

Yoga : l'art d'accepter l'inacceptable



par Yann Le Boucher,

Professeur de Yoga

Docteur en Etudes Indiennes

Plan

1. Une histoire Zen introductive
2. Les trois degrés de l'inacceptable
3. Le yoga comme outil de contrôle de nos réactions face à l'inacceptable
4. Le yoga comme voie d'éveil à la dimension inaffectée de nous-même
5. Conclusion : le yoga, source de résilience

Accepter l'inacceptable

Deux questions :

- Est-ce possible ?
- Est-ce souhaitable ?

Une histoire Zen en guise de première réponse

La bénédiction du maître calligraphe



Bénédiction

Que dans cette maison

Meure d'abord le Père

Puis le Fils

Et enfin le petit-fils

Bénédiction n° 2

Que dans cette maison

Meure d'abord le Petit-fils

Puis le Fils

Et enfin le Père

Les 3 degrés de l'inacceptable

1. Les blessures narcissiques
2. Les tragédies naturelles liées au fait de vivre :
(la maladie, les accidents, la mort à échéance normale)
3. Les tragédies « contre nature »
 - Les dérèglements de la Nature (cataclysmes, épidémies et les morts précoces...)
 - La folie humaine, individuelle (suicide, crime, perversité) ou collective (racisme, guerre, génocide, crimes contre l'humanité)

Les blessures narcissiques

Spontanément, nous trouvons inacceptable qu'autrui porte atteinte à :

- notre liberté
- notre sécurité
- notre dignité personnelle

Le tragique « naturel »

Notre culture est une culture du déni qui tente d'évacuer de notre horizon la fragilité de la condition humaine et sa finitude :

- Refus de la maladie
- Refus des accidents corporels ou psychiques
- Refus de la vieillesse et de la mort

Le tragique « contre-nature »

Le déni est encore plus grand concernant l'instabilité potentielle de la Nature et en particulier de la nature humaine :

- Refus des «dérèglements» macrocosmiques (épidémies, incendies, cataclysmes...)
- Refus des « dérèglements » microcosmiques
 - individuels (suicide, crime, perversité)
 - ou collectifs (racisme, esclavage, génocide)

La réponse du yoga

Face à l'inacceptable, il est possible de maîtriser les réactions de notre esprit. cf. Patanjali :

- *Yoga chitta vritti nirodha* (I-2)
Le yoga c'est le contrôle de l'activité du psychisme.

C'est l'ensemble des techniques qui permettent de maîtriser les opérations du mental (pensées, imagination, mémoire...)

Face à l'inacceptable, la Bhagavad-Gîtâ enseigne :

- *Samatvam yoga ucyate* (II-48)
le yoga c'est l'équanimité

C'est l'ensemble des techniques qui permettent d'arriver à la stabilité émotionnelle (= la sérénité), cela en toutes circonstances

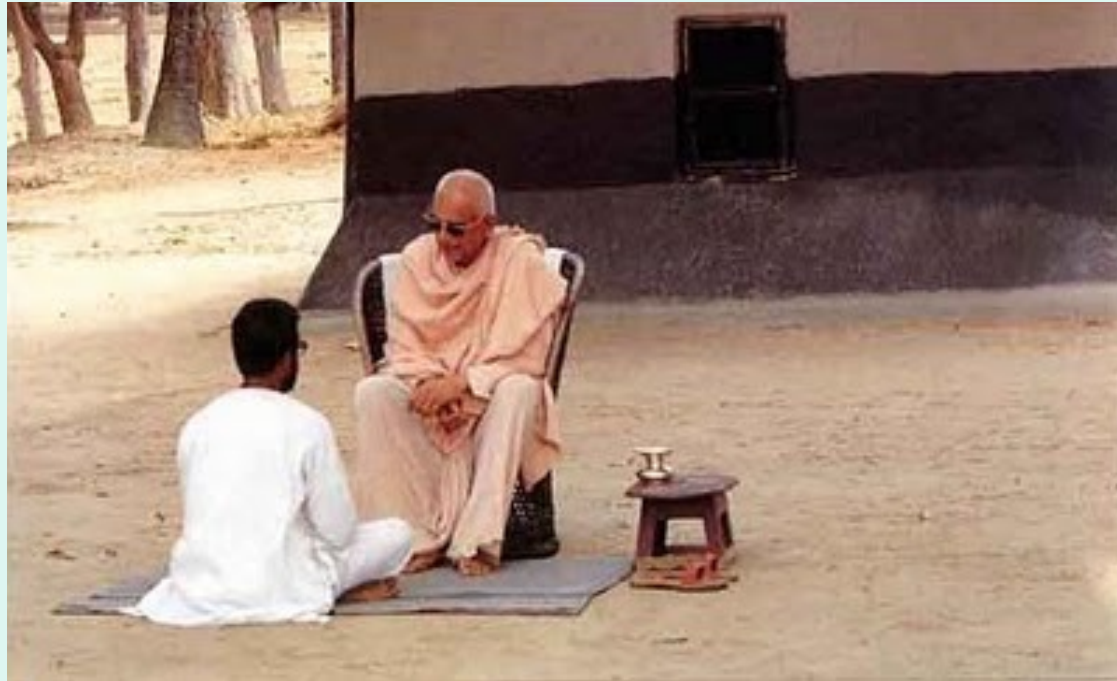
Le 1^{er} but du Yoga : la sérénité

Contrôle sur les pensées + les émotions

Cela grâce au détachement progressif vis-à-vis de l'agréable et du désagréable.

- N'est pas une donnée naturelle
- N'est pas non plus le produit d'un refoulement des pensées et des affects émotionnels.
- Est le résultat d'un travail sur soi : physique (postures et respiration), psychologique et spirituel
- Produit une capacité à l'action efficace parce que lucide et désintéressée. cf. BG II.50 « le yoga est l'art d'agir à la perfection »

L'approche de ce but propre à Swâmi Prajñânpad (1891-1974)



Et sa conception du travail sur soi
(*adhyâtma yoga*)

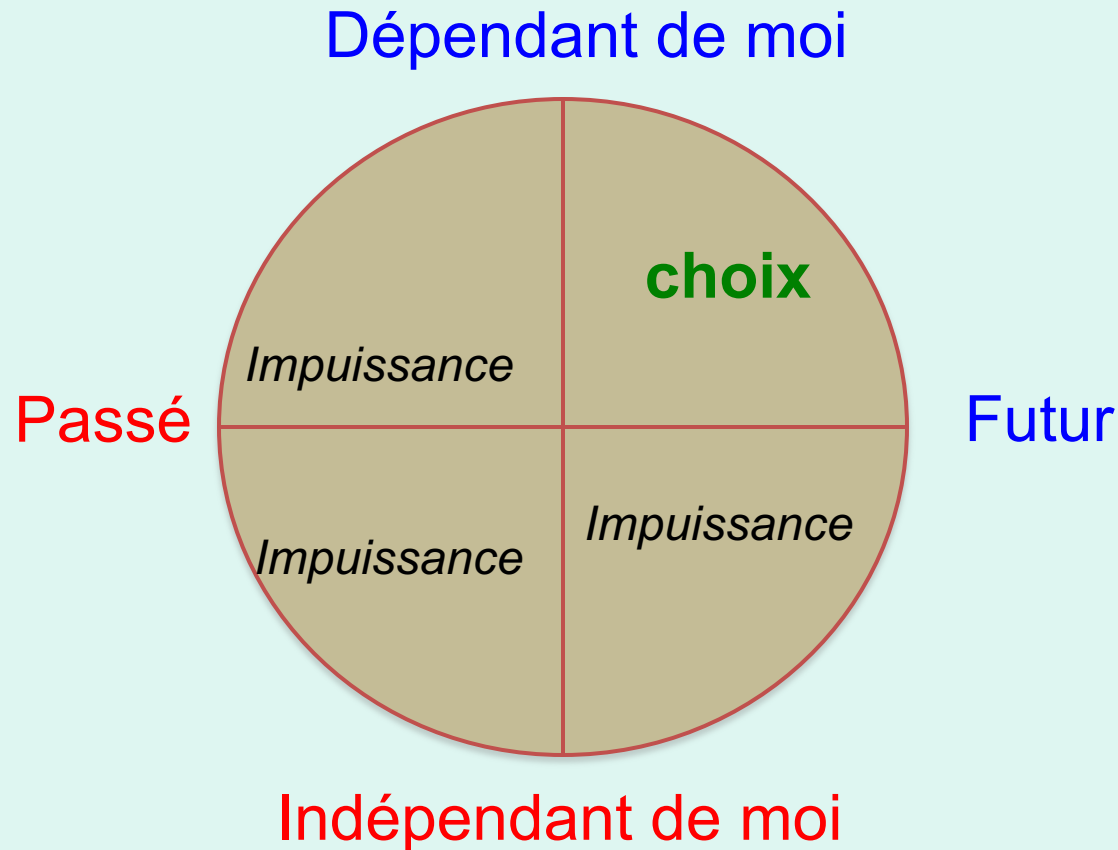
Les émotions comme support de travail sur soi

- Nos états d'âmes sont le reflet fidèle de notre capacité ou non à « accepter l'inacceptable »
- *Chaque fois que nous refusons quelque chose sur lequel nous n'avons pas de pouvoir, nous souffrons de façon stérile !*
- Et cette souffrance nous vole notre possibilité de sérénité

D'où naît notre souffrance?

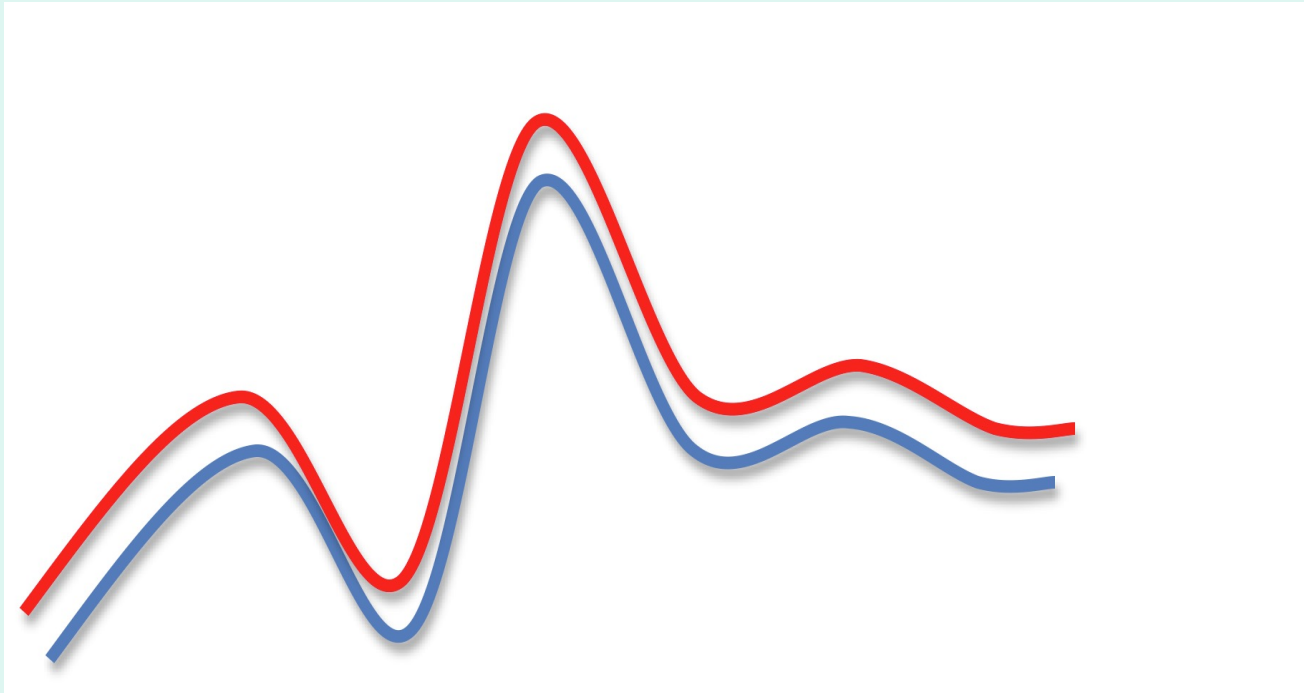
- De notre capacité mentale illimitée à REFUSER la réalité.
- Refus possible du passé, du présent et du futur.
- Refus utile (ce sur quoi j'ai prise) et refus inutile (ce sur quoi je n'ai pas prise).

L'homme, victime du mésusage de sa capacité à refuser !



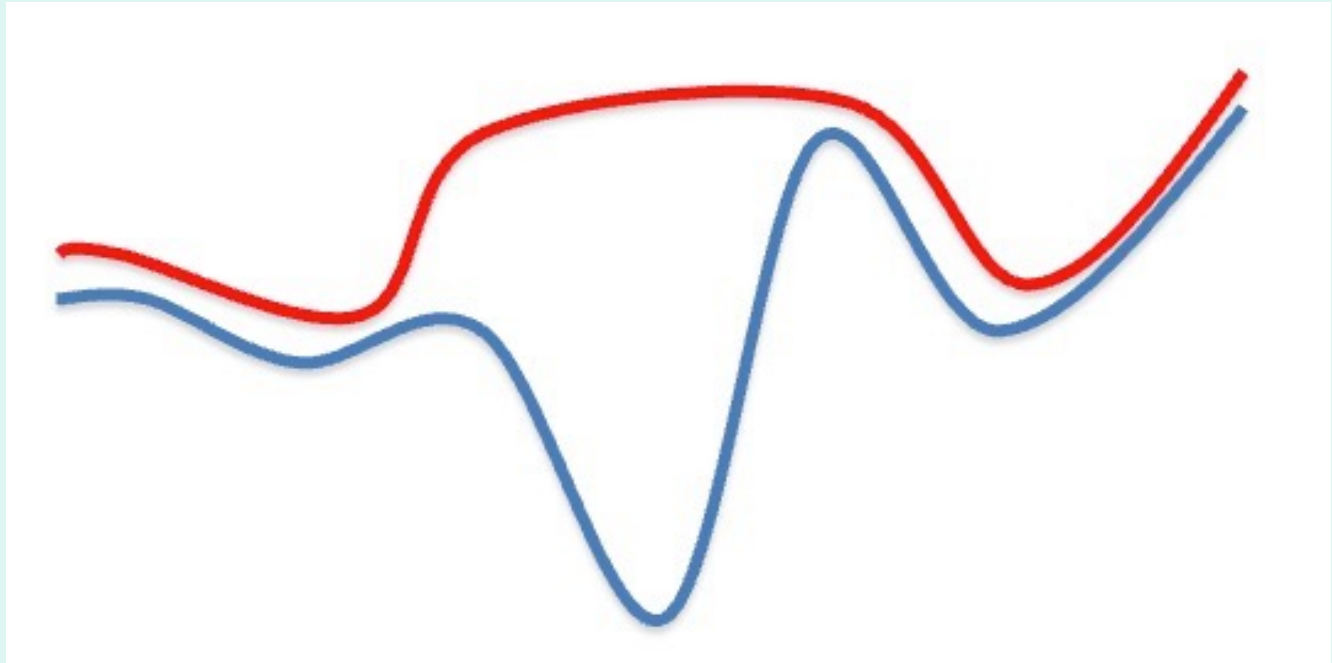
D' où provient notre bonheur ?

Nos attentes
Le monde réel

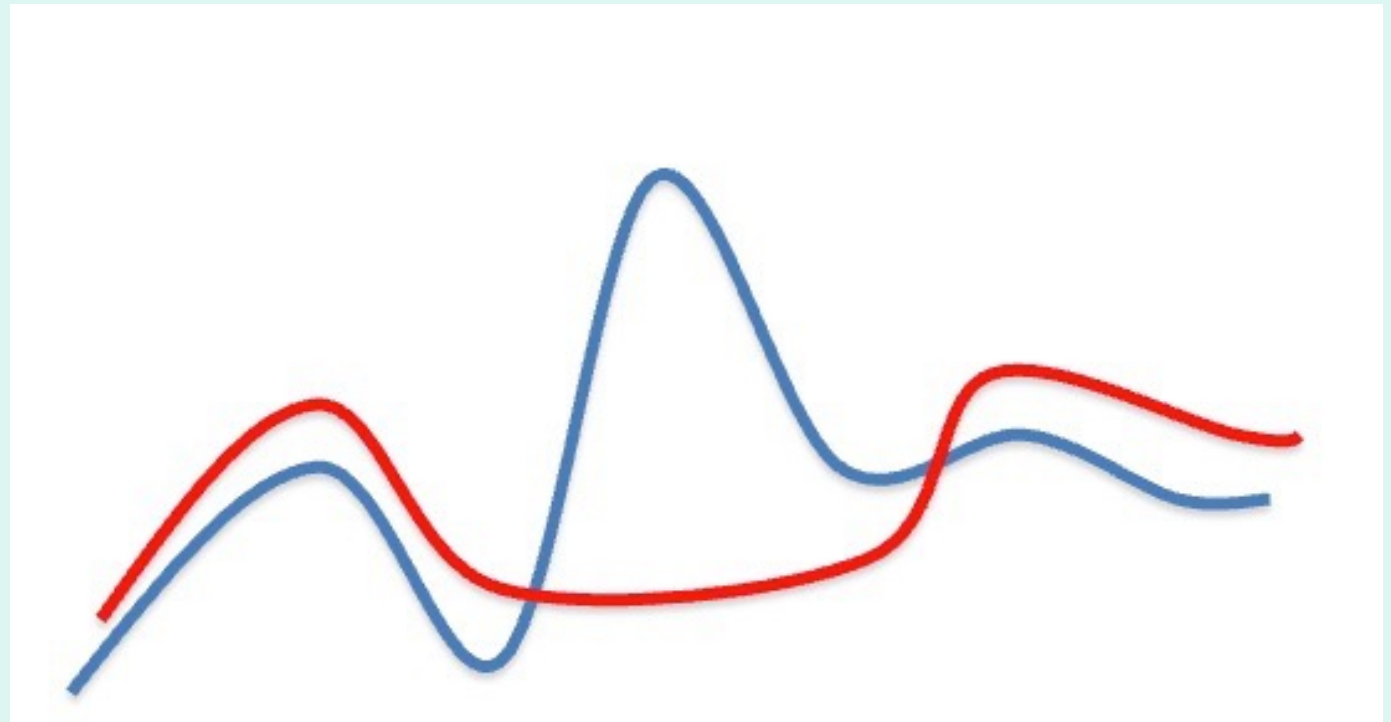


L'émotion négative (ex : perte d'un sac à main)

Nos attentes
Le monde réel



L'émotion positive (ex : augmentation de salaire)



Nos attentes
Le monde réel

Comment accepter «l'inacceptable» de premier degré?

Travail sur notre hypersensibilité narcissique

Notre liberté personnelle, notre sécurité personnelle et notre dignité personnelle ne peuvent pas être toujours et partout respectées

Nous devons remettre en cause notre « droit au refus »

1. Différencier nos **refus d'impuissance** (*portant sur ce que je ne peux pas changer*) de nos **refus de choix** (*portant sur ce que je peux changer*)
2. S'entraîner à **accepter** ce qui n'est pas en notre pouvoir de changer

Le résultat de ce premier travail

- Adaptabilité à la différence et au changement
- Humilité (être à sa juste place)
- Responsabilité (bien jouer son rôle)

Comment accepter «l'inacceptable» de second degré? Travail sur le tragique « naturel »

1. Cesser de pactiser avec le déni de notre culture et s'ouvrir à la dimension tragique de l'existence :
Oui, la maladie, les accidents et la mort existent.
2. S'ouvrir à la dimension transpersonnelle de la réalité :
Oui, l'éveil spirituel est possible

Le travail d'éveil spirituel

- La raison d'être profonde du Yoga : nous permettre d'expérimenter la dimension éternelle de nous-mêmes
(cf. Yoga Sutra I.3 « *tadâ drasthu svarûpe avasthânam* »
Alors la vraie nature de la Conscience se révèle
- Image de la vague et de l'océan
- Cultiver le lien avec notre dimension non-mortelle (pratique de la méditation)

Comment accepter «l' inacceptable» de troisième degré? Travail sur le tragique « non-naturel »



Comment accepter «l' inacceptable» de troisième degré? Travail sur le tragique « non-naturel »

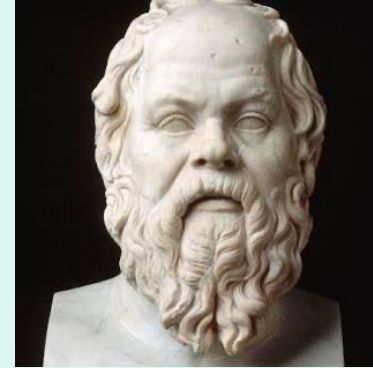


Seul le travail quotidien sur le premier niveau d' inacceptable + un travail d' éveil au spirituel peut permettre de se prémunir contre la violence d' une confrontation avec les formes les plus extrêmes de tragédies (cataclysmes, suicide d' un proche, meurtre, guerres et horreurs en tout genre)

Comment accepter «l' inacceptable» de troisième degré? Deux exemples historiques

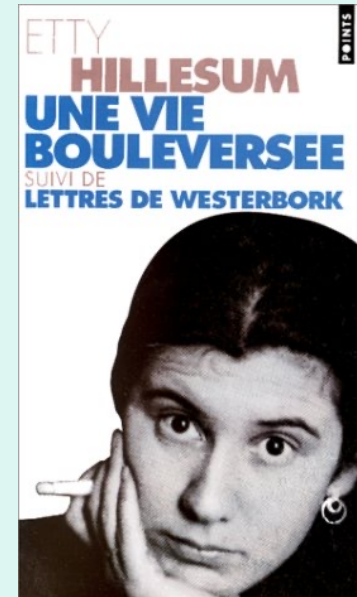
L' exemple de Socrate

(Grèce -470 à -399, le Phédon)



L' exemple d' Etty Hillesum

(Pays-Bas 1914- Auschwitz 1943)



En conclusion

Accepter l'inacceptable ?

Oui, c'est possible ! Et oui, c'est souhaitable!

Mais cela implique un cheminement personnel long
et un entraînement régulier (travail sur soi au quotidien + méditation)

2h01

Pour aller plus loin...

Les rencontres de Médit'ÀRennes

Samedi 13 avril

*Voyage intérieur
au cœur des méditations*

Quelques lectures conseillées :

- *La Paix toujours présente (A. Desjardins)*
- *Swâmi Prajñânpad, un maître contemporain (D. Roumanoff)*
- *L'impermanence heureuse (C. Roumanoff)*
- *De l'autre côté du désespoir (A. Comte-Sponville)*

