

Yoga, l'autre rivage

Émillie Servet

Éditions ThoT
Expert

Émillie Servet a toujours eu à cœur la transmission du savoir. Longtemps professeure d'anglais, elle a été à l'initiative de nombreux projets en lien avec la nature et la pratique du yoga en classe, afin de favoriser l'épanouissement de chacun. Selon elle, la connaissance de soi est inhérente au processus d'apprentissage. Elle a séjourné en Inde à plusieurs reprises, au sein d'écoles rurales. Elle enseigne aujourd'hui le hatha yoga traditionnel (école Natha) tout en s'initiant au sanskrit. Autrice de nombreux poèmes et articles, Émillie Servet signe avec *Yoga, l'autre rivage* son premier essai.

Avant-propos	9
1. S'extraire du marasme	12
Construire un ego structuré	15
Savoir ce que l'on fait et pourquoi on le fait	17
S'extraire, c'est pousser vers le haut	19
2. Quitter l'agitation et rejoindre la conscience	21
Quelques outils	25
3. Observations sur l'impatience	29
L'enfant veut tout, et tout de suite	29
Comment naît l'impatience ?	30
Cultiver la présence à soi	32
Accueillir ce qui est	33
4. Revenir au sentiment de la nature	35
5. Le lien n'est pas l'attachement	41
L'attachement a-t-il une existence propre ?	42
Non pas attachés, mais en lien	44
Quelques outils	46
6. La force de s'abandonner	47
Quelques outils	51
7. Observations sur le détachement	53
Connaître pour se détacher	53
Quand le mental s'accroche	54
Déliver les nœuds de l'existence	55
Se détacher pour s'unir à la vie	59

8. Bonnes intentions et autres condescendances	61
Quelques outils	65
9. Le professeur de yoga n'est pas le yogi	67
10. Quitter son monde pour vivre dans le monde	71
11. Accueillir ce qui vient	77
Quelques outils	82
12. Se dépendre de soi	85
Pratique de <i>neti, neti</i> : ni ceci, ni cela	90
13. Le fruit mûrit d'abord	92
Quelques outils	99
14. Vivre le deuil, c'est comprendre la vie	102
Quelques outils	107
15. Voir	109
16. Être quelqu'un ou être	114
Ne plus chercher à être quelqu'un	115
Vouloir se trouver, mais se perdre encore	116
D'abord reconnaître notre demande d'amour	118
Finalement être	119
17. S'unir à la vie	121
Quelques outils	126
18. S'émerveiller toujours	128
Quelques outils	133
19. Rien n'est mien, tout est <i>prasad</i>	135
20. L'envol du cygne	140

Avant-propos

L'écriture de ce livre a débuté en mars 2020 tandis que nous vivions tous une mise en suspension de nos quotidiens. Cet essai met en lumière une perspective invisible du yoga : la connaissance de soi et par extension, du soi. Aussi, vous ne trouverez pas dans cet ouvrage d'explications de postures ni de présentation des effets physiques et physiologiques qui en découlent. Il y a pléthore d'ouvrages sur le sujet, la plupart étant de bonne facture. Pourquoi allons-nous à un cours de yoga ? Qu'est-ce qui sous-tend l'intérêt croissant que nous lui connaissons en Occident depuis près d'un siècle ? L'attrait pour cet art de vivre n'a cessé de se propager — avec des formes diverses et parfois incongrues — au même rythme que nos maux d'hommes

et de femmes modernes, souvent citadins et citadines, et pluri tâches. Constatamment happés par une foule de stimuli, sautant d'une activité à l'autre, pris dans un bavardage mental constant ; l'éventualité de ralentir et de demeurer dans l'immobilité nous paraît juste impossible. Pourtant, nos tréfonds appellent à un changement de paradigme, un retour sensible à l'essence même de notre nature.

Au-delà des raisons, souvent somatiques, pour lesquelles nous commençons cette pratique, nous engageons bien plus que cela ; tout notre être se met en route vers une aventure intérieure passionnante. Par la prise de conscience corporelle, le relâchement des tensions, le déploiement du souffle et les approches de méditation, nous allons à notre rencontre de plus en plus intimement. L'attention établie dans cette nouvelle embellie nous stabilise intérieurement ; comme une colonne vertébrale pondérée qui nous consolide et nous élève. L'exploration de notre microcosme — ses cartographies et ses méandres — nous donne à découvrir la trame de l'univers dont nous sommes l'infime et unique composante. Par une présence à soi, pleine et tranquille, nous pouvons nous étirer un peu plus vers une conscience plus spacieuse et unifiante. Peut naître alors l'audace d'explorer en profondeur les mécanismes de nos fonctionnements, de remettre en question ce que nous croyons pour toujours avéré.

Le chemin d'introspection est en lui-même une libération. Il permet d'exposer à la conscience nos empêchements, nos constructions bancales, nos imposantes revendications. Accueillir lucidement et délier ces nœuds tourmentés dévoilent en nous un espace d'existence respirant et autonome. Embarquons avec pour compagnons de traversée notre joyeuse sagacité et notre regard clairvoyant, le souffle propice nous guidant d'une rive à l'autre !

1. S'extraire du marasme

Le yoga est une verticalité, une prise ascendante sur la vie et sur soi. En ce monde moderne, les influences sont légion et l'environnement social, économique et politique nous pousse à vivre la tête sous l'eau ; à peine une petite bouffée d'air pur à de trop rares occasions. Pourtant, la venue au monde d'un être est une promesse sublime, un éclat de rire permanent à la vie, une joie audacieuse qui contient la quintessence de l'existence. Le tout jeune enfant possède en lui l'intelligence innée, la sagacité d'esprit, l'enthousiasme de la découverte et par-dessous tout, l'amour inconditionnel qui accueille et offre son sourire à chaque visage. Comment se fait-il qu'en parfois quelques années seulement, ce cadeau de lumière se ternisse et se durcisse ?

L'éducation, qu'elle passe par les parents, l'école ou l'environnement social, façonne la personnalité de sorte qu'elle corresponde aux attentes de la société. Un jeu subtil de contraintes, de jugements, de frustrations va peu à peu étouffer l'élan spontané du jeune. Ainsi, il sera poussé, de manière consciente ou non, vers tel ou tel métier, vers un certain type d'interactions sociales et raisonnera selon les normes établies en lui. Tout cela est souvent accepté sans remise en cause. Qui plus est, la masse géante et désordonnée d'informations quotidiennes morcelle la jeune personne ainsi que son schéma de pensée et d'action. Il peut ainsi se passer vingt ans, quarante ans ou toute une vie sans qu'un soubresaut d'audace et de lucidité vienne enrayer un raz-de-marée intérieur. Les loisirs, les activités dites de « bien-être » et une vie confortable peuvent apporter un certain réconfort pour apaiser le stress, les moments de déprime ou juste pour se sentir encore mieux. Mais ce n'est pas le changement total et l'appel au-dedans de soi est vite réprimé. On ne fait qu'accumuler des biens, des connaissances, des expériences, confondant plaisir et bonheur durable. On préfère se détourner, faire la sourde oreille, nier ce vide criant en soi et sautiller d'un désir à l'autre.

Se poser et écouter, sans aucune influence ni attente particulière, est un acte de bravoure, de responsabilité et d'honnêteté vis-à-vis de soi. C'est commencer à devenir

adulte et autonome. Voir clairement que le carcan dans lequel on a grandi nous enferme, limite notre champ de vision et étouffe nos possibilités, c'est prendre conscience que l'on est jusqu'alors passé à côté de soi et de notre axe de vie. Une existence formatée, conditionnée, cache un chaos intérieur, une confusion totale de l'être qui ne vit pas en fonction de ce qu'il ressent, mais selon les attentes d'autrui. Ce n'est pas une existence structurée, alignée et épanouissante. On voit fréquemment des cas de somatisation : des maladies, des dépressions se déclarent ; le corps et l'esprit n'en peuvent plus de jouer un rôle qui n'est pas leur nature essentielle. On s'épuise à courir en tous sens, à vivre des émotions en montagnes russes et des conflits intérieurs non résolus entre ce que l'on souhaite être et les injonctions auxquelles on se plie. L'être est en souffrance.

C'est souvent lors d'une crise que la prise de conscience émerge : on se sent tellement étouffé, sclérosé, à l'étroit dans son costume que l'on doit s'en dégager à tout prix. Quelque chose en soi aspire à la vie, à retrouver son état naturel, sans artifices, sans peurs, à renouer avec l'essence même de notre incarnation. La pratique du yoga ou de la méditation permet de prendre conscience de nos fonctionnements, des masques que l'on porte au quotidien, des craintes qui nous poussent à agir de telle ou telle manière. En d'autres termes, on prend un peu de hauteur pour distinguer le marasme dans lequel nous nous débattons :

nos réactions, notre médiocrité d'esprit, nos emportements ou notre lâcheté. Il s'agit alors de prendre, au plus intime de son être, la ferme résolution de ne plus vivre ainsi, dans un quotidien au goût fade. Décider de prendre sa vie en main donne un regain d'énergie.

Construire un ego structuré

D'abord, prendre conscience que l'on part en toutes directions à la moindre sollicitation extérieure. On suit une nouvelle idée, puis on l'abandonne peu de temps après au profit d'une autre. On se sent joyeux le matin puis quelques heures ou minutes plus tard, las et déprimé, car un élément extérieur aura joué sur notre humeur. On commence une activité que l'on abandonne à la moindre contrariété. Nous dépendons donc complètement des éléments extérieurs : je peux me réveiller serein, mais si le ciel est gris, je prends une mine maussade ; si un coup de fil me contrarie, je le ressasse tout le reste de la journée ; si les événements ne se déroulent pas comme prévu, je râle. De même, je peux être tout à coup très excité par une surprise qui arrive, fou de joie de revoir une vieille connaissance, ou pris d'un enthousiasme débordant à l'idée de lancer un nouveau projet. Les émotions fluctuent sans cesse et dévorent notre énergie. Pareillement, les états de frustrations, de manques,

de dépendances, de craintes nous mènent par le bout du nez et sont toujours liés à des automatismes installés depuis l'enfance, des jugements, des croyances sur nous-même et sur les autres, des échelles de valeurs.

Tout cela est avilissant, enfermant, et nous maintient dans un niveau d'être infantile. On aura toujours besoin de quelque chose en dehors de nous pour remplir ce qui nous manque, pour croire qu'ainsi, on se sentira enfin épanoui. Cela ne fonctionne qu'un temps, car bientôt un nouveau besoin émerge qui donnera forme à un désir puissant. Nous sommes ainsi totalement dispersés et déstructurés. Au travers des émotions et des états d'âme, on s'identifie à des personnages qui « nous collent à la peau » : on est, tour à tour, le colérique, l'affectueux, l'impatient, l'idéaliste, la pacifiste, etc., mais jamais une entité unifiée, rassemblée qui ne dépend de rien.

L'ego requiert une structure pour fonctionner comme un outil bien aiguisé, à notre service. En lui redonnant une cohérence, on peut vivre pleinement une situation sans se laisser emporter par une réaction émotionnelle ou en reproduisant un mécanisme. Mais en apportant la réponse adéquate, en accord avec notre axe. Par le yoga ou une autre pratique qui agit globalement sur l'être, on redonne un lien harmonieux entre le corps et l'esprit, une réelle sensibilité à son ressenti. On construit des repères internes et surtout on ouvre de l'espace dans le corps,

dans le souffle et dans la tête pour se sentir à l'aise de se mouvoir, de respirer librement et d'observer les situations qui se présentent avec « plus de place ». Être bien dans son corps et dans sa tête nous permet de nous accepter tels quels, d'avancer en confiance et plus librement sans être tributaire d'autre chose.

Durant la pratique, l'observation est tranquille, sans laisser le mental commenter et juger. L'état de conscience témoin va peu à peu s'installer aussi dans la vie quotidienne. On est moins le pantin asservi à ses remous émotionnels, adoptant telle ou telle attitude pour plaire ou être accepté dans la société. En nous se développe la capacité à prendre du recul pour observer et sentir, choisir la bonne conduite à prendre. Il ne s'agit pas de refouler ses émotions ni de devenir insensible, mais d'observer plus finement et de discerner ce qui est juste pour nous ou non, sans aucune influence ou référence à un personnage en nous. Cet ego pacifié laisse moins la place aux secousses et tout l'être s'en ressent plus détendu, d'une joie paisible et d'une humeur plus égale.

Savoir ce que l'on fait et pourquoi on le fait

Prendre le temps de voir une situation qui arrive et la reconnaître, cela ne prend que quelques secondes :

Qu'est-ce que c'est ? Le téléphone sonne. Vérifier si déjà le mental et la respiration s'emballent : *Pourvu que ce ne soit pas telle personne ! Est-ce qu'on va m'annoncer une mauvaise nouvelle ?* Mais simplement décrocher sans aucun a priori et écouter l'interlocuteur en lui laissant sa liberté d'être. Écouter vraiment, ouvertement et simplement, sans que surgissent des réactions, des jugements hâtifs... Laisser de l'espace entre les questions et les réponses, de l'espace pour être avec la situation. C'est une écoute beaucoup plus responsable et dans un réel accueil de soi et de l'autre. À tout moment de la journée, nous avons des décisions à prendre et donc des choix à faire. Aller à droite ou à gauche, faire telles études plutôt que telles autres, vivre seul ou à deux, lancer un projet... Observer si nos décisions nous sont dictées en fonction de notre éducation, d'une situation qui dure depuis longtemps, de peurs enfouies. Reconnaître si nous sommes empêchés de prendre des décisions et pourquoi. Sans se précipiter, prendre le temps de savoir ce que l'on fait et pour quelle raison, qu'importe les motifs.

Le tout est de reconnaître avec authenticité et simplicité ce qui nous motive à prendre une direction ou d'en changer ! Nous avons besoin d'un sens à donner à ce que l'on fait, sans quoi l'on se laisse submerger par le flot de la vie et l'on devient une girouette. Avec le corps ancré et respirant, le cœur courageux et les yeux bien ouverts,

discerner tout ce qui se manifeste à nous et être présent de tout son être pour répondre. Une situation survient, quelle corde de mon instrument vais-je jouer pour entrer le plus en résonance avec ce que la vie me propose ? Qu'est-ce qui me fera grandir, m'épanouir, sentir que c'est juste ? Il s'agit de renouer avec notre capacité à distinguer, à accueillir et choisir en toute indépendance d'esprit.

S'extraire, c'est pousser vers le haut

L'enfant qui naît est mû par une énergie incommensurable pour arriver en ce monde. De même, aller à contresens de son fonctionnement habituel, avec tout ce qu'il a de linéaire voire de régressif, nécessite une puissance logée en nous et qui ne demande qu'à s'éveiller. C'est la puissance souveraine de l'être qui nous pousse dans la vie, non dans une simulation de vie. Le yoga regorge de pratiques posturales, de souffles et de concentrations mentales dont la mise en verticalité, la traction vers le haut sont omniprésentes. La pratique n'est pas mièvre, mais déploie une ardeur quasi héroïque, un feu purifiant qui va consumer les peurs, les nœuds, les hésitations. Il faut une énergie considérable pour oser aller à contre-courant des schémas qui nous ont guidés jusqu'alors, mais qui ne nous font plus sens. Par la force et l'endurance physique,

l'équilibre émotionnel et la pacification de l'esprit, cette ascension de l'énergie est possible. Cela nous pousse vers le haut, vers plus vaste, plus englobant. On ne se coupe pas du monde, mais on en apprécie davantage les contours et l'on peut plus justement s'y insérer. Car c'est ce que chacun recherche : trouver sa place, être aimé et accéder au bonheur. Trois axes qui dépendent d'abord d'une construction intérieure ascensionnelle.

En soi, s'accepter et se reconnaître avec toutes nos composantes et laisser s'installer patiemment un état d'amour. Tant que cet état d'amour n'est pas présent, on peut continuer à suivre aveuglément et mécaniquement les tendances, les influenceurs, les avis qui ne manquent pas à l'ère d'Internet et des réseaux sociaux. C'est bien parce que cette présence d'amour nous manque que nous sommes tellement dépendants de substituts en tout genre. L'amour porte, élève, nourrit ; il définit notre axe intérieur. Il n'est pas fluctuant ; un état toujours présent en nous dont le feu est plus ou moins étouffé. Pousser vers le haut et s'extraire dans cette flamme d'amour, c'est ainsi se donner l'audacieuse possibilité de vivre pleinement en restant relié à son centre. La prouesse de s'extirper coûte que coûte de son petit quant-à-soi — et son lot de plaintes et de soumissions — et de décider d'une existence responsable et vivante donne une véritable valeur à cette incarnation humaine.