

Nouvelle année

04/01/21

Que cette nouvelle année s'inscrive pour vous dans le registre de la paix et de tranquillité d'esprit. Qu'elle soit aussi, bien sûr, propice à vous procurer santé et assurer les nécessités les plus élémentaires.

Le yoga, bien compris et pratiqué, est une aide précieuse en ces temps d'incertitude et d'instabilité, psychologique et matérielle. Au-delà des techniques, en effet, il est une Voie, un cheminement et un art de vivre, un art d'être en lien avec la Vie, et, à ce titre, nous place en situation de nous interroger et nous mettre en rapport avec ce qui en constitue les fondements.

Toute la pratique du yoga est basée sur le respect des principes qui président à l'émergence et l'expression de la vie. Apprenons à nous relier à eux et la vie nous apparaîtra... autrement...

Cet autrement n'est pas un ailleurs ou un « autre monde ». Il est un changement de regard, un changement de point de vue. Ainsi la nouvelle année qui débute n'est nouvelle qu'autant que nous le souhaitons et le désirons au plus profond de nous, mais ne le sera aussi que si nous opérons un retour sur nous-mêmes pour regarder ces souhaits et ces désirs et en explorer les fondements et la source. Sans ce questionnement, sans cette recherche sur ce qui est à la base de nos comportements et de nos actions, nous ne ferons qu'alimenter les mêmes enchaînements réactifs qui sous-tendent nos comportements et nos existences.

Le yoga, comme d'autres approches, nous invite à nous questionner, à interpeler ce qui en nous est de l'ordre de l'automatisme, de la mécanique inconsciente, sur nos manières de voir et de fonctionner, de vivre, en bref, sur nos conditionnements,. Il nous invite à rechercher par nous-mêmes - sans plus dépendre de formules et injonctions apprises, d'opinions ou de savoirs véhiculés, d'expériences ou de comportements stéréotypés, répétés inconsciemment - ce qui est vrai, ce qui est juste pour nous-mêmes en s'appuyant sur le pressentiment que nous portons en nous d'une vie plus vaste, plus belle, plus épanouie, plus heureuse. Il oblige à considérer chaque chose et à la mettre en face de la lumière d'une interrogation pour déterminer sa valeur propre et la place pertinente ou non qu'elle occupe dans notre vie. Cela s'appelle s'étudier soi-même (*sva-adhyâya* en sanscrit), le fameux « connais toi toi-même », qu'on pourrait énoncer plutôt par « apprends à te bien connaître ».

En s'engageant dans cette démarche, petit à petit, le chemin s'ouvre et s'éclaire, s'éclaircit plutôt, à la manière dont un sentier, désencombré de ronces et de taillis, se donne à voir et permet à nouveau le passage. Toute quête, plus encore si celle-ci a pour visée le bonheur, en passe par là. Et toutes les techniques, qu'elles concernent plus spécifiquement le corps ou la psyché, ont pour objet de nous conduire à nous orienter, nous positionner face à la Vie, aux événements et situations qui en sont l'expression, de façon plus consciente, plus structurée, moins réactive et moins anxieuse.

Lorsque des difficultés surgissent, lorsque se perd la trace, lorsqu'un sentiment d'abandon ou de pertes de repères survient, le yoga préconise de « garder le cap », la direction, c'est-à-

dire de ne pas perdre de vue l'essentiel, et, conjointement, il invite à rester ouvert, à l'écoute et dans l'attention aux autres. Cela évite l'enfermement, le repli négatif sur soi.

Puissiez-vous ainsi tout au long de l'année, quoi qu'il arrive et quelles que soient les situations à vivre, rester centré et ouvert sur *l'essentiel*.