

Quelques exemples des éditoriaux du Regard

MARS 2015

S'ouvrir, et partager ...

J'ai 66 ans, et, regardant le chemin de ma vie, m'apparaît une évidence : les moments forts, les moments précieux, qui ont ouvert des espaces en moi, qui m'ont porté vers des horizons plus larges, ont été des moments de rencontre, des moments de partage : rencontres avec un paysage, un texte, une œuvre d'art, partages avec des personnes sur des périodes plus ou moins longues.

Etre en contact avec une personne comme avec un support ouvert, avec une personne qui se donne, nous touche, nous donne l'autorisation de se donner, de s'abandonner à la vie.

Un support ouvert ?

C'est une personne qui n'est pas remplie d'elle-même, une personne qui n'a aucun besoin de se justifier, ni à ses propres yeux, ni aux yeux du monde ; c'est une personne qui n'a pas besoin du regard de l'autre pour exister; il lui suffit, pour se sentir vivante, d'être là, en toute simplicité.

Une telle personne peut nous aider, par sa seule présence à sentir l'espace libre en nous, et, par effet de miroir, le partage devient possible.

Ce n'est pas toujours le cas, et il nous arrive de connaître des fermetures, il arrive que le partage soit impossible : dans le doute, repliés sur une partie de nous, troublés, nous sommes à l'extérieur de nous-mêmes.

Une expression dans un vieux texte de l'Inde, et qui me parle beaucoup, dit que « le doute est ce qui dévore son propre support ».

Occupés par nous même, coupés de la vie qui nous porte, coupés d'un support profond et vivant, dans l'impossibilité d'être vraiment là, nous n'avons pas accès à l'espace sensible en nous et le champ des possibles nous échappe.

Nous sommes là, dispersés, et sans direction claire.

Dans une telle situation, Patañjali propose un remède (YS I.33) pour retrouver un espace intérieur, pour être capable de sentir où nous sommes, et où il faut aller.

Il recommande de méditer sur ce que vit l'autre, et de lui donner un espace en nous : pouvoir partager son bonheur, sa souffrance aussi, ses actions justes et même ses mauvaises actions, sans confusion, sans projection, sans jugement. S'ouvrir à l'autre ouvre un espace de sensibilité en nous.

Connaître l'autre dans sa différence, sentir profondément que nous ne sommes pas seuls, que nous partageons la même humanité, ouvre un espace pour l'Autre en nous.

Sans cet espace, un vrai partage n'est pas possible.

Sans cet espace, notre relation à nous-même reste frileuse, notre relation à l'autre reste utilitaire et triste, mesquine : où est alors la découverte ? Où est la joie ?

Et le yoga ? Son but n'est-il pas de vivre des relations libres dans notre corps, entre corps et souffle, dans notre esprit ?

Me placer vraiment là où se trouve l'autre, pour me trouver là où je suis en vérité...

Si, en nous, entre nous, dans la société, les choses s'organisent et se réorganisent, à partir d'un échange dans lequel chacun se donne, cette organisation reste vivante, et devient elle-même support ouvert pour de nouveaux partages.

Partager, se donner, est essentiel pour construire des projets ensemble. C'est vrai dans la société dans laquelle nous vivons, c'est vrai aussi dans la fédération de yoga à laquelle nous appartenons : un dialogue sincère peut nous aider à y voir plus clair.

Je vous souhaite une bonne lecture de ce numéro de Regard, invitation au partage...

Peter Hersnack



OCTOBRE 2012

Le personnage "moi" a besoin d'affection et de respect.

Lui suggérer qu'il n'existe pas autrement que sous la forme d'idée, certes communément admise et culturellement transmise, le laisse soit incrédule soit scandalisé !

Que la vie lui soit présentée comme un marché de dupe le laisse coi parce que désespéré.

Lorsqu'il lui est suggéré qu'il ne dispose d'aucun pouvoir et certainement pas celui de choisir consciemment sa destinée, le voilà affolé et révolté. Le convaincre que le yoga et la méditation consistent à voir sans jugements et sans mobiles les mouvements, les pensées, les désirs et les aversions de cette convention nommée : "moi" et qu'il n'y a rien d'autre à faire ni à défaire, le voilà au bord de la crise de nerf !

Il faudra ajouter que le processus introspectif renforce l'illusion, ce que font aussi les conversations où il est question de "ses" problèmes... et la croyance en la vertu rédemptrice de l'abandon au "guru" ou encore celle de la psychanalyse, de la psychothérapie ou encore de la confession, toutes approches qui renforcent l'image "moi".

Faire du bien à "moi" ?

Certes !

Si notre destinée nous a conduit à aimer et à respecter ce "personnage", ce masque, rien n'interdit de s'en préoccuper... mais ne soyons pas dupes : ce personnage restera indéfiniment un objet au sein de la Conscience qui voit et ne pense ni ne dit mot.

François LORIN

