

# La poésie du yoga

Une proposition à deux voix.  
Josselyne et François Lorin

**« Seul le sot, rivé à sa sottise, peut croire qu'il fait tourner la roue sur laquelle il tourne ».**  
**TS.Eliott in Meurtre dans la cathédrale**

## Première partie

**Je est un autre**

*C'est faux de dire : Je pense. On devrait dire : On me pense. Pardon du jeu de mots. Je est un autre.*  
**Rimbaud, lettre dite du « Voyant », adressée à son professeur Georges Izambard en 1871**

Il a dix-sept ans.

Voilà un « sūtra » qui témoigne de l'Essentiel, comparable en substance au troisième sūtra du premier chapitre de Patanjali :

« *Tad drashtuhu svarūpe avasthānam* »

« Dès lors, cela qui voit est établi en sa véritable nature »

**Méditer ce n'est pas arrêter de penser.**

Vouloir arrêter de penser, c'est ajouter une pensée à la somme des pensées, lesquelles jaillissent spontanément dans notre esprit. Elles font partie, comme absolument tout le reste, d'objets de perception pour Cella qui Voit.

Puisque nous sommes à une époque où la « méditation » est à l'honneur avec les nombreux malentendus qui fleurissent çà et là, voici un autre extrait de la « lettre du voyant » :

« *j'assiste à l'éclosion de ma pensée: je la regarde, je l'écoute: je lance un coup d'archet: la symphonie fait son remuement dans les profondeurs, ou vient d'un bond sur la scène.* »

N'est-ce pas une proposition fort pertinente à mettre en pratique ?

Persiste l'idée qu'il y a quelque chose à changer dans la forme et dans le fond ; or le « changement » radical est à chercher ailleurs, d'autant que nous n'avons pas choisi d'être ce que nous sommes sur le plan physique et psychologique, pas plus que nous choisissons les pensées qui traversent notre esprit, le conditionnement remonte à la nuit des temps.

Aussi longtemps que « moi » est pris pour « Je » la sensation de séparation perdure sous la forme: « moi » ici et le monde à l'extérieur.

Voici, dans la même lettre, ce qu'écrit Rimbaud:

« *Je dis qu'il faut être voyant, se faire voyant.*

*Le poète se fait voyant par un long, immense et raisonné dérèglement de tous les sens. Toutes les formes d'amour, de souffrance, de folie; il cherche lui-même, il épuise en lui tous les poisons, pour n'en garder que les quintessences. Ineffable torture où il a besoin de toute la foi, de toute la force surhumaine, où il devient entre tous le grand malade, le grand criminel, le grand maudit,- et le suprême savant! - Car il arrive à l'inconnu ! ».*

La méprise s'est installée très tôt, elle s'est renforcée au fur et à mesure que des certitudes sont inoculées à l'enfant qui, se vivant dans les toutes premières années de son existence sans la sensation de séparation : moi ici et le monde à l'extérieur, a vu se constituer une identité, nécessaire certes pour fonctionner dans le monde apparent mais qu'il est fondamental de remettre à sa place d'objet de perception offert à la Vision de Cella qui Voit. .

« *la vie est la farce à mener par tous* »

**Une saison en enfer, Rimbaud**

## **La complexité ne mène à rien.**

« J'ai été fait simple »; c'est ainsi que **Jiddu.Krishnamurti** exprime la réalisation que « Je est un autre ».

Redevenir simple, ne plus confondre objet de perception « moi » et Sujet semble être, paradoxalement, la percée du mystère la plus difficile qui soit. cependant il n'est pas un instant de notre vie où Je soit absent, même dans les rêves puisqu'il arrive que l'on s'en souvienne parfois au réveil.

La poésie digne du nom s'adresse à l'âme et si la sensibilité est là, elle fait voler en éclats toutes les certitudes auxquelles nous nous accrochons pour nous maintenir dans l'illusion d'un « moi séparé ».

## **Prologue de l'Évangile selon Saint Jean:**

*Au commencement était le Verbe, et le Verbe était auprès de Dieu, et le Verbe était Dieu.*

Que l'on éprouve le besoin d'analyser un poème peut venir après coup, mais il est secondaire au regard de la première atteinte, celle de l'âme.

Nombreux sont celles et ceux que la poésie a laissés indifférents, voire ennuyés.

Une anecdote : une professeur de lettre à l'université, on lui avait appris ma « passion » pour Rimbaud, enfin, pour sa poésie ; « je n'ai jamais compris la poésie de Rimbaud » me dit-elle, « on ne la comprend pas on la goûte » répliquai-je.

*« La poésie est une clameur  
Elle doit être entendue comme la musique  
Toute poésie destinée à n'être que lue  
Et enfermée dans sa typographie n'est pas finie  
Elle ne prend son sexe qu'avec la corde vocale  
Tout comme le violon prend le sien avec l'archet qui le touche »  
**Léo Ferré : Il n'y a plus rien. Monologue***

## **yoga des poètes :**

*Sensation*

*Par les soirs bleus d'été, j'irai (dans) par les sentiers,  
Picoté par les blés, fouler l'herbe menue :  
Rêveur, j'en sentirai la fraîcheur à mes pieds.  
Je laisserai le vent baigner ma tête nue.  
Je ne parlerai pas, je ne penserai rien :  
Mais l'amour infini me montera dans l'âme,  
Et j'irai loin, bien loin, comme un bohémien,  
Par la nature, heureux comme avec une femme.*

**Arthur Rimbaud. Les illuminations**

*« Mon âme est comme un orchestre caché ;  
Je ne sais pas quels instruments  
résonnent et jouent en moi,  
cordes et harpes,  
timbales et tambourins.  
Je ne peux me connaître  
que comme une symphonie »*

**Fernando Pessoa. Le Livre de l'intranquillité**

*Les bulles de savon que cet enfant  
s'amuse à tirer d'une paille  
sont dans leur translucidité toute une philosophie.  
Claires, inutiles, et transitoires comme la Nature,  
amies des yeux comme les choses,  
elles sont ce qu'elles sont  
avec une précision rondelette et aérienne,  
et personne, pas même l'enfant qui les abandonne,  
ne prétend qu'elles sont plus que ce qu'elles semblent être.*

*Certaines se voient à peine dans l'air lumineux.  
Elles sont comme la brise qui passe et qui touche à peine les fleurs  
et dont nous savons qu'elle passe simplement  
parce que quelque chose en nous s'allège  
et accepte tout plus de nettement*

***Fernando Pessoa, le gardeur de troupeaux, page 75, éd. NRF Gallimard***

*"Je suis le secret enfoui dans l'odeur d'herbe fraîchement coupée, dans le houououhh du vent s'engouffrant dans le conduit de cheminée, dans les cent mille doigts de l'averse de neige, dans la nacre du matin de printemps, dans le message muet d'un alignement de marrons d'Inde, dans la déclivité de la plage et la danse des poux de sable ; Je suis ce qui jadis vous rendit vivant, je fus l'instigateur de tous vos émerveillements, de tous vos étonnements, je suis l'unique raison pour laquelle quiconque, jamais, s'aima et aima. Je suis le secret qui irrigua chacun de vos secrets d'enfant, je suis l'ange que tout enfant porte en filigrane et que vous avez tué, Je suis vous. »*

**Stephen Jourdain. Voyage au centre de soi.**

Josselyne

## **Seconde partie**

Le yoga enseigne la nécessité de la sensibilité aux autres avec l'amour-amitié « *maitrî* » et la compassion « *karuna* » (*yoga sùtra chap. I, 33*) et à soi-même avec la volonté de ne pas nuire « *ahimsâ* » (*YS. II, 30 et 35*).

Si vous êtes surpris par cette dernière affirmation c'est qu'elle découle du fait que les « *yama* » s'adressent avant tout à soi-même : comment s'abstenir de violence vis à vis d'autrui, lorsqu'on est violent et insensible vis à vis de soi même ? Cela se répercute sur autrui seulement lorsque c'est présent en soi.

Cette sensibilité n'appartient pas fondamentalement aux organes des sens « *indriya* » mais à la vraie intelligence, la « *buddhi* ». Or justement, Patanjali, reprenant les intuitions du samkhyâ, enseigne que l'intelligence, le sens du moi : « *ahamkara* » et la pensée « *manas* » sont aussi des organes sensoriels, internes.

L'intelligence réunit ce qui a été fallacieusement séparé : la Conscience, l'univers, le monde intérieur, le corps et le personnage « moi ».

La pratique des « *âsana* » accomplie avec respect et justesse développe la sensibilité à l'organisme physique, aux autres êtres et à l'environnement.

L'esprit poétique aussi, revivifiant les mots réduits à leurs gangues utilitaires et technologiques, leur redonne leur statuts de divinités adorables.

### **La poésie éveille aussi :**

#### **Le corps parle**

Dans certains cercles on dit que le corps parle : mais à qui parle-t-il ?

Est-ce à « moi » ?

Mais qu'est ce que ce « moi » ?

#### **La pensée est représentation.**

Comme la pensée est essentiellement représentation, nous nous représentons mentalement comme des « moi » séparés et Patanjali souligne que cette image virtuelle est la première conséquence de l'ignorance métaphysique (Yoga sūtra II-5).

Ceci étant la conséquence, entre autre, d'une éducation privilégiant la mémoire plutôt que l'observation, l'expérimentation et l'intelligence.

Quelque espace ou dimension en nous « voit », mais aussi entend le langage du corps, ses appels au secours, etc.

Mais cet espace, que Patanjali nomme « *drashtr* », cela qui voit (YS I -3), ne se contente pas d'entendre les messages du corps mais voit aussi les opérations de nos esprits (les *citta vrittis* du I- 2) et cela devrait nous interroger sur l'identité véritable de cet esprit que nous considérons, la plupart du temps comme : « nous mêmes » !

Car cela qui est vu, entendu, ressenti, imaginé, représenté, est un « objet » et ne peut être le « sujet ». Le corps est objet, les perceptions sont objets, les sensations et l'organisme aussi. La recherche du sujet s'apparente à la poussée de l'inspiration (poétique, pas respiratoire !) Elle monte des profondeurs et s'impose en dépit des résistances du »moi « qui s'accroche désespérément au connu, au confortable, au conditionnement.

Lorsque le « moi » sent vibrer dans l'esprit le souffle poétique il se l'approprie comme en étant l'auteur ; comme il s'approprie toute prise de conscience ou réalisation dans la voie du yoga. Les anciens savaient choisir l'anonymat ou parlaient de leurs « muses » comme l'authentique auteur des oeuvres poétiques.

Patanjali au cours des siècles, qui que ce soit qu'il ait été, s'est transformé en figure mythique, donc poétique, même si son oeuvre relève plutôt d'un traité de mathématique dans son apparence sécheresse.

#### **Le mot n'est pas la chose.**

Le mot n'est pas la chose certes, mais existe-t-il vraiment des « choses », ou bien uniquement des êtres vis à vis desquels notre sensibilité est défaillante ?

Les mots, les noms sont morts s'ils ne sont pas vivifiés par l'élan poétique :

*« Les noms ne désignent pas les choses :*

*Ils les enveloppent, les étouffent.*

*Mais les choses brisent leurs enveloppes de mots*

*et de nouveau sont là, nues,*

*en attendant un peu plus que les noms.*

*Seule peut les dire*

*leur propre voix de chose,*

*la voix que nous ne savons ni elles ni nous,*

*dans cette neutralité qui parle à peine*

*cet énorme mutisme où se brisent les vagues. »*

**Roberto Juarroz, dixième poésie verticale, page 169, éd. Corti**

**L'intelligence est sensibilité.**

Le poète, parfois considéré comme « fou » par les humains qui se pensent « normaux » (normés de fait) sait ressentir ce que nous ne savons plus reconnaître, même si la pratique du yoga parfois nous y donne accès :

*« Respecte dans la bête un esprit agissant :  
Chaque fleur est une âme à la Nature éclosé ;  
Un mystère d'amour dans le métal repose ;  
« Tout est sensible ! » Et tout sur notre être est puissant... »*  
**Gérard de Nerval, Les Chimères, page 25, éd. Mille et une nuits.**

#### **L'acte est poème.**

Les postures sont de la chair vivante et vibrante et non des appuis ou des directions, des muscles ou des articulations.

La gymnastique de l'Occident interprète le méditatif âsana en postures corporelles à maîtriser plutôt que comme entrée dans l'ineffable, l'immatériel, le sacré !

*« Divin je suis au dedans et au dehors, et je sanctifie tout ce que je touche ou qui me touche.  
La senteur de mes aisselles m'est arôme plus exquis que la prière,  
Cette tête m'est plus qu'église et bibles et credos... »*

**Walt Whitman Poèmes page 11 éd nrf Gallimard**

#### **Préférer le mystère, l'inconnu, l'inconnaissable.**

Qui sommes nous pour espérer ou croire savoir quoi que ce soit, hormis les choses mesurables et technologiques ? Et depuis combien de temps avons nous perdu, du fait de cette obsession pour le concret , notre sensibilité, notre faculté à écouter, au delà du sens, la musique des mots ?

*« Mon coeur et ma tête se vident  
Tout le ciel s'écoulent par eux  
Ô mes tonneaux des Danaïdes  
Comment faire pour être heureux  
Comme un petit enfant candide... »*

**Guillaume Apollinaire, Poèmes, page 48 éd. Le livre de poche**

### **L'Orient au rendez-vous de la poésie et de la spiritualité**

La Chine :

*« Pourquoi habiter dans la montagne d'émeraude ?  
L'esprit libre, je souris en silence.  
Au mystère de l'eau les fleurs de pêcher glissent -  
Univers au-delà des mondes. »*

**Li Po, page 90 Poésie chinoise de l'éveil, éd. Albin Michel, Spiritualités vivantes**

Ou encore :

*« Reflets de la lune en mille lacs :  
Mille miroirs pour la même lune.  
Le corps absolu de tout éveil m'inonde :  
Je suis le Réel. »*

**Siu-an-kiu de Yong-kia, page 240, ouvrage cité.**

L'inde :

dont la culture a proclamé que tous les arts, musique, poésie, théâtre, etc. sont autant de voies de réalisation !

*« Entre les pôles du conscient et de l'inconscient, l'esprit se balance.  
A cette balançoire sont suspendus tous les êtres et tous les mondes ; et cette balançoire ne cesse jamais de se balancer.*

*Des millions d'êtres y sont accrochés : le soleil et la lune, dans leur course, s'y balançant.*

*Des millions d'âges passent et toujours la balançoire se balance. Tout est balancé : le ciel et la terre et l'air et l'eau, et le Seigneur lui-même qui se personnifie :  
Et la vue de tout ceci a fait de Kabir le serviteur de son Dieu »*

**Kabir, traduction de Rabindranath Tagore, XVI, éd. nrf Gallimard**

*« Hommage à Toi, mon propre Soi aux énergies infinies, lumière consciente et félicité éternelle, à toi sous ta forme concrète d'univers dont l'essence transcende le déploiement des phénomènes. En qui Tu es Toi, et moi je suis moi, en qui Toi seul es et moi je ne suis pas, et en qui il n'y a ni Toi, ni moi, à Celui-là je rends hommage... Tu te révèles à ton gré comme un acteur assumant les rôles qui lui sont propres : veille, rêve, sommeil profond, etc. Mais en réalité Tu ne joues aucun rôle. L'univers s'éveille quand Tu T'éveilles et il se couche quand Tu T'assoupis. Ainsi donc ce tout, existant et inexistant, est identique à Toi... »*

**Hymnes de Abhinavagupta pages 78 et 79, Trad. Lilian Silburn, éd. Collège de France**

Et puis les européens de langue française, tel ce belge né d'un père ardennais et d'une mère wallonne, Henri Michaux, né à Namur le 24 Mai 1899, au coeur fragile mais à la sensibilité intacte, ont parfois su saisir ce qu'il y a d'unique dans la mentalité des indiens, si éloignée de la rationalité française !

*« Aux Indes, l'esprit critique n'est pas ce qui compte. Mais est-ce le bout du monde d'être esprit critique ? Moins quelqu'un est abordable, plus il a de vie intérieure.*

*Ainsi l'anglais, ainsi le Bengali.*

*Chaque fois que je lis un écrit bengali, après dix lignes, je suis pris. Il y a dans la littérature bengali, quelque chose de vrai, de tout à fait vrai, et qui n'est ni la sainteté ni la vérité, mais la vie intérieure. Quant on lit un Bengali, on ne peut que l'aimer.*

*Il touche, il est important. On n'a pas à se baisser. »*

**Henri Michaux, page 148, Tome 1, Oeuvres complètes, éd. de la Pléiade.**

L'expérience extatique ou mystique est autant le privilège des poètes que des aspirants yogis et si Patanjali met en garde contre la nature illusoire des états de conscience modifiés (YS III-37), ce n'est pas pour les critiquer mais pour préciser qu'ils maintiennent dans l'ignorance, qu'ils font partie des expériences, sublimes certes, mais néanmoins objets pour le Sujet, cela qui voit... Toutefois qui irait regretter l'accès à des moments inoubliables et de nature transcendante ?

*« Tout est bien, bien comme ce doit être, magnifiquement bien. Il est impensable que quoi que ce soit au monde puisse être mieux. Tout dans un rapport presque suffocant de bonté, de bout à bout de bonté, de perfection de convenance. Il reçoit à plein flots. Ses canaux se remplissent. C'est une sorte de miséricorde. Et c'est comme un ensoleillement. Vaste venant d'un incroyablement Vaste : il se passe une insémination cosmique. Une immense tranquillité a atterri. Fusion des oppositions. Plus d'obstacles. Telle une eau infiniment calme, qui se mettrait périodiquement en mouvement, d'un mouvement infiniment petit... Désarmant, l'Infini. Et cet Immense navigue...*

*Et l'Absolu appelle, l'interpelle, le sollicite, vient en lui, donne pouvoir... »*

**Henri Michaux. Les présences qui ne devraient pas être là. Age 173 Ouvrage cité, tome III**

Le yoga et la poésie se complètent, s'interpénètrent et se nourrissent mutuellement, que les poètes soient séculiers ou mystiques.

*« Lève toi, Ô jour  
Que les atomes entrent dans la danse !  
Afin que de joie  
Sans pieds ni tête, les âmes entrent dans la danse  
Celui pour l'amour de qui  
Danse le firmament  
Je te dirai à l'oreille  
Où est le lieu de sa danse. »*

*Rûmî. La religion de l'amour, page 53 éd. Sagesses chez Points*

*François*