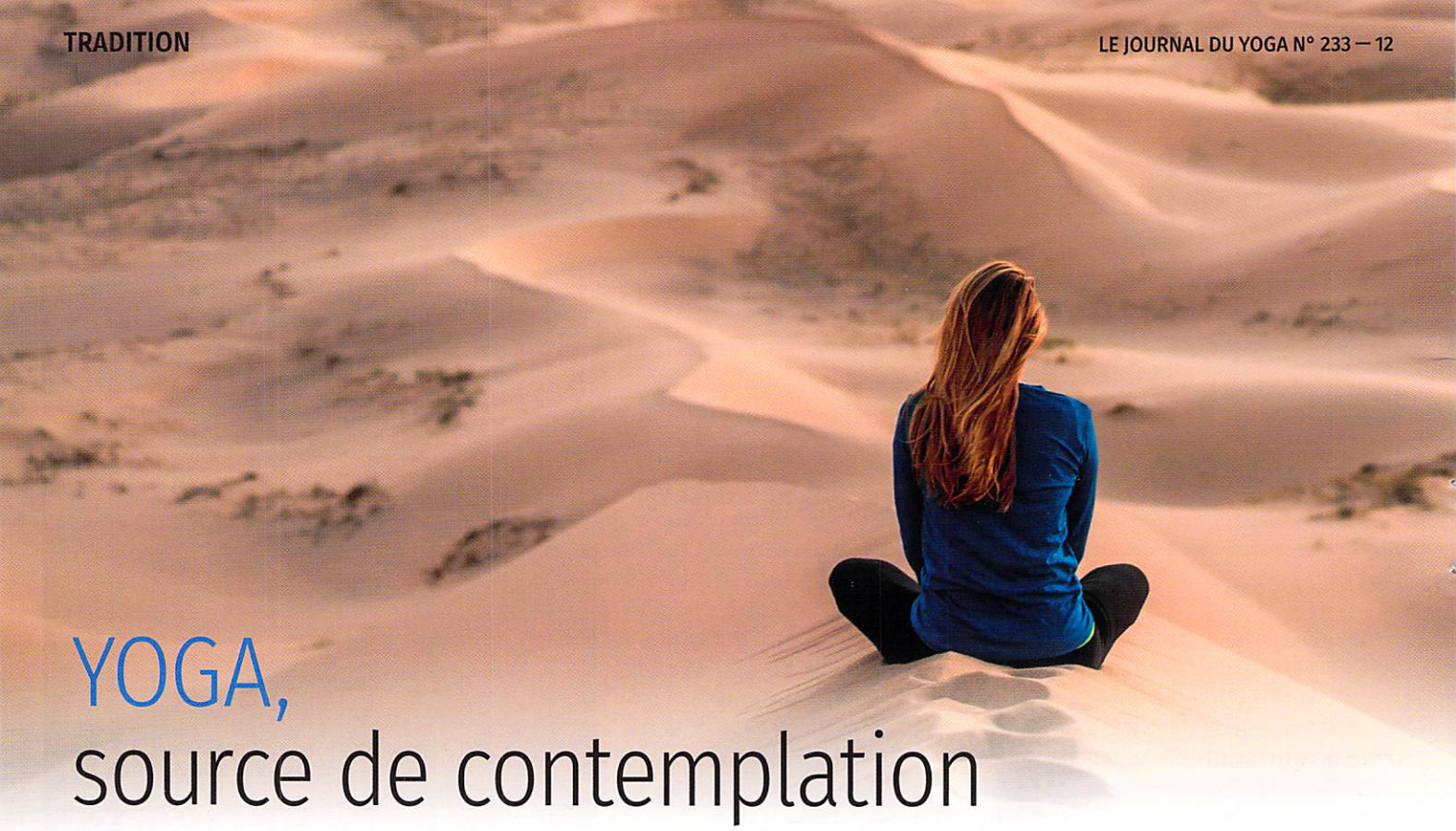

YOGA, source de contemplation

« L'heure est venue de partager cette transmission spirituelle, en m'adressant tant aux croyants de toutes traditions qu'aux athées ou aux agnostiques ouverts à cette expérience », nous dit l'auteure. Elle propose ici de nous guider et de dialoguer avec notre maître intérieur à la manière de Saint Ignace de Loyola (1491-1556), en se basant sur une pratique autour de la Bhagavad Gîtâ. PAR ÉVELYNE SANIER TORRE

Ouvrir l'oreille du cœur

Dans les exercices spirituels, Ignace nous propose de nous asseoir, confortablement et fermement. Puis à partir d'un texte spirituel, souvent un passage des Évangiles, après l'avoir lu, de voir, de goûter, d'écouter la scène de ce passage.

Je vous propose de commencer à vous guider à partir d'un verset de la Bhagavad Gîtâ, l'un des plus grands textes de référence du yoga. Chant composé de dix-huit chapitres, courts, c'est un dialogue entre Arjuna et Krishna.

Le premier chapitre nommé « Le désarroi d'Arjuna » commence sur un champ de bataille, le champ sacré de Kuruksetra. Deux armées fratricides sont sur le point de se battre.

Arjuna, étymologiquement blanc, prince spolié de son royaume par son cousin, appartenant à la caste des guerriers, totalement désemparé devant cette guerre où il devrait tuer des membres de sa propre famille, pose son arc et refuse de combattre, non pas par lâcheté, mais par détresse et confusion mentales et émotionnelles...

Alors Arjuna va demander l'aide de Krishna, le dieu noir, avatar de Vishnou, qui descend sur terre pour lutter contre les forces du mal, incarnation d'une divinité pour sauver le monde...

Ce champ de bataille de la Bhagavad Gîtâ, chaque être humain le connaît, que ce soit sur un plan sociétal, avec les conflits extérieurs ou sur un plan personnel avec nos combats intérieurs, nos aveuglements, nos confusions... Tel Arjuna, quand on est plongé dans l'obscurité du désarroi, on demande conseil à notre conscience, à un ami, à notre maître intérieur, à Dieu si l'on est croyant, pour nous éclairer et éveiller en nous le discernement.

La compassion paralyse tout mon être;
L'esprit troublé, je discerne mal
où est mon devoir.
Je m'adresse à toi :
dis-moi de manière certaine
Ce qui pour moi serait le meilleur.
Je suis ton disciple, instruis-moi,
Je prends refuge en toi.

Chant 2. 7

Le discernement, demande initiale d'Arjuna, est au cœur de l'évolution intérieure authentique. Par une pratique quotidienne, où se mêlent le visible et l'invisible, l'action et la non-action, le courage et la vulnérabilité, imperceptiblement au fil des jours l'oreille du cœur s'ouvre, se dilate et la confiance grandit, la confiance en ce qui nous dépasse, d'où naissent la plénitude et la joie d'Être...

La pratique

Je vous propose d'en faire l'expérience et de débuter aujourd'hui avec ce chant 2.7 de la Bhagavad Gîtâ.

Asseyez-vous confortablement et fermement, le dos droit sans raideur, la respiration libre, les yeux fermés. *Pratyahara*, les sens qui se retournent vers l'intérieur de nous-même, pour nous guider et nous permettre de visualiser, goûter et écouter ce chant.

Fixez-vous un temps pour cette méditation : selon votre expérience entre dix et trente minutes.

Les mots, les images, les idées préconçues peuvent parfois nous enfermer. Afin de respecter les convictions de chacun, et de vous guider en tenant compte en premier lieu de votre liberté intérieure, j'ai choisi de vous parler de Maître intérieur, terme plus neutre que Dieu.

Tout comme lorsque vous arrivez chez un ami, vous lui dîtes bonjour avec la joie des retrouvailles, pendant quelques instants soyez heureux de passer un moment avec votre Maître intérieur.

Selon vos convictions, choisissez de prendre un temps d'écoute respiratoire libre, de réciter le *Om*, de psalmodier une prière...

Puis commencez par visualiser un champ de bataille extérieur ou intérieur. Vous choisissez. Visualisez dans votre champ mental à hauteur de front, ce champ de bataille avec les deux armées. Visualisez ces deux armées qui sont constituées d'une même famille : une guerre fratricide avec pères, fils, frères, cousins... des deux côtés.

Vous êtes ce témoin qui voit, qui écoute, mais qui n'agit pas, qui ne saisit pas, qui ne juge pas. Vous voyez, vous entendez, vous sentez. Une perception directe sans jugement, sans saisie. Vous percevez directement avec vos sens, sans filtre ni dissertation.

Voyez Arjuna sur son char qui regarde ce champ de bataille, son désarroi, ses questionnements... et le cocher d'Arjuna, Krishna.

Arjuna sur son char avec son arc lui qui doit se battre. Arjuna confus, indécis, percevez sa détresse, son égarement. Entendez Arjuna demander l'aide de Krishna.

Voir ce qui est, comme un témoin, sans projeter vos propres pensées, sans vous enfermer dans votre fonctionnement mental.

Percevoir, connaître par nos sens. Percevoir une couleur, une odeur, un son, une saveur, une intuition, une fulgurance. Quel(s) mot(s) résonne(nt) ? Écouter mais sans saisir, sans commenter.

Accueillir sans jamais prendre... Être totalement disponible, confiant, posé dans le cœur, *sraddhâ*.

Dans un deuxième temps, avec confiance, posez-vous dans le cœur, *sraddhâ*, laissez s'installer en vous un dialogue, comme lorsqu'Arjuna exprime son désarroi à Krishna et le prie : « Je m'adresse à toi Krishna. Dis-moi de manière certaine ce qui serait le meilleur pour moi. Je suis ton disciple. Enseigne-moi. Je prends refuge en toi. » Avec vos mots, engagez un dialogue, intime, établissez un colloque avec votre Maître intérieur « Instruis-moi, enseigne-moi, je prends refuge en toi. », parlez en toute confiance et accueillez pleinement ce qui se passe, sans jugement. Ouvrez l'oreille du cœur.

> "Dieu et moi-même sommes un. Tel est le mystère de la déification de l'homme."
> Maître Eckhart

Quand la durée que vous avez choisie est écoulée, comme lorsque vous êtes invité chez un ami, terminez par un temps de gratitude, remerciez votre Maître intérieur pour cette relation privilégiée qui s'établit et qui vous conduit à une profondeur qui vous relie à la Source.

Pour terminer, prenez le temps d'écrire quelques mots, peut-être même un seul mot, une phrase, une résonance qui garde en mémoire les fruits de cette expérience et de ce partage. ■

POUR ALLER PLUS LOIN

15 et 16 janvier 2022 : Yoga, une invitation à la contemplation.

Dix heures de pratiques pour découvrir et approfondir ce cheminement. Acquérir les fondements pour inclure cette approche contemplative dans sa pratique personnelle au gré des jours. Tarif présentiel : 220 €. Tarif via zoom: 160 €.

contact@collegeyoga.fr

www.collegeyoga.fr

Évelyne Sanier-Torre *« Après avoir suivi il y a quarante ans, la formation d'enseignant de yoga d'Eva Ruchpaul, et poursuivi l'approfondissement des Yoga Sutra auprès de Gérard Blitz, j'ai rencontré Sri T.K. Sribhashyam et eu la chance de recevoir sa transmission de la Bhakti pendant près de trente ans. Depuis vingt ans, je suis régulièrement des retraites ignatiennes pour intensifier mon aspiration spirituelle ».*

Fondatrice et directrice du Collège National de Yoga, Présidente de la FIDHY de 1995 à 2002, actuelle Présidente de FYLE, formatrice d'enseignants, Evelyne Sanier-Torre anime des stages de formation en France, en Europe. Elle intègre dans son enseignement les asana, le prânâyâma, les fondements de la "Spiraldynamik", et établit le lien entre la pratique et l'étude des textes, tout en s'appuyant sur les exercices spirituels de Saint Ignace, afin de redonner au « corps » toutes ses résonances spirituelles.

Saint Ignace et le yoga

Quels points communs entre la discipline du yoga et les exercices spirituels ignatiens ?

Les deux voies sont fondées sur la pratique et l'expérience. Nous sommes des êtres incarnés, avec notre souffle de vie, nos cinq sens, nos désirs, nos émotions, nos questionnements, nos peurs, nos manquements, notre finitude, mais aussi nos aspirations, notre désir de vivre, notre enthousiasme, ce souffle qui nous anime et nourrit notre appétence de connaissance et notre soif d'Amour.

Un chemin pour vivre pleinement, ici et maintenant, dans la confiance de « ce qui nous dépasse », et dans l'humilité pleine et fortifiante de notre vulnérabilité d'être humain.

Deux disciplines qui conduisent au discernement et affermissent nos aspirations spirituelles.

Deux voies qui se fondent sur une relation, sur un dialogue entre un être humain et son Maître intérieur, que certains vont appeler Jésus, Krishna, Dieu, d'autres Déité, Absolu, Brahman...