens et intériorisation de l’attention. Les sens sont dans l’instant. Mais l’interprétation par le cerveau est toujours lié à notre mental ; On aime ou on déteste selon nos expériences passées! Pourtant si l’homme est incarné, ce n’est pas un hasard. Alors apprenons à nous servir de nos sens différemment, en les libérant de l’interprétation mentale, pour qu’ils nous offrent un accès privilégié à l’expérience du présent.

Goûter l’élixir du présent

Sentir le parfum du présent

Voir la beauté du présent

Entendre la symphonie du présent

Toucher la plénitude du présent

Pour qu’une pratique de yoga soit expérience pleine du Présent, il est fondamental qu’elle s’adresse à la totalité de l’être humain, en tenant compte des critères physiques, émotionnels, mentaux ... à l’instant T. Toute pratique doit être sattvique, graines d’équilibre, d’harmonie, de lumière et de pureté. En s’adaptant au « corps du jour », et non pas à un corps imaginaire, fruit du mental, soit dans l’idée de retrouver un corps d’avant, par exemple, un corps sans douleur ou plus souple... ou un corps futur, idéal... D’autres paramètres comme l’état émotionnel et mental, mais également l’heure, les conditions climatiques sont à prendre en considération.

Un piège à éviter est l’automatisme. Chaque posture est unique dans l’instant. Même si dans notre vie, on réalise mille fois, deux mille fois le cobra, la posture sur la tête ou la chandelle, chaque fois la posture est unique ; elle s’inscrit dans le présent. Quand on répète la posture, mécaniquement, la présence disparaît... Ce n’est plus du yoga !

Veiller à installer âsana avec la même qualité de présence dans l’installation, dans la tenue stable et agréable que lors du retour à la neutralité, c’est vivre pleinement le présent de la posture à tout instant.

Un autre piège à éviter est de pratiquer, sans être pollué par la mémoire des postures précédentes. Qui n’a pas déjà constaté, que subrepticement la mémorisation d’une expérience passée peut s’insinuer dans l’instant présent : c’est ainsi que lorsque l’on se prépare pour s’établir dans une posture, selon notre vécu mémorisé en tant qu’agréable ou désagréable, un germe de ce ressenti passé peut sournoisement se mêler au vécu de l’instant et le polluer.

Il existe une seule et unique définition de asana donnée par les yoga-sutra de Patanjali: sthiraasukham âsanam (II.46) que l’on traduit généralement par : La posture (doit être) ferme et confortable ou selon la très belle traduction de Gérard Blitz : « âsana: être fermement établi dans un espace heureux ». Yoga sutra Spiritualités Vivantes Edition Albin Michel N°89

J’aime à croire, comme Goethe, que le bonheur ne se pense pas, qu’il se bâtit au quotidien, et qu’ainsi l’homme devient l’artisan de son bonheur. Rappelons-nous que Pada que l’on traduit généralement par chapitre, dans les yoga sutra, signifie pied : un peu comme si Patanjali voulait nous indiquer que pratiquer le yoga, c’était se mettre en route, cheminer vers notre être intérieur, pour créer les conditions afin que resurgisse la Joie de vivre, la joie de l’Être

enfouie au fond de chacun...“Chaque mortel a son bonheur dans les mains, comme la matière brute dans celle de l’ouvrier: il faut lui donner une forme. C’est un art comme les autres, mais pour lequel la nature nous a donné des talents qu’il faut exercer et cultiver par une sérieuse étude.” Goethe Wilhelm Meister

« Quand le mouvement du souffle est supprimé, le temps englouti, la conscience se révèle une, dans sa majesté. » Abhinavagupta : Tantrâlôka

Thich Nhat Hanh, moine bouddhiste, nous invite à respirer en pleine conscience ; « Respirer, vous apporte la joie de la méditation. »

Le prânâyâma est une voie d’accès privilégiée au présent. On ne peut respirer que dans le présent. La respiration montre l’impermanence de tout être humain. Toute vie humaine commence par une inspiration et se termine par une expiration, rendre son dernier souffle... Chaque respiration est comme une petite naissance et une petite mort... Apprivoiser l’impermanence de notre vie humaine en apprivoisant notre respiration...

Inspirer, expirer, recevoir et offrir... En inspirant, on entre dans le monde manifesté, le monde de la différenciation, le monde fini, temporel. En expirant, il y a dissolution. Éternel recommencement. Création, dissolution, tels les battements de notre coeur, au rythme de l’univers, au rythme du Temps. Quand, spontanément, la suspension respiratoire s’installe, (à ne pas confondre avec la rétention, qui est en rapport avec le “vouloir”), on transcende le temporel. Vivre la suspension spontanée, c’est pénétrer dans ce Silence où résonne le Tout non différencié. On accède à l’Éternel Présent. Un présent nirguna (non lié à ces trois qualités qui régissent le monde manifesté), un présent sans mot, le présent de la méditation.

La respiration, et plus précisément le prânâyâma, ainsi vécu, devient un véritable guide spirituel qui conduit l’être humain que nous sommes sur le chemin de notre accomplissement.

Celui qui a percé le mystère de la suspension se situe au-delà des contraires. Il n’est plus en lui d’adhésion ou de refus. En résonance avec sa véritable nature, il transcende le monde de la dualité, le monde phénoménal, temporel pour vivre pleinement ce qui est et laisser éclore en lui l’Éternel Présent... « Quand le mouvement du souffle est supprimé, le temps englouti, la conscience se révèle une, dans sa majesté. » Abhinavagupta : Tantrâlôka

La vraie suspension respiratoire est toujours spontanée. À l’insu du mental, le souffle se suspend. Respirer, c’est vivre, ici maintenant. Écouter sa respiration, simplement. Les yeux fermés, dans une posture d’assise juste, ou allongé sur le dos jambes pliées, le diaphragme libre, sentir le contact de l’air avec les deux narines. Il est fondamental de ne pas chercher à faire quelque chose, à vouloir modifier la respiration, la ralentir... Simplement être spectateur de sa respiration, témoin totalement présent mais aussi totalement neutre. Être pleinement présent sans chercher à intervenir ou à juger. L’attention juste est limitée à un simple enregistrement des faits observés, sans y réagir par un acte, une parole ou une remarque mentale, un appel à une référence déjà connue, ou un jugement ou une réflexion personnels, toutes manifestations issues de notre mental ou de notre égo... Si pendant le moment (court ou long) consacré à l’attention juste de telles remarques surgissent dans le champ mental, elles ne sont ni jugées ni condamnées, ni poursuivies. On revient à cette perception libre et consciente de notre respiration naturelle, à sentir le contact de l’air avec les deux narines, les mouvements au niveau du ventre, sans jugement d’aucune sorte. Par cette pratique de présence à la respiration, progressivement notre champ mental se clarifie, se stabilise. L’agitation mentale se ralentit. Les pensées s’estompent et laissent la place naturellement à une autre forme de perception. La suspension est là... Tout est en nous. Mais quand le champ mental est encombré, il n’y a plus de place pour autre chose. Il faut d’abord désencombrer le mental pour que puisse apparaître ce qui est en dessous, fondement même de notre être, qu’on peut appeler la présence, l’être-té, non soumis aux fluctuations de manas ou ahamkara.

Faculté d’éveil spirituel Buddhi se manifeste à l’être humain, Dans le silence du mental, Par le verbe, mais un verbe qui révèle.

Par la pratique du yoga, l’être humain échappe à l’emprisonnement du mental et de l’égo. Comme il est écrit dans le yoga sutra 2-37 traduit merveilleusement par Gérard Blitz : « Quand

le désir de prendre disparaît, les bijoux apparaissent ». Ainsi se dissolvent les obstacles qui obscurcissent sa perception de Buddhi. Si le Présent est au coeur de tout chemin spirituel, c'est parce qu'il est la clé qui ouvre l'accès à Buddhi. Mais pas n'importe quel présent. Le présent de l'Être. Le présent non pollué par le souvenir du passé ou la projection dans le futur. Le présent pur, non coloré par manas et ahamkara.

Faculté d'éveil, Buddhi se manifeste à l'être humain, dans le silence du mental, par le verbe, mais un verbe qui révèle. Par la pratique du yoga, l'être humain s'établit dans sa demeure, ici et maintenant. La vie devient champ d'expériences et tous les possibles sont en germe.

Pascal dans ses Pensées nous invite à ne pas confondre "les divertissements" cette course quotidienne des humains à un bonheur éphémère avec le véritable Bonheur inhérent à l'être humain: "Tous les hommes recherchent d'être heureux. Cela est sans exception, quelques différents moyens qu'ils y emploient. Ils tendent tous à ce but.(...) C'est le motif de toutes les actions de tous les hommes... Qu'est-ce donc qui nous crée cette avidité et cette impuissance sinon qu'il y a eu autrefois dans l'homme un véritable bonheur, dont il ne lui reste maintenant que la marque et la trace toute vide et qu'il essaye inutilement de remplir de tout ce qui l'environne..."

Présent dans son être, l'humain accède à cette joie imprenable, cette joie sans objets, non soumise aux vicissitudes de la vie, intemporelle... Respirer la joie de vivre ... C'est peut-être cela le yoga... Notre pratique n'est pas une fuite du réel. Au contraire, le yoga doit nous permettre de vivre pleinement, consciemment, dans la joie ce qui nous est donné à vivre... et non pas refuser cette réalité de l'instant, dans l'espoir d'une vie meilleure, plus tard. "L'éternité est contenue dans l'ici et maintenant" disait Taisen Deshimaru. Il faut aimer la vie telle qu'elle est et dans l'instant: c'est cela le cadeau, le Présent de la vie...

Pour conclure, je vous remercie, chers lecteurs, pour votre patience, votre bienveillance et souhaite que votre lecture soit animée par le souffle du présent. Je remercie Jean-Marie Vigoureux et Edith Lombardi pour leur aide précieuse, qui ont permis la rédaction de cet article. Cet article est le fruit d'un séminaire organisé au sein du Collège National de Yoga animé conjointement par Jean-Marie Vigoureux (Professeur de physique et chercheur à l'Université de Franche-Comté, conférencier et auteur), Edith Lombardi (Psychologue clinicienne, conteuse, et auteur) et Evelyne Sanier-Torre.

Evelyne Sanier-Torre : Fondatrice et Directrice du Collège National de Yoga. Présidente de la FIDHY de 1995 à 2002, Evelyne Sanier-Torre enseigne depuis près de trente ans. Elle intègre dans son enseignement les asana, le prânâyâma et les fondements de la «Spiraldynamik», en cherchant à redonner au "corps" toutes ses résonances spirituelles. Formatrice d'enseignants, elle anime des stages de formation en France, en Europe et lors de congrès.

[Retour](#)