

L'EFFORT ET LA GRÂCE

La force doit-elle se déployer dans la volonté de contrôle ou doit-elle nourrir la maîtrise de l'effort juste ? Sreemati, l'éditrice d'*Esprit Yoga*, répond à nos questions.

Propos recueillis par Régine Cavallaro

ESPRIT YOGA : Vous faites la distinction entre contrôle et maîtrise. Quelle est, selon vous, la différence fondamentale entre ces deux concepts ?

SREEMATI : Sur le chemin du yoga, il y a une façon de maîtriser le corps qui est juste et une autre qui l'est moins. Dans le contrôle, il y a une notion de fermeture du mental, alimentée par l'ego, qui ne

va pas dans le bons sens. La volonté de contrôler ses émotions, par exemple, est souvent suscitée par la peur qu'elles nous submergent et qu'elles prennent, elles, le contrôle. On est dans la peur et le conflit. Dans la maîtrise, en revanche, on tend vers quelque chose de positif, on recherche la maîtrise plutôt dans l'optique de s'améliorer, dans une démarche plus progressive. Le

contrôle, lui, évoque davantage l'idée d'enfermement et de répression. Il y a une notion d'idéal qu'il faudrait atteindre. On se focalise alors sur cet idéal sans être à l'écoute de la réalité. On brime l'énergie. Dans la maîtrise, on observe ce qui se passe et on essaie d'utiliser au mieux l'énergie, de la canaliser de manière constructive. C'est comme l'énergie de

l'inconscient : quand on cherche à bloquer un souvenir ou une émotion, on bloque aussi l'énergie qui va avec. L'émotion ne va peut-être pas resurgir, mais toute l'énergie restera confinée à l'intérieur. Alors que dans la maîtrise, on observe l'émotion ou la pensée, mais au lieu de mettre un couvercle dessus, on trouve un chemin différent. C'est dans ce sens que l'on peut dire que la maîtrise évoque un chemin de progression alors que le contrôle trace plutôt un chemin de stagnation, qui est un non-chemin en fait.

EY : Peut-être le contrôle est-il nécessaire dans un premier temps, pour ensuite arriver à la maîtrise ?

S : N'oublions pas que, dans le yoga, on expérimente. Il est fort possible que, dans un premier temps, le pratiquant soit dans une démarche volontaire, dans le contrôle et la fermeture, parce qu'il ne sait pas faire autrement. Mais peu à peu, l'expérience va lui donner plus de souplesse. Dans une posture d'équilibre, par exemple, l'élève, au départ, veut tenir. Il se fige, il est dans la rigidité. Il n'a pas encore accès à la maîtrise parce que ses muscles ne sont pas prêts. Il ne sait pas ce qu'est la voie du juste milieu et il va au maximum de ses capacités. Un peu comme un luthier qui doit tendre une corde : la première fois, il va peut-être la casser, mais avec l'expérience, il affinera son geste et saura jusqu'où il peut aller. Ce n'est pas parce qu'on est dans le contrôle que l'on ne peut pas évoluer vers la maîtrise. Cela fait aussi partie du chemin.

« Dans une posture, c'est au moment où on lâche-prise qu'une ouverture peut se créer »

EY : En sanskrit, hatha signifie effort, force...

S : Effort ne veut pas dire difficulté. Faire un effort peut aussi nous rendre heureux. Souvent, on confond l'effort avec la douleur ou bien on l'associe à quelque chose de pénible et difficile, alors qu'il peut être source de grandes satisfactions. La maîtrise, ce n'est pas l'absence de joie. Voyez les sportifs de haut niveau ou les grands alpinistes. Il y a une satisfaction immense à constater qu'on a des limites et qu'elles peuvent être dépassées. Comme une libération... Un fumeur, par exemple, doit fournir un gros effort pour arrêter, mais il le fait car il est motivé par le désir de se libérer d'une dépendance, d'être plus heureux. Le yoga nous aide à développer notre potentiel et même à aller au-delà. En fait, il permet d'aller chercher des ressources qu'on ne soupçonnait même pas.

EY : A contrario, parmi les neuf obstacles à la pratique du yoga et à la réalisation du Soi, Patanjali cite la paresse, l'oisiveté.

S : Je n'aime pas le mot paresse, je pense que personne n'est paresseux. Il s'agit plutôt d'un manque de confiance en soi ou bien

d'un état dépressif, une pensée tellement limitée qu'on se dit que ça ne sert rien. Mais je ne crois pas que le non effort existe. Rien ne vient comme ça. Le simple fait d'être incarné dans un corps demande un effort. Le non effort, c'est la mort. Plus rien ne se passe.

EY : Vous parlez de juste milieu. Il est parfois difficile, surtout quand on débute, de doser entre l'effort juste et une volonté excessive...

S : Effectivement, toute la difficulté, c'est de trouver l'équilibre entre l'effort à fournir et le lâcher-prise, la place à laisser à ce qui peut venir et me nourrir au-delà de moi, ce que j'appelle la dimension verticale. Dans une posture, c'est justement au moment où on lâche-prise qu'une ouverture peut se créer. Si on ne laisse pas exister cet espace dans sa pratique, il manque une dimension. Je m'interroge beaucoup sur les notions d'effort et de grâce, un thème qui revient souvent dans la spiritualité. En fait, l'effort et la grâce sont comme les deux ailes d'un oiseau. L'un ne va pas sans l'autre. C'est l'effort qui amène la grâce, et la grâce qui aide à faire des efforts. Si on cherche la grâce en se contentant de l'attendre, il y a peu de chance qu'il se passe quelque chose. D'un autre côté, si on veut y arriver par sa seule volonté et son ego, il y a une dimension qui nous échappe. Encore une fois, on ne peut pas tout contrôler. Alors qu'avec la maîtrise, on est plus à l'écoute, on compose avec ce qui nous entoure, on est dans l'adaptabilité.

« L'effort et la grâce sont comme les deux ailes d'un oiseau. L'un ne va pas sans l'autre »