

« De l'attachement au non attachement »

Aujourd'hui, La notion du « Non attachement » est presque devenue un mantra. C'est souvent un vœu exprimé mais inaccessible. Une convoitise d'un état de libération, d'un soulagement à la souffrance.

Mais alors, où se trouve l'obstacle caché?

Peut-être faut-il s'attacher avant de concevoir le non attachement ? Ce serait donc qu'une histoire de chronologie dans notre pensée, un défaut d'ajustement de notre psychée dans l'espace et dans le temps..... !

Encordé à flanc d'une montagne, les pas sont lents et difficiles. Le geste est juste, la concentration est à son maximum. L'instant n'est que présent, nourri par une respiration ponctuée d'efforts. La corde est tendue, bien accrochée à la paroi. C'est la « voie Nord », celle qui se perd dans la brume des sommets. C'est la voie de chacun, le sentier de l'existence.

Ce n'est qu'à la fin des obstacles que la corde pourra être libérée.

Concevoir le non attachement durant l'ascension est un acte inconsidéré pour un alpiniste.

Concevoir le non attachement durant l'ascension de l'être humain est un acte inconscient pour un yogi.

Mais alors de quel attachement s'agit-il ?

De quel non attachement parlons-nous ?

L'attachement à nos propres schémas de comportement, nos habitudes de pensée est la principale source de souffrance.

Le non attachement nous est enseigné par les textes faisant mention des « Kleshas ».

C'est la connaissance, l'étude de ces textes, le retour à la tradition enseignée, la réflexion appliquée à notre exercice d'existence qui permettra ce détachement qui reste avant tout le détachement aux principes de notre propre « égo ».

Le non attachement est alors intérieur à la personne mais pas extérieur dans une situation projetée et matérialisée. Mais le non attachement implique un autre attachement (c'est la loi des contraires) ; L'attachement à la confiance, la foi, le dharma.

Notre montagnard averti, une fois arrivé au sommet, s'apprête à redescendre..... car tout est cyclique !

Un arbre ne détachera ses feuilles qu'à la fin d'un cycle car elles lui ont entre temps permis de respirer.

Nous nous reporterons au YS Section I (15) où le non attachement est exprimé par Vairâgya. Ce non attachement qui signifie la liberté par rapport aussi bien à l'attraction qu'à la répulsion exprime correctement le sens sous-jacent de Vairâgya.

Dans un monde où tout est attachement, attirance et convoitise, comment envisager le non attachement ?

Les kleshas nous permettent de comprendre la souffrance de l'être humain en proie à l'attachement.

Certes, la nature de l'homme est de s'attacher, de créer des habitudes, des sécurités, des repères d'existence, des formules de vie. Mais ces principes répétés deviennent des enfermements et des sources de conflits.

Dans les dédales du monde moderne, il est bien difficile de trouver le bon chemin, de garder une vision claire, un cœur pur et une pensée juste.

Comment cet homme moderne peut aujourd'hui puiser dans l'onde claire du yoga ? Tout d'abord cet enseignement qui a traversé le temps sans perdre de sa valeur et de son intensité doit être préservé par des êtres garants de cette tradition.

Le yoga est un feu purificateur qui doit être protégé et conservé.

La mission est d'assurer un futur à cet enseignement sans qu'il soit diminué par le temps qui passe où dénaturé par des (apports transfigurés et « saisonniers »). Certes l'enseignement doit être adapté et traduit selon l'époque qui l'héberge, mais l'exercice très difficile sera de ne pas enlever le plus délicat, le plus subtil de l'enseignement, la spiritualité dans les lettres, la lumière éternelle dans la phrase, l'éternité dans la ponctuation des mots. Seule la dimension au-delà du mental et de la réflexion peut guider cet élan. La connaissance mesurée à l'intellect ; quand le cœur vibre au diapason d'une émotion qui transcende l'Être, quand l'égo n'est plus qu'un petit grain de sable sur la plage d'un avant pour un après.

L'enseignement du yoga a toujours été fidèle et permet à l'homme d'aujourd'hui de trouver son chemin, d'éviter les ornières ou encore de sortir des ronces de l'existence.

Non ce n'est pas un « outil » de développement personnel, ce n'est pas non

plus une psychothérapie. Le yoga est une clé mais chaque cœur a sa propre serrure.

Le yoga ne se donne pas gratuitement, il faudra aller le chercher au plus profond de nous-mêmes, dans les abysses de notre corps et de notre âme. Dans les précipices de notre mémoire et les pentes abruptes de nos faits et gestes.

Le yoga a décliné nos souffrances comme des balises pour nous prévenir des risques de l'existence :

Ce sont les 5 Kleshas

Avidya : l'ignorance (méconnaissance de la réalité)

Asmita : égoïsme (sens du je, de l'ego)

Raga : attachement (désir de prendre, de garder)

Dvesha : aversion (refus)

Abhinivesha : attachement à la vie, peur de la mort.

Ce sont les afflictions, les souffrances, causes de toutes les misères de la vie.

La souffrance est telle une corde à un instrument de musique. Chacune à sa particularité et sa sonorité. Nous avons plusieurs types de souffrance. Elles chantent alors l'émotion dans la partition des aigus et des graves.

Il faut bien concevoir qu'une seule partie de nous-mêmes est vouée au temps. L'autre est non affectée par le temps car n'appartenant pas à cette dimension.

Les modes de vie diffèrent de génération en génération. Les besoins ne sont pas les mêmes, mais en y regardant de plus près ; Ce sont des formes qui changent, des modèles de vie évolutifs. Là où il y avait une grotte il y a une maison, là où il y avait un chemin il y a

une route. Au fond les hommes ont toujours ri et pleuré, mangé et dormi, donné naissance et accompagné jusqu'à la mort une « âme voisine ». Rien n'a changé quelque part !

Ce quelque part est le Dharma de la création. Le point constant ou plutôt la constance dans le changement. Le temps dans l'éternité.

Derrières les explications données sur les différentes méthodes de méditation ou encore les tentatives de décortiquer le labyrinthe de notre cerveau, se cache d'une manière inconsciente cette joute secrète entre l'homme et son supposé « créateur ».

C'est un face à face permanent mais toujours en esquivé.

Nous arriverons un jour sans doute à la compréhension technique et mécanique de l'humain, mais l'avancée dans un sens n'est pas sans risque d'un éloignement de l'autre extrémité.

L'homme est un être situé au milieu de l'origine et du destin de sa création. L'inconnu est un espace de transcendance qui peut être aussi un espace de perte.

Le yoga est avant tout spiritualité.

Il s'exprime à travers le corps pour toucher l'âme et sur son parcours modifie et bonifie notre principe mental.

Ne voyons pas le yoga comme une simple méthode car il est bien au-delà de cette application. La méditation nous conduit et nous guide du cœur même du yoga, car elle est silence, espace, éternité .

« Seule une régénération spirituelle peut remédier au vide de notre société »

Shri Mahesh (yoga et vie N°130 p14)

