CARTE BLANCHE

Une figure du yoga nous parle d'un sujet qui lui est cher.

EVELYNE SANIER-TORRE est directrice du Collège National de Yoga et actuelle présidente de FYLE. Son enseignement est fondé sur la pratique posturale, respiratoire et méditative, ainsi que sur les yoga sutras, afin de redonner au corps toutes ses résonances spirituelles (collegeyoga.fr).

Respirer la joie de vivre

ECRITS IL y a plus de 2000 ans, les yoga sutras de Patanjali, – textes fondateurs du yoga –, sont composés de 196 sutras (aphorismes ou « fils »). C'est un véritable guide qui nous invite à réfléchir, à nous interroger sur nous-même, à tisser les fils de notre existence... Il nous indique une voie à suivre pour nous déconditionner de nos habitudes, nous libérer de nos prisons conscientes et inconscientes, et nous invite à expérimenter ce chemin de transformation, de révélation, de mise en lumière de notre réalité profonde enfouie au cœur de notre Être.

Il existe une seule et unique définition de *asana* (posture) donné par les yoga sutras. *Sthirasukham âsanam* (II.46), traduit merveilleusement par Gérard Blitz ainsi : *asana* : être fermement établi dans un espace heureux.

La joie ! Oui, on oublie trop souvent que la voie spirituelle est une voie de joie, de joie du cœur, de joie d'Être... Arnaud Desjardin, disciple de Swami Prajnanpad, raconte que lors de son premier séjour auprès de son maître, il lui demanda de lui donner un mantra. Au moment de son départ, Swami Prajnanpad dit à son nouveau disciple solennellement mais en souriant : « *Be happy, Arnaud !* ».

Je me souviens de mon maître, Sri T. K. Sribhashyam, qui nous disait : « Soyez heureux quand vous terminez votre pratique. Souvent, les Occidentaux paraissent comme tristes quand leur séance de yoga se termine et qu'ils retournent à leurs activités quotidiennes. C'est un tort. Soyez heureux. Que le yoga vous donne la joie au quotidien. »

Sthirasukham asana : quel trésor dans ces trois mots ! Une posture stable, habitée par la joie... Une posture dans laquelle rien ne peut nous ébranler, nous faire douter, nous faire souffrir... Une pratique où notre force est au service de la confiance, où la posture devient source de vie. Asana, être fermement établi, avec des fondations solides, ériger notre colonne vertébrale, exister au sens plein du terme, et que s'installe l'état de joie.

Respirer la joie de vivre... C'est aussi cela le yoga. Notre pratique n'est pas une fuite du réel. Aimer la vie, à chaque instant, telle qu'elle est, et pas telle que l'on voudrait qu'elle soit ! Un beau programme pour cette nouvelle année.

Je vous souhaite, chers yogis, une pratique qui vous offre au quotidien des petites et grandes joies, car ainsi vous serez toujours sûrs d'être sur la bonne voie !