

Réflexion d'un moment sur... un moment... pour un retour à... *l'essentiel*

5 Avril 2020

La période actuelle, qui nous oblige à un confinement chez soi, est à tout le moins inhabituelle, à différents égards.

Il est certain que nous ne sommes pas familiers de telles mesures au regard d'épidémies, qui, elles, restent bien réelles dans le monde, capables de sévir en différents lieux de la planète, et ce encore très récemment. Ce qui peut surprendre, c'est que cette épidémie nous ait atteints, nous, dans nos quotidiens sécurisés et considérés comme protégés de ce type de menace. Les premiers jours de contamination détectée en Europe ne nous ont guère alarmés, certains que nous étions que cela ne pouvait se répandre chez nous, comme en Chine, chez ces gens ne vivant pas tout à fait comme nous. Notre légèreté dans la réaction et la réactivité à prendre des mesures montre bien que nous n'avons pas inscrit dans nos modes de vie et de pensée la survenue possible de tels événements.

Désormais, le fait est avéré que nous sommes tout autant vulnérables que n'importe quel pays considéré comme différent du nôtre, ou moins développé que nous. Désormais, nous sommes soumis à des restrictions dont nous ne pensions qu'elles ne pouvaient s'appliquer que dans le cas d'extrême urgence ou dans le contexte de régimes autoritaires. Voilà de quoi remettre sérieusement en cause ce sur quoi nous fondons notre idée de la sécurité.

Passons... Ou plutôt, revenons à l'essentiel, qui peut nous être rendu visible dans ces moments où un grand nombre de choses qui occupent - jusqu'à parfois l'encombrer, le saturer - ordinairement nos existences, est, par la force des choses et des événements, mis en arrêt, et regardons. Considérons tout ce qui est interrompu, et regardons en quoi ce qui est ainsi arrêté relève de l'essentiel.

Que peut on et que faut il entendre par « essentiel » ? Est essentiel ce dont nous ne pouvons nous passer, ce dont il est impossible de ne pas faire usage ou de ne pas convoquer dans nos besoins et dans nos fonctionnements sur le plan personnel, familial, social, professionnel, culturel. Pour chacun, l'essentiel de ce point de vue sera différent.

Mais l'essentiel ne recouvre pas seulement le champ des besoins externes, matériels. Il recouvre aussi l'idée ou la perception que nous nous faisons de ce que nous sommes en tant qu'être humain, et dans notre dimension intérieure et spirituelle. De ce point de vue, l'essentiel prend un autre visage. Sans occulter ni déconsidérer les besoins matériels, l'essentiel dans sa dimension intérieure et spirituelle (« l'esprit » des choses) permet même de mieux les cerner, de les inscrire dans un registre, une sorte de hiérarchie, de priorités. De quoi ai-je besoin véritablement et à quel niveau se situe ce besoin ? Telle pourrait être l'interrogation qui aiderait à nommer et définir notre indispensable.

Ce type de réflexion n'est pas étrangère au Yoga. Elle fait même partie intégrante du cheminement qu'il nous propose de faire dans la recherche d'une plus grande et d'une meilleure connaissance de soi. La quête et l'étude de soi (*sva-âdhyâya* en sanscrit) est en effet un des axes d'évolution vers la clarté et la discrimination auxquelles invitent le yoga. Questionnement, réflexion approfondie, étude des textes, sont des moyens, entre autres, pour faciliter l'émergence d'un discernement (*viveka* en sanscrit) accru.

De ce point de vue, la situation actuelle est propice à venir exercer notre faculté de pensée et de réflexion. Nous ne sommes pas en situation de guerre, comme cela a été énoncé et prétendu. Une guerre suppose un ennemi intentionné. Or, ici, nul ennemi : un virus ne fait pas le choix de nuire à telle ou telle espèce. Il obéit à sa loi d'être qui est de se développer, de vivre et de se reproduire dans des conditions qui lui sont favorables. Tout être vivant sur terre procède de cette manière. Pas d'ennemi, pas de combat nécessaire, donc. Ce qui ne veut pas dire manque de vigilance et manque de protection appropriée, pour soi et pour les autres, choses qui relèvent du bon sens et d'un rapport un tant soit peu attentionné à autrui et au monde.

Mais la peur, tout de même, légitime peut être, par le fait que la mort rode et tue, un peu partout dans le monde, et même là, très proche, comment n'en être pas affecté ? Le yoga peut nous apprendre à nous confronter de façon moins instinctive à la peur, celle de mourir, mais aussi aux autres peurs qui en découlent, sous leurs multiples formes. En plus de s'interroger et de réfléchir à cela, nous pouvons, par la pratique, apprendre à nous défaire de ces automatismes ataviques qui nous poussent au repli, à la crainte, à des expressions émotionnelles incontrôlées, à des réactions chaotiques qui agitent la pensée.

La pratique est cette possibilité, toujours présente, de faire retour à ... l'essentiel, qui est simplement de se sentir vivant, de se sentir respirer, de se sentir animé de mouvements – même de peur ou de crainte, pourquoi pas - mais, dans tous les cas, de se sentir être là, en cet instant présent, à ce qui est.

Ce retour, que la pratique invite à instaurer et maintenir dans la durée, peut permettre de nous aider à identifier ce qui, dans l'instant, est prépondérant, ce qui est en mouvement en nous, mentalement, émotionnellement, physiquement, ce qui s'apaise, par le fait de l'arrêt, ce qui se stabilise, ce qui en soi est déjà calme et tranquille. La pratique est ce moyen de venir observer tout cela, au travers l'exercice, au travers la mise en mouvement, au travers la prise et l'arrêt dans une posture ou une autre. La pratique oblige à la mise en suspens (*nirodha*, en sanscrit) de la pensée, et, ce faisant, renverse l'ordre habituel des choses, inverse la manière dont nous les percevons les choses et réagissons. Ce renversement, cette inversion sont le propre du yoga. Cela nous conduit peu à peu à abandonner ces registres de réaction et de fonctionnement appris, pour nous installer, de plus en plus régulièrement et assidument, dans l'observation simple et tranquille de ce qui est, sans plus le secours d'une pensée prompte à surgir, à se mobiliser, à s'emballer et à s'agiter toute seule.

La pratique, par le retour à l'exercice corporel et respiratoire, à l'exercice d'assise et d'attention, est précisément un moyen d'apaiser l'esprit, un moyen de nous faire sortir de nos états d'agitation et d'inquiétude pour nous faire entrer, de plus en plus, dans des états de tranquillité et de paix, de quiétude.

Usons, donc, de notre faculté de penser, de réfléchir, d'étudier, d'observer et pratiquons, avec régularité, assiduité et persévérance... avec joie aussi... et avec gratitude envers la vie, et ce, quelles que soient les circonstances. Et, ainsi, cultivons... *l'essentiel*.