

L'équilibre, au cœur du déséquilibre

Au milieu de l'agitation et du mouvement perpétuel du monde, sommeille en nous une inclination intime pour l'harmonie, pour l'équilibre. Quelle est la place de cette aspiration dans un monde, et dans des vies à l'équilibre précaire ?
Que nous enseigne le yoga à ce sujet ?

MICHÈLE LEFÈVRE

Le sens de l'équilibre -Asana

Les postures d'équilibre constituent un champ d'expérience remarquable, reliant corps et esprit. Elles nous invitent à nous poser, illico, en notre centre, favorisant ainsi intériorité et profondeur de pratique. Dès l'instant où il soulève un pied pour entrer dans une posture d'équilibre, le pratiquant de yoga place une attention totale et constante sur son aplomb. Le mental ne peut plus s'échapper une seule seconde ... sous peine de voir le corps s'effondrer et tomber.

Chaque posture d'équilibre ouvre l'adepte yogi à un moment suspendu, palpable et unique...

Gouverné par le cerveau, l'équilibre fait appel à **trois sens**, pour réunir, puis interpréter toutes les informations en provenance : de **l'oreille interne**, pour connaître la position de la tête et du corps, de **la vision**, pour connaître la position du corps et l'équilibre en général, **des propriocepteurs**, qui sont de micro-récepteurs logés sur les muscles,

tendons et articulations, pour connaître la position du corps dans l'espace.

Afin de stabiliser sa posture, le yogi maintient son centre de gravité au-dessus de la base étroite que constitue le pied d'appui... Son cerveau collecte d'innombrables informations, puis coordonne un fin travail, à la précision horlogère, au niveau des orteils, du pied, de la cheville, de la hanche, ... bref, de tout le corps. Il répète inlassablement les tâches suivantes :

- contrôle de la position du corps dans l'espace,
- calcul des éventuelles corrections à apporter,
- réalisation des ajustements validés.

Il réitère en boucle ces mêmes opérations, aussi longtemps que la posture est tenue...

Pour maintenir une posture et guider le travail d'équilibre, le pratiquant fixe le regard sur un point. Rares sont les personnes qui arrivent à pratiquer les postures d'équilibre sur la durée, les yeux fermés... Si je pratique la posture de l'arbre (*Vrksasana*) et que je monte trop rapidement le regard vers le plafond, il est vraisemblable que, pour un temps, le corps s'en trouve légèrement déstabilisé, jusqu'à ce que j'appuie le regard sur un point fixe au plafond... Pourquoi ? L'oreille



Vrksasana, posture de l'arbre

interne a dû réinterpréter toutes les informations reçues différemment, du fait du changement de position de la tête. Il est encore plus délicat de pratiquer la posture de l'arbre en extérieur, en fixant le ciel... car il n'y a alors plus de point fixe de référence dans l'espace.

Visualiser la posture, ou encore l'image de l'arbre, m'aide grandement à stabiliser le corps.

Si j'imagine ma posture, doublée d'un fil à plomb, j'intègre pleinement dans le corps et



Cette fleur, porteuse d'espoir, symbolise la capacité transformative, l'alchimie qui opère au fil du développement spirituel.

l'esprit les lois de l'équilibre. En matière d'aplomb, chez certains, il y a des jours avec, et des jours sans... Le manque d'équilibre est souvent source de frustration ou d'impatience. Peut-être l'avez-vous remarqué ? Plus je suis pressé.e, tendu.e vers un résultat, moins bien cela se passe. Et comme toujours en yoga, le calme, le détachement, la patience, et la qualité d'attention, sont des facteurs favorables. Il est inutile de se figer dans une attente, et plus efficace de s'impliquer, avec justesse et entrain, dans une expérience qui, si l'on prend du recul, a quelque chose de presque ludique.

Les postures d'équilibre agissent en profondeur sur de nombreux plans. Elles renforcent les muscles des pieds, des chevilles et des jambes, ainsi que les muscles stabilisateurs profonds, les articulations des chevilles/genoux et le squelette en général. Elles améliorent la relation corps/esprit, la conscience corporelle, la posture debout, la coordination et l'agilité. Elles développent la concentration mentale, la confiance en soi, la détermination, le détachement, un brin d'humour et de modestie.

Il suffit de pratiquer la tenue prolongée de *Vrksasana*, sur de longues minutes, pour comprendre à quel point nous restons debout grâce à d'incessants micromouvements d'une grande précision... Au bout de plusieurs minutes sur un pied, la fatigue des muscles des pieds, des chevilles, et autres muscles profonds engagés, se fait clairement sentir.

Le constat est implacable :

ce que nous nommons « équilibre », est en fait le réajustement permanent de déséquilibres successifs.

L'équilibre au cœur du mouvement

Les saisons jouent une ronde qui se répète inlassablement, depuis la nuit des temps. La fleur de lotus se referme chaque jour, au crépuscule, puis s'ouvre à nouveau, aux premières lueurs de l'aube. L'individu meurt, et pourtant, depuis des millénaires, l'espèce humaine perdure, les générations se succèdent et, avec elles, le cycle de la vie et

de la mort. L'Homme s'interroge depuis des millénaires. Dans ce monde en mouvement, où tout finit par disparaître en poussière, existerait-il quelque chose qui demeure et qui sous-tend l'Univers ?

Dans le monde indien, le *Dharma* constitue la Loi ou l'Ordre universel naturel. Le mot *Dharma* vient de la racine sanscrite « *dhr* » qui signifie « porter, soutenir ». Le *Dharma* est donc ce qui soutient le Cosmos tout entier, la société, l'ordre et la morale. Il constitue une forme d'équilibre fondamental à respecter, pour préserver le bon fonctionnement de l'Univers. L'hindouisme a défini des règles fondamentales de la nature et des codes moraux en vue de maintenir l'ordre cosmique et social ou *Dharma*. Son contraire est l'« *Adharma* ».

Le concept de *Dharma* se décline sur le plan individuel. Le *Svadharm* (de « *sva* » qui signifie à soi) désigne les devoirs qu'un individu doit suivre, en fonction de sa classe sociale ou de ses dispositions naturelles. Dans l'hindouisme, le *Svadharm* est surtout utilisé dans le sens des devoirs liés aux castes. Mais, ce concept

peut être pris au sens plus large, comme les devoirs liés à une situation, à un environnement, telles que les obligations vis-à-vis de la famille.

À ce propos, la *Bhagavad-Gita* dit : « *Mieux vaut pour chacun sa propre loi d'action [Svadharna], même imparfaite, que la loi d'autrui, même bien appliquée.* »

Le Svadharna consiste à vivre en tout temps, dans le respect et l'axe de notre conscience profonde. Cela procure un sentiment de paix et d'accomplissement.

Le centre comme point d'équilibre

En quête de sens, et réalisant la taille incommensurable de l'Univers, l'Homme a voulu trouver l'axe du monde, un lieu qui en serait le centre d'équilibre, autour duquel tourneraient les étoiles... Dans les traditions mythologiques persane, bouddhique, jaïne et hindoue, le centre de l'Univers est le mont *Meru*, une immense montagne mythique, où résident les dieux. Au-dessus se trouvent les cieus, en dessous les enfers, et tout autour s'étend le monde visible. C'est autour de lui que le soleil tourne. L'architecture des toitures des temples hindous représente le mont *Meru*, et permet aux fidèles de se rapprocher des dieux. Enfin, le mont *Meru* est aussi un symbole spirituel qui se retrouve dans le microcosme. En yoga, on nomme « *Meru Danda* » (bâton *Meru*) l'axe central du corps, la colonne vertébrale. Dans la « géographie sacrée » du corps, c'est le long de cet axe que circule la *Kundalini* et que les *Cakra* se déploient. Macro-

cosme et microcosme entrent en résonance subtilement, au niveau du *Meru Danda*... C'est en ce lieu que le yogi fera l'expérience de sa nature profonde, le Soi, passant de la temporalité à l'intemporalité, de la mortalité à l'immortalité, de la conscience individuelle à la conscience profonde de l'Un, et donc

**du déséquilibre
permanent
à l'équilibre dans le Soi.**

Le lotus naît de la vase

Il semblerait donc que l'équilibre véritable, durable, nécessite une transformation intime et extrêmement profonde, qui dépasse tout ce que peut concevoir le mental. Pour les spiritualités orientales, la fleur du lotus est l'un des symboles les plus forts de la purification, du détachement et de l'épanouissement yogique. Cette fleur, porteuse d'espoir, symbolise la capacité transformative, l'alchimie qui opère au fil du développement spirituel. Le lotus a pour milieu les marécages et les étangs inhospitaliers. Son rhizome croît en eaux troubles, profondément enfoui dans la vase. Sa tige pousse verticalement, en direction de la lumière. Ses feuilles s'épanouissent en hauteur et leur surface est hydrophobe : les gouttes d'eau glissent étonnamment sur les feuilles, sans s'y étaler... Quant à la fleur immaculée du lotus, elle s'épanouit bien au-dessus de l'eau. Mais elle demeure intimement reliée à tous les éléments, qui lui ont prêté vie... Le men-

tal est comme l'étang, parfois calme, parfois agité. Sans ses racines, nées de la vase, et sans sa tige, pour s'élever dans l'eau vers la lumière du soleil, le lotus ne pourrait éclore à l'air libre. La beauté de la fleur de lotus se nourrit de l'enracinement profond de son rhizome dans la vase, substrat nécessaire à son développement. Jamais la fleur de lotus n'apparaît directement dans la boue. Jamais non plus, la fleur ne pousse à l'air libre, sans tige ni racines. Le cheminement dans la boue, dans l'eau, vers l'air et la lumière est toujours le même, pour toutes les fleurs de lotus... Comme la fleur de lotus, la fleur de la réalisation du Soi, s'épanouit en dehors de l'eau, car la réalisation spirituelle est au-delà de l'état versatile de mental.

Triguna et Trimurti

Nous aspirons à l'équilibre, au bonheur, à la stabilité. Or la vie nous démontre l'impermanence de toute chose. La philosophie du Samkhya explique que la Manifestation (*Prakriti*) se déploie selon son énergie propre, et ses trois qualités ou propriétés (*Triguna*), des principes fondamentaux et complémentaires :

Tamas : principe de l'inertie, de la passivité, de l'obscurité, de l'ignorance ;

Rajas : principe du mouvement, de la passion, du désir ;

Sattva : principe de la pureté, de la lumière, de l'harmonie, de l'équilibre, de la spiritualité. Les *Guna* apparaissent et disparaissent alternativement. Ils sont à l'origine de tous les mouvements cycliques, depuis celui de la création, la préservation et la destruction de

l'Univers, à celui de l'alternance du jour et de la nuit, ou encore jusqu'à celui de la naissance, la vie et la mort. C'est pourquoi, bien que la tradition indienne voit en *Brahman*, l'ultime et unique réalité divine, elle explique que lui aussi se déploie en « trois formes » divines distinctes, dans la *Trimurti*, pour présider aux différents états de l'univers manifesté, selon les caractéristiques des trois *Guna* : *Brahma* est le Créateur. Il émane de *Rajas Guna*. *Vishnu* est le Préserveur. Il émane de *Sattva Guna*. *Shiva* est le Destructeur. Il émane de *Tamas Guna*. Selon quelques autres acceptions du mot, « *Guna* » signifie aussi « corde », « ficelle », « fil ».

Les Guna sont les « ficelles » par lesquelles la Nature nous pousse à l'action

Tamas pousse à la résistance au mouvement, la lourdeur, la paresse, l'ignorance, le repos.

Rajas pousse à l'action, l'agitation, la confusion générée par les émotions.

Sattva produit l'équilibre, l'action posée, la clarté mentale, la lumière.

Toutes les actions sont initiées par un mélange indissociable des trois *Guna*. Le jeu permanent des *Guna* sous-tend le monde minéral, gazeux, végétal, animal, toute émotion, toute pensée. Absolument tout est constitué des trois qualités primordiales. *Rajas* est une force active ou mobile. *Sattva* et *Tamas* sont deux forces immobiles. *Sattva* et *Tamas* nécessitent la force cinétique de *Rajas* pour se mettre en mouvement. Ces deux forces

inertes deviennent complémentaires, dès que la troisième force les met en mouvement. *Sattva* et *Tamas* deviennent dès lors indissociables. Leur union produit la vie et la mort, le jour et la nuit, le blanc et le noir, *Sattva* et *Tamas*, à l'infini ... *Sattva* et *Tamas* s'opposeraient indéfiniment, sans jamais s'équilibrer, si elles n'étaient pas mises en mouvement. Seul *Rajas*, le mouvement, actionne les principes de création et de destruction. C'est *Brahma*, dieu de la création, qui unit ces deux pôles et insuffle la troisième qualité, *Rajas*. Son mouvement constant ne permet ainsi, ni aux forces lumineuses, ni aux forces obscures, de prendre l'ascendant l'une sur l'autre.

L'expérience du yoga

La *Bhagavad Gita* explique : « Toutes les actions sont accomplies par les *Guna*. Celui dont le mental est égaré par l'égoïsme, pense : c'est moi qui agis » (ch. 3.27).

La vie est source de souffrance, tant que l'égo, le « je » individuel s'identifie au jeu des *Guna*, mettant en route, de ce fait, la loi du *karma* (action-réaction) et les conditionnements psychiques. Le *Yoga Sutra* de Patanjali explique que la réalisation du Soi présuppose de transcender les impulsions des *Guna*.

YS I.15 *Vairagya* [la liberté ou le détachement] est un état d'esprit « autosuffisant » que les désirs n'affectent pas, et où le mental ne cherche plus à s'approprier ce qui est perçu ou ce que promettent les écritures. Le détachement n'est pas inné, loin de là. Il découle de l'expérience et du dévelop-

pement de *Viveka*, le discernement ou la discrimination. Le détachement est pleinement sain si et seulement si le chercheur spirituel a une connaissance éprouvée et profonde de son Soi (*Svadhyaya*), s'il a déjà acquis *Ahimsa* (la non-violence) et *Satya* (la vérité), grâce à la méditation, à l'ouverture de son cœur. Bref, sa pratique du yoga doit avoir développé suffisamment de *Sattva* en lui. Sinon, son semblant d'éveil ne sera pas durable, devant le tumulte incessant des *Guna*.

YS I.16 *Paravairagya* [la liberté ou le détachement suprême] est le sentiment de libération totale vis-à-vis des *Guna* [ou monde phénoménal] qui survient lorsque le Soi illimité [*Purusha*] est (intuitivement) vécu. Alors les couleurs et les saveurs du monde se font moins attirantes et le mental goûte, sans se rebeller, et même avec délice, à l'alternative proposée par la pratique du yoga... Il entre pleinement dans l'attitude du *Drashtar* (témoin).

Le Témoin, grâce à son recul, voit le jeu des Guna, mais demeure non affecté par eux.

Ha et Tha, le Soleil et la Lune

L'équilibre spirituel privilégie *Sattva Guna*. *Sattva*, *Rajas* et *Tamas* ne sont donc pas traités sur un pied d'égalité. Dans leur ensemble, les pratiques de yoga développent en effet *Sattva*. Mais l'état de yoga transcende les trois *Guna*, et donc



Brahma est le Créateur. Il émane de Rajas Guna. Vishnu est le Préservateur. Il émane de Sattva Guna. Shiva est le Destructeur. Il émane de Tamas Guna.

même *Sattva*. Il est écrit dans la « *Yoga Shikha Upanishad, Upanishad sur la pointe ultime du Yoga* » : « Le soleil est la lettre « Ha », et la lune, la lettre « Tha ». L'union du soleil [Rajas] et de la lune [Tamas] constitue le Hatha Yoga. Grâce à lui, l'ignorance, qui est cause de tous les états négatifs (Dosha), est dissoute. Quand s'accomplit la fusion de l'individu (Jiva) et de l'Atman suprême, le mental fond et s'évapore. Seul demeure l'air mobilisé par le souffle de vie. Cela constitue le Laya [dissolution] Yoga. Grâce à lui, survient le bonheur de baigner dans cette félicité céleste du pur Atman. » (v1, ch. I 1.5)

Dans sa thèse, « *Le yoga, un espace pour le sacré* », Evelyne Grieder montre aussi que les oppositions dans le yoga classique sont expliquées par le système des *Guna*. Ainsi, on retrouve : l'aspect solaire (*Surya* ou *Pingala*) : droite, arrière, haut du corps ; l'aspect lunaire (*Candra* ou *Ida*) : gauche, avant et bas du corps ; l'aspect intégré, central (*Sushumna*) : milieu du corps, et colonne vertébrale. Le plein potentiel énergétique et l'éveil spirituel ont pour siège le *Meru Danda*, au cœur de la *Sushumna*.

Triguna et la pratique du yoga

Rien n'est mauvais, rien n'est bon en terme de *Guna*. Tout est alternance et la Manifestation est un équilibre instable de ces trois *Guna*. L'action volontaire ne conduit pas à la perfection de *Sattva*. C'est une attitude rajasique... La projection vers un idéal, une perfection irréaliste éloigne de la réalité du moment présent. « Vouloir » devenir *sattvoïque* est peine perdue... car *Tamas* viendrait ensuite ! La meilleure attitude est celle qui consiste à

intégrer pleinement la ronde des Guna, puisqu'elle est propre à la nature de la vie.

L'attachement à l'état *sattvoïque* pendant la méditation provoque *Rajas*... La pratique méditative détachée, elle, suscite *Sattva*. L'expérience mystique survient lorsque le méditant voit clairement le jeu des trois *Guna*. Ainsi, la pratique de yoga elle-même devient un processus d'équilibrage entre les trois forces fondamentales :

Tamas est le *Guna* dominant en début de pratique du yoga. Le pratiquant constate une inertie et un manque d'énergie.

Rajas est le *Guna* mis en mouvement, au cours de la pratique, pour libérer les blocages et les tensions et faire circuler l'énergie. *Tamas* diminue, *Rajas* augmente de façon contrôlée.

Sattva : la place est alors naturellement donnée à *Sattva Guna*. La relaxation finale est beaucoup plus fine et consciente qu'en début de cours, mais elle contient une portion de *Tamas Guna* (posture allongée). C'est pourquoi le pratiquant termine avec du *Pranayama*, le chant d'un *Mantra* ou un moment de méditation (*Sattva Guna*). Il rentre dans l'attitude du Témoin, qui consiste à être pleinement présent et non jugeant face à la ronde des *Guna* : dans l'état *sattvoïque*, il n'y a plus d'identification égotique ; dans l'état *tamasique*, il observe un état naturel et temporaire ; quand monte l'agitation rajasique du mental, il lui est possible de demeurer conscient de la nature temporaire de cet état.

Cette qualité d'observation remarquable constitue, en elle-même, une forme de sagesse, une clé, qui permet de vivre sans attachement, ni déception. Le Yogi cherche à aller vers toujours plus de *Sattva*, de pureté. Mais il sait qu'il lui faudra, au bout du chemin, renoncer à cette aspiration pour *Sattva*, qui demeure une qualité duelle limitative. Il devra aller au-delà. Son lâcher-prise sera alors total. C'est la condition *sine qua non* pour expérimenter l'Unité. Alors, les concepts d'équilibre et de déséquilibre, eux-mêmes, s'évaporeront... ■