

Le corps, l'action, le vide

Écrit par François Roux (professeur à l'EFY, auteur, conférencier)
Mercredi, 22 Mai 1996 00:00

CONFÉRENCE :

François Roux

1996-05-22

Le corps, l'action, le vide

L'Occidental et ses faiblesses

Rendons-nous à cette évidence: l'Occidental est, et reste, fondamentalement un " actif ", voire un " suractif ", fasciné et piégé par sa propre action dans et sur le monde extérieur. Mais son rapport à l'action, si intense, est-il pour autant satisfaisant ?

Dans les faits, cette omniprésence de l'action incessante, mêlée à d'autres facteurs moraux et religieux, a conduit l'Occident à largement négliger, méconnaître et maltraiter son véhicule, le corps. Première faiblesse. Elle l'a mené, ensuite et par suite, à oublier et étouffer son autre dimension, sa vie intérieure. Seconde faiblesse.

Le fait, malgré tout, que ces questions agitent aujourd'hui nos contrées et que de nombreuses réactions se soient fait jour ici et là, montre que quelque chose a changé et que l'homme du dedans s'éveille peu à peu de son douloureux sommeil.

Pourquoi et comment agir ? Voilà deux questions clés que chacun est en droit et en devoir de se poser. Les lignes qui suivent ne sont qu'une brève indication de trois directions vers lesquelles peut s'orienter une recherche occidentale, de trois pistes complémentaires sur lesquelles peut cheminer un chercheur de liberté authentique, et par conséquent lucide sur ce qui est possible et ce qui ne l'est pas ou plus.

Les yeux ouverts à la fois sur les traditions de l'Orient et sur les nôtres, mais aussi sur cet aujourd'hui qui, plus que jamais, invite aux révisions, parfois déchirantes, c'est-à-dire à nous voir nouveaux, pour nous sentir neufs.

Lorsqu'on parle de yoga, il faut revenir, toujours, à la notion essentielle de svadharma qui est,

Le corps, l'action, le vide

Écrit par François Roux (professeur à l'EFY, auteur, conférencier)
Mercredi, 22 Mai 1996 00:00

en fait, le point de départ et la voie elle-même. Le yoga est littéralement svadharma, « sa propre loi », et la Bhagavad Gîtâ y consacre de longs développements en son chapitre dix-huitième et dernier.

A deux reprises (III. 35 et XVIII. 47), comme pour mieux insister sur ce point capital Krishna énonce une mise en garde qui est, en même temps, la clé de son enseignement. « Mieux vaut pour chacun sa propre loi, même imparfaite, que la loi d'autrui même bien appliquée. »

Mais trouver sa propre loi, réaliser son propre ordre, c'est aussi et d'abord se rendre conscient de son propre désordre (a-dharma) Quel est, ici et maintenant, notre propre désordre et quel yoga y peut quelque chose ?

LA VOIE DU CORPS

En abordant le yoga par la voie du corps - le hatha-yoga, même très atténué - l'homme et la femme d'Occident (il vaudrait mieux écrire " la femme et l'homme ", tant le rôle de la première a été déterminant dans le développement du yoga sous nos cieux) ont fait le juste choix pour leur propre reconquête.

Que faire, en effet, si la barque prend l'eau de toutes parts et sans répit ? Car ce corps, c'est bien d'une embarcation qu'il s'agit, sur laquelle nous traversons l'océan de l'existence. Il importe donc de le bien connaître, de l'entretenir, de le guider. Et de l'aimer, faute de quoi tout le reste n'est que froide technicité.

D'où l'importance extrême de la première pierre que pose Patanjali, à l'orée des huit étapes de son enseignement: ahimsa, ne pas tuer, ne pas faire violence, ne pas nuire. A quoi répond, en écho, ne pas se tuer, ne pas se faire violence, ne pas se nuire. Une lecture au positif de ce premier des refrènements (yama), qui servent de socle à la pratique du yoga, va nous orienter vers une série de vocables dont la banalité ne doit pas nous masquer l'extrême richesse: écoute, compréhension, respect, douceur, quiétude (par opposition à inquiétude), paix...

Le corps, l'action, le vide

Écrit par François Roux (professeur à l'EFY, auteur, conférencier)
Mercredi, 22 Mai 1996 00:00

" Qui touche la quiétude parachève tout ", dit Tchouang Tseu. On ne saurait mieux dire dans quel contexte le travail sur le corps doit se dérouler. Ce dialogue avec le corps, véritable " tâche d'autoréalisation " comme la nomme Paul Masson-Oursel, est évidemment une approche somatique fort éloignée des mauvais traitements auxquels on soumet le corps, souvent même sous le prétexte de lui faire du bien. ..

En fait, dès ses prémisses, le hatha-yoga est une voie de connaissance. " On ne se libère pas à l'encontre de l'organisme, écrit justement Paul Masson-Oursel, mais en découvrant et en développant les ressorts de son fonctionnement. " On ne s'attardera pas ici sur l'extraordinaire palette des postures asana et des respirations pranayama grâce auxquels le hatha-yogi se découvre et se développe, sinon pour souligner les trésors qui attendent l'Occidental au travers de sa pratique posturale et respiratoire, si simple soit-elle.

En premier lieu, par le biais de l'attention, le recentrement et l'affinement de ses facultés: " Au niveau du corps, écrit Mircéa Eliade, la posture est une ekagrata, une concentration en un seul point. "

En second lieu, à travers la synergie posture/respiration, la meilleure circulation et l'économie de ses énergies: " Toutes les postures, rappelle Jacques Masui, ont été étudiées dans le but d'obtenir des résultats maximum avec un minimum d'énergie vitale. "

En troisième lieu, grâce au fil d'Ariane du souffle, la redécouverte et l'exploration de son espace intérieur: " Le pranayama, note Eva Ruchpaul, est une charnière entre le plan physiologique simple et le plan psychologique. "

Que conclure de ces quelques lignes sur la voie du corps, sinon que celle-ci, à l'évidence, est la voie de l'être tout entier. En réalité, le travail sur la difficile, la rétive, la souffrante matière somatique est la véritable fondation de tout ce que nous pouvons entreprendre, par la suite, dans les autres voies du yoga.

LA VOIE DE L'ACTION

Une fois posées les fondations, une seconde voie se présente: la voie de l'action, karma-yoga, voie centrale pour l'Occident épris d'activités. Car l'acte, présent d'instant en instant, est un champ d'exploration illimité, où le moindre geste peut être porteur d'une révélation.

" Le travail fait comme sadhana (discipline intérieure) est un moyen puissant ", écrit Sri Aurobindo qui fut, entre autres qualités, un remarquable karma-yogi. Quant à la nature du travail, peu importe, puisque c'est avant tout la manière de l'accomplir qui compte. Ce qu'exprime avec une certaine rudesse Ananda Coomaraswamy, lorsqu'il écrit que " chaque fonction, depuis celle du prêtre et du roi jusqu'à celle du potier et du balayeur, est littéralement un sacerdoce et toute action un rite. "

Sacerdoce... rite... , certains penseront aussitôt religion, ce qui n'est nullement interdit, à condition de se souvenir du contexte indien où le mot prend une signification plus vaste. N'oublions pas le sens premier de "sacer docere", ce qui enseigne le sacré: quant au mot ,rta, il signifie, dans les Veda, mis en ordre, ordonné et sera peu à peu remplacé dans l'Hindouisme classique par le concept central de dharma, ordre cosmique, loi éternelle, devoir personnel.

L'acte qui remet en ordre, à la fois l'homme et le cosmos, voilà une des idées-forces de la pensée indienne. Il n'est pas étonnant, dès lors, que l'action ait pu être haussée au niveau d'une des grandes voies (marga) du yoga et qu'elle fasse l'objet, dans la Bhagavad Gîtâ, d'un enseignement d'autant plus sacré qu'il est dispensé par un personnage divin, Krishna, huitième avatar de Vishnou (Visnu). Un enseignement de portée si universelle qu'aucun être humain, à quelque tradition, culture ou croyance qu'il appartienne, ne devrait s'en désintéresser. Un enseignement qui, du reste, évoque chez nous le souvenir d'une longue lignée d'artisans, du compagnonnage et même d'un antique proverbe latin : "age quod agis" qui nous remet en mémoire que c'est dans l'acte pleinement accompli que l'on touche à la plénitude.

Que dit, en effet, la Bhagavad Gita ? Qu'il " ne suffit pas de s'abstenir de l'action pour se libérer de l'acte: l'inaction seule ne mène pas à la perfection ~ (Bhagavad Gita III. 4). Que, d'ailleurs, " chacun est condamné à l'action par les modes nés de la matière prak,rti " (Bhagavad Gita XI. 5), "prak,rti" représentant ici le dynamisme créateur de la vie. Et que, finalement, " l'action est supérieure à l'inaction; car même la vie physique ne saurait se maintenir sans action ~

Le corps, l'action, le vide

Écrit par François Roux (professeur à l'EFY, auteur, conférencier)
Mercredi, 22 Mai 1996 00:00

(Bhagavad Gita III. 8).

Inutile dès lors de chercher à esquiver une situation qui découle inévitablement de notre condition d'être incarné. Mais comment la vivre sans en devenir prisonnier ? Comment faire de l'action un chemin de libération ?

" Tu as droit à l'action, répond Krishna, mais jamais à ses fruits; n'accomplis pas l'action pour le fruit qu'elle procure. " (B. G. II. 47). Sur ce point, il revient et insiste plusieurs fois: " En dehors de l'œuvre accomplie comme sacrifice, ce monde est l'esclave de l'action. Agis donc en offrande et libère-toi de tout attachement. " (B. G. III. 9.)

Nous retrouvons ici, au travers des notions de sacrifice ("sacra facere", rendre sacré) et d'offrande, le lâcher prise cher au zen. Manqué ou réussi, l'acte est offrande, hommage rendu à cette force qui nous traverse, nous meut et finalement nous accomplit en nous dépassant.

Cette voie de libération, exigeant de qui la suit d'être à la fois acteur et témoin, requiert-elle pour autant des qualités hors du commun ? Tel n'est pas le cas.

Le yoga de l'action est, au même titre que l'enseignement du Bouddha dont certains éléments le rendent proche, une voie du juste milieu.

" En vérité, dit Krishna, ce yoga n'est pas pour celui qui mange trop ou qui dort trop, de même qu'il n'est pas pour celui qui abandonne sommeil et nourriture. " (B. G. VI. 16.) Et de préciser aussitôt: " Le yoga détruit toute peine en celui chez qui sommeil et veille, nourriture, jeu et effort dans l'action, tout est yukta (joint) " (B. G. VI. 17). Admirable vision que celle de l'être humain enfin délié, parce qu'il est totalement relié !

Bien entendu, le juste milieu ne passionne guère notre époque, où seuls les extrêmes - d'ailleurs sans cesse menacés d'être à leur tour débordés - ont les honneurs de l'actualité.

Le corps, l'action, le vide

Écrit par François Roux (professeur à l'EFY, auteur, conférencier)
Mercredi, 22 Mai 1996 00:00

Certains iraient même volontiers jusqu'à soupçonner notre yogi de je ne sais quel fatalisme pessimiste... Il n'en est rien. Voilà un être, au contraire, tout entier rassemblé dans ce qu'il fait, perfectionnant inlassablement ses actes, comme la mer fait d'un rugueux bloc de pierre l'épure d'un galet.

" Le yoga est dextérité dans les œuvres ", affirme sobrement Krishna, affirmation qui risque d'en étonner plus d'un, tant l'image-cliché du yogi connote pour beaucoup un comportement de fuite hors du réel... Mais en quoi cette conception d'une action parfaitement efficace peut-elle devenir libératrice ?

C'est d'abord l'attachement qui va céder.

" Content de ce qui lui échoit, exempt d'envie, libre des contraires, égal devant le succès et l'échec, le sage n'est pas lié quand bien même il agit. " (B. G. IV. 22.) Puis c'est " l'agir " qui s'efface. " Indifférent, libre de toute attache, si affairé qu'il puisse paraître, en réalité il n'agit pas. " (B. G. IV. 20.)

Enfin, c'est le karma lui-même -l'ensemble des actions- qui va disparaître à son tour. " Quand un homme libéré, délivré de tout attachement, le mental, le cœur et l'esprit fermement fondés sur la connaissance de soi, fait les œuvres comme sacrifice, toute son activité se dissout. " (B. G. IV. 23.)

Ainsi le karma-yoga, yoga plongé dans le quotidien, parvient-il à délivrer l'homme du poids de son karma, c'est-à-dire de son destin.

LA VOIE DU VIDE

La pure présence à l'acte peut donc, paradoxalement, faire du yogi de l'action un adepte du

Le corps, l'action, le vide

Écrit par François Roux (professeur à l'EFY, auteur, conférencier)
Mercredi, 22 Mai 1996 00:00

non-agir. Notons au passage que le taoïsme et les différentes formes de bouddhisme ont tout particulièrement insisté sur l'importance de cette voie du non-agir. Car au cœur du non-agir, l'être touche le vide, de même que dans l'œil du cyclone, l'homme emporté par la tempête retrouve l'immobilité et le calme.

Pour signifier le vide, l'Inde bouddhiste emploie le mot sanskrit sunya et son dérivé sunyata qu'on traduit par vacuité. Bien sûr, il ne saurait être question, en quelques pages, de prétendre donner une idée, même approximative, de la richesse foisonnante de ce royaume du vide qui, de l'Inde au Japon, en passant par tout l'Extrême-Orient, est au cœur même de l'expérience intérieure.

Car il faudrait alors nous pencher au risque d'y choir. . . sur les sept vacuités selon le sivaïsme cachemirien, les dix-huit sortes de vide selon le bouddhisme tibétain et les vingt cinq vacuités des bouddhistes Mahâyâna ! " La vacuité, écrit John Blofeld, est un grand mystère. Je n'ai jamais entendu aucun de mes maîtres (Mahâyâna) prétendre définir la vacuité. Ils sont beaucoup plus soucieux de fournir des méthodes grâce auxquelles tout disciple peut, s'il a suffisamment de zèle, la découvrir lui-même, en franchissant les bornes étroites de la logique, ses enchaînements de concepts et son dualisme, pour pénétrer dans le domaine illimité de l'expérience pure. "

L'expérience... voilà un terme qui revient dans tous les enseignements de l'Orient. Mot-clé également, mais non dénué d'ambiguïté, dans le comportement occidental, que l'on soit un homme d'expérience (et l'on est alors plutôt âgé...), ou que l'on cherche par tous les moyens à faire des expériences ou avoir des expériences (et l'on est plutôt d'âge tendre...).

Mais de quelle expérience s'agit-il ? " Quand on parle du face à face avec la vacuité, note John Blofeld, on parle d'une expérience infiniment sacrée, car la vacuité n'est rien d'autre que la matrice de l'existence, la réalité ultime dans laquelle le passé et l'avenir, le proche et le lointain, l'un et le multiple, sont transcendés et où plus rien n'obscurcit l'éclat rayonnant du vrai. "

Et Geneviève Lanfranchi, qui relate dans son journal sa recherche d'une vie en vacuité, fait cette remarque que ne désavouerait aucun mystique chrétien: " Dieu ne se trouve que dans cette vacuité. C'est là le lieu où Dieu se perçoit. Tout le reste n'est que préparation ou expression. "

Le corps, l'action, le vide

Écrit par François Roux (professeur à l'EFY, auteur, conférencier)
Mercredi, 22 Mai 1996 00:00

Ainsi, dans le vide, l'homme se désencombre-t-il, se déconditionne-t-il - et Dieu sait s'il est encombré et conditionné dans son ordinaire ! - jusqu'à retrouver la source de sa divine filiation. Il faut du reste ajouter que cette expérience de la vacuité, lorsqu'elle s'avère authentique, se confond avec l'expérience de l'être. Ainsi Martin Heidegger note-t-il cette phrase, avec toute la puissance de réverbération d'un aphorisme sutra bouddhiste: " L'Etre est le vide extrême et il est en même temps la richesse. "

Nous voici, une fois encore, au nœud d'une pensée qui ne nous semble paradoxe que parce que nous restons prisonniers des catégories que forge le mental.

Pourtant, telle est l'évidence rencontrée que plus le dépouillement s'approfondit, plus pleine se fait la plénitude. " Sentir le Grand Rien, écrit Durkheim, et éprouver la Plénitude, c'est la même chose... Le Grand Vide représente l'essence du Tout. Elle se manifeste dans une conscience qui a appris à percevoir sa voix dans le silence originel d'où jaillissent tous les sons de la vie. Voilà le grand but de l'exercice initiatique orienté vers le vide de la méditation. Plus un brin de poussière où accrocher une pensée, un désir, un but. La conscience naturelle, toujours avide de s'appuyer sur quelque chose, ne trouve plus rien à noter, rien à goûter, rien à changer: liberté ouverte, plénitude sans fin, silence lumineux. C'est cela la paix créatrice du Vide qui est la Plénitude. C'est cela la grâce accordée à l'homme qui, lorsqu'il " lâche " tout, trouve " tout ".

On excusera une si longue citation. Les mots qui disent fortement l'indicible sont si rares... Et l'on goûtera, aussitôt après, le charme de cette brève remarque du vieux poète chinois P'ang: " Le vide est le siège de tous les Bouddhas; le vide n'est pas compris par les hommes de ce monde, mais le vide est le vrai trésor. "

Nous sommes partis du yoga indien. Au terme de cette courte exploration qui nous a menés du corps jusqu'au vide, à travers l'action, pourquoi ne pas laisser le soin de conclure à l'un des textes les plus représentatifs de la littérature yogique, la Halha-yoga pradipika ou Petite Lampe du hatha-yoga composée par Svâtmârâma aux environs du xve siècle de notre ère ?

" Place le soi au milieu de l'Espace (kha: vide, vacuité, espace) et place l'Espace au milieu du soi. Réalisant que tout n'est qu'Espace, il faut ne penser à absolument rien. "

" Vide à l'intérieur et vide à l'extérieur, comme une jarre vide dans l'espace. "

Le corps, l'action, le vide

Écrit par François Roux (professeur à l'EFY, auteur, conférencier)

Mercredi, 22 Mai 1996 00:00

" Plénitude à l'intérieur et plénitude à l'extérieur, comme jarre immergée dans l'océan. " - (H. Y. P. IV. 55 56.)