

Universalité du Yoga

Beaucoup de gens ne voient dans le yoga qu'un ensemble d'exercices physiques - les *asanas* ou postures -, mais ceux-ci ne représentent en fait que la partie la plus visible, la plus spectaculaire de cette discipline. Sans être une religion, le yoga a une dimension spirituelle : il vise à l'unification intérieure et au-delà à « l'union » de la conscience individuelle avec la Conscience Universelle.

PAR GENEVIÈVE ET YOGI BABACAR KHANE

D'où vient le yoga ? Pour la plupart des gens, c'est de l'Inde. C'est ce que je croyais, moi aussi, lorsque j'ai commencé à pratiquer les *asanas* et à méditer en suivant l'enseignement de Paramahansa Yogananda. Mais peu à peu, j'ai pris conscience de la dimension universelle du yoga et de l'existence de nombreuses pratiques proches du yoga dans d'autres traditions spirituelles.

L'Inde a eu l'immense mérite de garder vivante la tradition yogique et de la transmettre jusqu'à nos jours, alors qu'elle ne subsiste que de manière fragmentaire dans les pays où le christianisme et l'islam ont fait disparaître ou transformé les pratiques ancestrales.

Au fond, peu importe les origines historiques du yoga, car la libération ou réalisation suppose le dépassement des origines et des cultures. Le philosophe néoplatonicien Plotin disait qu'il faut dépasser la pensée pour s'établir dans la contemplation ou la méditation.

Les recherches de Geneviève, ma femme, confirment non seulement la présence du yoga en Égypte ancienne, mais soulignent la profondeur symbolique de la tradition égyptienne et sa parenté avec la tradition de l'Inde.

**Le vrai silence,
c'est le dépassement
de la pensée**

Le Yoga pharaonique

Quand nous parlons de yoga égyptien ou pharaonique, nous faisons allusion à un ensemble de postures qui paraissent plus spécifiques de l'ancienne Égypte, comme la posture caractéristique du dieu Shou, debout, le tronc en torsion et les bras en chandelier. Il faut toutefois relativiser : l'attitude du chandelier est attestée un peu partout dans le monde. C'est une attitude caractéristique des orants, de certains chamanes, des prêtres catholiques pendant la consécration de l'hostie, et aussi de certaines divinités. On la rencontre un peu partout dans le monde et dans des aires culturelles très diverses.

Inversement, les postures dites de hatha-yoga ne sont peut-être pas si spécifiques de l'Inde qu'on le croit généralement. On a découvert de nombreuses représentations de plusieurs postures essentielles du hatha-yoga dans des temples ou des tombeaux de l'ancienne Égypte. On peut ainsi voir deux jeunes gens assis dans la posture du lotus dans une scène de jeux gymniques de la tombe des vizirs Ptahhotep et Akhethetep à Saqqara, qui remonte à environ 2400 av. J.-C.

La posture du cobra royal a été représentée vers 1960



■ **Intronisation des brahmanes dans le Gange.** L'attitude du chandelier est attestée un peu partout dans le monde comme un moyen d'élévation de l'homme vers le divin ou une expression de la descente du divin vers le monde des hommes

av. J.-C., dans la tombe du vizir Antefquer et de son épouse Senet, prêtresse d'Hathor.

La chapelle rouge de la reine à Karnak et le temple de Louxor nous offrent de magnifiques représentations de la posture du pont ou de la roue qui datent d'environ 1470 à 1350 av. J.-C. Le temple de Denderah, fondé en 54 av. J.-C. par Ptolémée Aulète, le père de Cléopâtre, nous offre une magnifique représentation d'une divinité dans la posture de la charrue...

À part des sceaux découverts à Mohenjo-Daro et paraissant représenter un personnage assis en tailleur, on chercherait en vain autant d'attestations de postures du hatha-yoga en Inde en des temps aussi anciens.

Aujourd'hui encore, on peut voir en Afrique des postures de yoga effectuées dans le cadre de rituels et de danses sacrées. C'est le cas chez les Peuls de Guinée et chez les danseuses de la société secrète du Simbo en Côte d'Ivoire. Après tout, l'attitude caractéristique de Shiva, Seigneur du yoga, n'est-elle pas la posture de la danse ?

On peut trouver des postures proches de celles du yoga dans des aires culturelles autres que l'Inde et l'Afrique. Selon Istvan Mészáros, il existe au Mexique un yoga basé sur des postures, en particulier uddyana bhanda. Dans l'islam, les mouvements pratiqués par l'orant au cours des cinq prières peuvent être considérés comme la forme résumée d'un enchaînement de postures physiques visant à aider à la concentration et à soutenir la ferveur.

Nouvelles clefs pour comprendre la symbolique pharaonique

Aux nombreuses représentations de postures attestées en Égypte, on doit ajouter la signification spirituelle de certains grands symboles pharaoniques. L'un d'entre eux, le Sema Taouy, témoigne particulièrement de l'importance de la respiration. Dans notre livre *Le Yoga des Pharaons*, nous avons montré que ce symbole, omniprésent dans l'art égyptien, évoquait non seulement la souveraineté du roi sur l'Égypte, mais aussi sa maîtrise spirituelle. Pour nous, le *Sema Taouy* est un équivalent du terme hatha-yoga, en son sens d'union de l'énergie ha (solaire) et de l'énergie tha (lunaire). Le plus extraordinaire est qu'en égyptien ancien, l'idée d'union s'exprimait à l'aide d'un hiéroglyphe constitué par l'image stylisée des poumons et de la trachée artère. On ne pouvait

exprimer de façon plus synthétique le pouvoir d'unification de la respiration.

De la maîtrise de la respiration à la méditation

Dans la mythologie indienne, le souffle est évoqué comme l'instrument avec lequel Dieu créa l'Univers. Lorsque Brahma inspire, c'est la création. Lorsqu'il expire, c'est la dissolution de l'Univers.

En Inde, la méditation, *dhyâna*, est considérée comme notre véritable nature. Le mot méditation se dit *neka* en égyptien. En ouolof – une des langues du Sénégal – on retrouve apparemment la même racine dans le mot *nek*, qui veut dire : être conscient, équilibré. En Égypte comme en Inde, pour atteindre l'état de méditation, on devait passer par la maîtrise de la respiration. La pratique égyptienne de l'arrêt de la pensée rejoint la notion de vide sans commencement des Peuls évoquée par Amadou Hampaté Bâ.

Tilopa, yogi Tibétain, disait : « ne pensez pas, n'imaginez pas, laissez l'esprit dans son état naturel ».



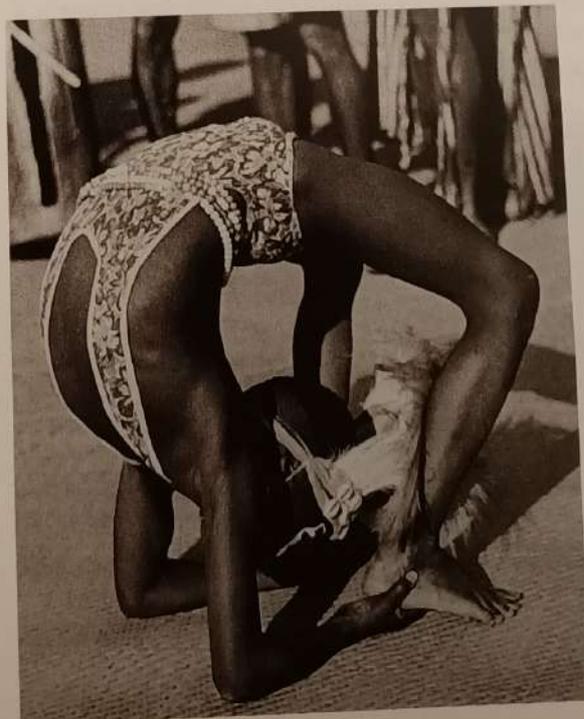
■ Le Sema-Taouy

Au centre, le hiéroglyphe *sema*, qui signifie « union », « unir ».

Ce hiéroglyphe, constitué d'une image stylisée des poumons et de la trachée artère, met en lumière le rôle de la respiration dans le cheminement vers l'harmonie intérieure..

Autour de ce hiéroglyphe, sont ligaturés le papyrus du Nord et le lys du Sud, équivalents symboliques du Yin et du Yang, du Tamas et du Rajas, du Tha et du Ha.

(ci-contre) danse du simbo (extrait du livre de Michel Huet, *Danses d'Afrique*, Éd. du Chêne, 1994)



Le vrai silence, c'est le dépassement de la pensée.

L'arrêt de la pensée est rendu possible par la maîtrise de la respiration lente. En Égypte ancienne, l'adepte demandait à la divinité de l'aider à maîtriser sa respiration. Le contrôle de la respiration est une base fondamentale dans la démarche d'union intérieure et d'union à Dieu qu'est le yoga.

Chez les Diolas Adiamat de Guinée Bissau, la relation individuelle de Dieu avec l'homme se fait à travers l'appareil respiratoire, axe biologique du corps humain. Dieu anime sans cesse la respiration de l'homme. Les variations de la respiration modifient les états de conscience de l'individu et sont à l'origine des maladies. L'homme doit éviter les changements d'humeur, la colère, la peur qui modifient le rythme respiratoire.

L'origine du yoga se confond avec les origines de l'univers ou de la vie

La tradition indienne fait remonter l'apparition du yoga à l'aube de la Création ou à l'apparition de la vie animale.

Selon la version développée par le Swami Hariharananda, le processus d'évolution vers la réalisation spirituelle commence dès le big bang, au début de l'inspiration de Brahma, le Créateur :

« Les sages indiens ont constaté que la métempychose obéit à des lois. Il est dit dans les Écritures hindoues qu'il y a 9400 000 catégories de matrices divisées en différents types. 900 000 sont aquatiques ; 1100 000 sont souterraines ; 1000 000 sont aériennes ; 3 000 000 sont végétales ; 3000 000 sont animales, et 400 000 humaines. On en déduit que, selon le processus de l'évolution, l'âme doit voyager à travers toutes les matrices avant d'atteindre la forme humaine¹ ».

Les variations de la respiration sont à l'origine des maladies.



■ Shivananda en chandelier

La tradition indienne fait intervenir trois divinités manifestées : Brahma le Créateur, Vishnou le protecteur de l'Univers et Shiva le destructeur et l'initiateur de la renaissance.

Selon cette même tradition, le yoga nous vient de Shiva. Un jour, alors que Shiva donnait une initiation, un poisson s'invita discrètement et écouta ce que disait Shiva. Il commença à pratiquer ce qu'il avait entendu de Shiva et vit que cette pratique lui faisait beaucoup de bien. Il dispensa alors la science du yoga à son entourage, et à la fin de son temps, passa le flambeau à la tortue qui fit de même. La tortue transmet cet ensei-

gnement au sanglier, qui passa ensuite le relais à Narasimha l'Homme Lion, chaînon manquant entre l'animal et l'homme et quatrième avatar de Vishnou. L'homme-lion symbolise comme le sphinx le passage de l'animal à l'homme². Après l'homme-lion, vint le Nain, Vamanâ. C'est

le nain qui aurait initié l'humanité au yoga.

Selon cette légende, la naissance du yoga commence pendant l'ère du poisson et suit le fil des différentes étapes de la vie animale : du poisson à la tortue, puis au sanglier, à l'homme-lion et à l'homme. La légende des avatars de Vishnou est en quelque sorte un résumé symbolique de l'évolution animale. Elle suggère que l'origine du yoga se confond avec les origines de la vie. Certaines écoles soufies scandent ce chant « du minéral je renaiss végétal, du végétal je deviens animal, de l'animal je deviens humain, et de l'état humain, je fusionne avec la Divinité Unique et suprême. »

Le yoga serait inscrit dans l'ADN des vivants, qu'il soit exprimé ou non. Si l'homme est né en Afrique comme l'affirment les paléontologues, il est logique de penser que les premières formes de yoga ont dû apparaître en Afrique.



■ La prêtresse Herouben, fille du grand-prêtre et roi Pinedjem II

Points communs à toutes les voies

Contrairement à ce qu'on lit parfois, le yoga n'est pas une religion, mais un corpus de techniques qui ont pour objet d'aider l'adepte à atteindre la maîtrise de soi indispensable à la vie spirituelle.

La présence du yoga en Égypte ancienne confirme que cette discipline n'est pas spécifiquement liée à l'hindouisme, mais possède un aspect universel. Les yogis de l'Inde insistent sur la notion d'*ishtha devata*, la divinité d'élection : ils adressent leur contemplation non pas à une divinité imposée, mais à une divinité choisie. Un chrétien s'adonnant au yoga peut diriger sa méditation sur Jésus comme le font les hésychastes. Un musulman peut concentrer sa respiration et son mental sur le nom d'Allah comme le font les soufis.

L'Inde a systématisé l'enseignement de méthodes d'unification intérieure, mais on peut en retrouver les bases dans les pratiques communes aux différentes traditions spirituelles.

Le mantra yoga

La récitation orale ou mentale de prières ou de noms divins est une constante que l'on rencontre à des degrés divers dans toutes les voies. La répétition du nom de la divinité d'élection ou de prières est une forme de mantra-yoga commune à la plupart des traditions spirituelles.

L'Égypte ancienne avait développé la pratique systématique de la récitation de noms divins et de formules de prière comme l'atteste, en tête de nombreuses inscriptions hiéroglyphiques, la mention *djed medou* (dire les paroles). Mais le but ultime du sage égyptien était d'atteindre le silence intérieur : à la prière bruyante et ostentatoire des esprits agités, l'Égyptien opposait la prière silencieuse, la prière du cœur.

Le Bhakti-Yoga

« Toute la nuit, l'Esprit de dieu était en moi et dès l'aube, je faisais ce qu'Il aimait », dit une inscription du tombeau de Pétosiris (Égypte, IV^e siècle av. J.-C.).

Ce type d'affirmations rejoint la voie de la bhakti. Penser à Dieu continuellement et même rester en contact avec Lui durant le sommeil, relève du para-bhakti.

Il y a des traces de la bhakti dans le judaïsme, le christianisme et l'islam. Ces traces sont plus nettes dans le christianisme et le soufisme. Paramahansa Yogananda n'a pas hésité à intituler un de ses livres *Yoga du Christ ou Bhakti yoga*.

Le jnana yoga

Dans le yoga de la connaissance ou jnana-yoga, le yogi se demande : *ko'ham* ? qui suis-je ? et au terme de sa quête, il affirme *aham brahmasmi*, je suis le Brahman.

« Pour connaître le Brahman, il faut devenir le Brahman ». Les techniques proposées par le yoga permettent, comme le dit Patanjali, d'apaiser les fluctuations du mental et d'atteindre ainsi le Soi véritable.

L'exigence de la connaissance de soi n'est pas propre à la tradition indienne. Elle est inhérente aux racines grecques de la pensée occidentale. Le « Connais-toi toi-même » prôné par Socrate n'est pas très différent de la démarche des jnana-yogis. Platon, disciple de Socrate, qui aurait été initié en Égypte dans le temple d'Héliopolis, disait que l'âme doit se recueillir. À sa suite, des philosophes néoplatoniciens comme Plotin et Porphyre ont

insisté sur la contemplation et développé le thème de méditation – cher au yoga – de l'esprit observant l'Esprit.

Plotin disait qu'il faut dépasser l'imagination pour atteindre la contemplation ou la méditation. « Tout ce que l'on regarde comme un spectacle visible, on le voit à l'extérieur, mais il faut désormais le transporter en soi et le regarder comme un et le regarder comme son propre soi² ».

On retrouve l'exigence de la connaissance de soi dans le taoïsme : Lao Tseu dit que « celui qui connaît les hommes est averti ; celui qui se connaît est réellement éclairé ». Et aussi dans l'islam. Mahomet disait « celui qui connaît son Soi connaît son Seigneur. J'ai connu mon Seigneur par mon Seigneur. »



■ Christ d'époque romane

Le Karma-Yoga

Le karma yoga est le yoga qui consiste à servir les autres de manière désintéressée. Mère Térésa en est un grand exemple. Il y en a tant d'autres !

On ne dira jamais assez que le yoga est un précieux adjuvant qui peut aider tout un chacun à mieux vivre sa religion. Il peut aussi faire d'un athée un meilleur athée. Le yoga ne convertit pas, il aide seulement à mieux vivre ses convictions.

La terre des pharaons n'est que la partie la plus visible de cet iceberg méconnu qu'est le continent africain tout entier. Un continent racine de l'humanité et racine de nombreux aspects de notre vie spirituelle.

Commentant la pensée d'Héraclite, Aurobindo écrit : « D'après notre expérience, tout semble multiple, tout semble un éternel devenir de multiples existences ; où y a-t-il dans tout cela un principe d'identité éternelle ? C'est vrai, dit Héraclite, il semble en être ainsi, mais la sagesse regarde au-delà et voit l'identité de toutes choses (...) ceux qui ne voient dans les objets qu'une différence ne connaissent pas la vérité des objets qu'ils observent³. » ■

1. Swami Hariharananda, Kriya Yoga, Editions Adyar, p. 43.

2. Plotin, Sur la Beauté intelligible, 10. 40, voir Pierre Hadot, Plotin, Porphyre. À comparer avec la Yogatattva Upanishad, versets 70-72.

3. Shri Aurobindo, De la Grèce à l'Inde, Héraclite, Albin Michel, p. 41.