



Prendre du recul

Le yoga nous rappelle sans cesse que tout est changement et impermanence, mais il nous est bien souvent difficile d'accepter avec lucidité et discrimination les différentes situations qui se présentent à nous. Et ce, d'autant plus qu'elles sont incertaines, empruntées d'insécurité (sanitaire ou autre) et qu'elles ne répondent pas à nos attentes.

Dans ces conditions, les différents sentiments et émotions vont prendre le pouvoir en nous faisant réagir automatiquement et perturber notre sérénité. S'en suivent des réactions émotionnelles classiques : rejet, déni, énervement, colère, inquiétude, peur, stupeur ou encore découragement, tristesse. Et ces pensées s'imposent à nous : « Ce devrait être autrement », « ce n'est pas normal », « c'est de leur faute », « pourquoi devons-nous subir cette situation ? »

Notre corps et notre esprit sont pris d'assaut, de même que notre respiration. Nous ne sommes plus libres ! Nous nous éloignons du célèbre deuxième aphorisme des Yoga-Sutras : **Yoga citta vritti nirodha** : le yoga est l'apaisement des perturbations du mental.

Ces enchaînements de réaction sont parfois salutaires et à encourager, si elles ne sont ni excessives ni obsédantes. Mais nous ne sommes plus en état de « yoga ». Nous sommes dépassés par nos émotions, et éloignés de l'action juste.

Tout le yoga est basé sur ces points-là et nous aide à garder toute la souplesse dont nous avons besoin dans notre quotidien. La première chose est de pouvoir prendre du recul, devenir témoin de notre réaction pour pouvoir la « juger » et « l'évaluer » en toute conscience pour savoir si elle est adaptée ou non. Si elle peut nous aider à transformer la situation ou non. Le souffle peut aider à remettre de l'ordre dans ces pensées.

La méditation aussi, en méditant sur l'impermanence, sur l'acceptation de ce qui est. Nous pouvons aussi méditer sur la compassion au-delà des difficultés rencontrées. Ou développer des « contre-feux » en remplaçant, une pensée critique ou négative à laquelle nous nous identifions, par une pensée de compassion ou positive. C'est ce que les Yoga-Sutras nous conseillent aux aphorismes 33 et 34 du chapitre II : 33 - Quand vous avez des pensées qui viennent perturber ces attitudes, il faut vous entraîner à développer des attitudes contraires. 34- Des pensées et émotions perturbatrices, comme la violence, sont souvent la conséquence de la colère, de l'illusion ou de l'impatience. Que vous en soyez directement l'acteur ou que vous vous contentiez de les provoquer ou même de les approuver, ces pensées perturbatrices et émotions sont sources de souffrance et d'aveuglement permanent quelle que soit l'intensité de leur manifestation. Cependant, en développant les états opposés par la méditation, vous pouvez y remédier.

En cette période où tout se complique et paraît plus difficile, durant laquelle nous devons faire face à tant d'injustice et de difficultés, il est encore plus indispensable, pour la traverser sereinement, de mettre en pratique la philosophie du yoga qui nous permet de rester plus forts et plus déterminés.

Nous savons que nous continuons tous à avancer vers un horizon plus serein et mieux partagé, même si parfois le brouillard recouvre le terrain. ■ www.idyt.com