

extrait de
“Préambule au Yoga” par Gérard Blitz, carnets du Yoga, février 1986

“La question que nous pouvons nous poser est de savoir pourquoi nous pratiquons le yoga. La réponse à cette question est simple. Le yoga est un moyen pour nous permettre de mieux apprécier la vie.

Ce moyen (le yoga) est concret. Clair et précis. Il n'y a aucun mystère dans cette pratique. Aucune place pour l'imagination. Nous savons qu'en faisant telle chose nous obtenons tel effet. La science moderne, celle qui est liée à la physiologie et à la neurophysiologie, confirme ce qu'avaient deviné les grands maîtres du passé.

Essentiellement le yoga équilibre nos fonctions. Facilite la régulation et la coordination du fonctionnement extrêmement complexe du corps. C'est par l'équilibre du corps, par l'équilibre physiologique que nous créons l'équilibre psychologique et psychique qui nous font si cruellement défaut. Voilà la raison d'être du yoga.

Il y a effectivement un secret dans le yoga. C'est celui de sa transmission. Elle est initiatique. Elle se fait d'une personne à une autre personne. La difficulté vient du fait que l'expérience est toujours différente, toujours renouvelée. Il n'y a pas deux expériences qui soient identiques. La même personne est différente chaque jour. De plus, il ne s'agit pas au départ, d'un savoir. En yoga, le savoir naît de l'expérience. On découvre ce qui existe déjà. On développe la conscience afin de pouvoir se situer au niveau extrêmement subtil du fonctionnement du corps.

Voilà l'essentiel. L'unité (yoga) dont il est question concerne le corps et le mental. Nous sommes prisonniers des automatismes du circuit mental. De la dépendance vis à vis de la mémoire. Notre vie est programmée parce que notre cerveau est programmé. La pratique du yoga consiste à nous libérer de cette dépendance. De retrouver la liberté de la pensée et de l'action. De retrouver la créativité et l'amour. C'est à dire la disponibilité aux autres.

Il faut effacer un malentendu. On pense généralement que yoga est lié à une forme que l'on devrait s'efforcer de copier. Lorsque l'on dit « Yoga » l'image qui se présente est celle d'une personne assise, les jambes croisées et les yeux fermés. Détrompez-vous. Yoga est un état. Voilà ce qui nous rend perplexes. Un état ne peut que s'expérimenter. Se vivre. Il ne peut pas s'apprendre. Nous ne pouvons pas le connaître en passant par la signification des mots, par la lecture, par l'accumulation du savoir. Voyez-vous maintenant en quoi le yoga est original ? En quoi sa démarche est si particulière ?

Il ne s'agit pas non plus dans le yoga de s'isoler. Voilà encore une idée fausse. Le yoga n'est pas une science abstraite ou théorique. Ce n'est pas non plus un système. Yoga n'est pas lié à une méthode. Le yoga consiste à développer, à amplifier, à approfondir la conscience. Ce qui est le contraire de la dispersion et de la confusion. Ce qui éclaire. Ce qui simplifie. Ce qui déconditionne. Ce qui permet de vivre la vie pleinement, d'instant en instant.

Les moyens que nous avons, répétons-le, sont simples et concrets. Exact. Chacun peut pratiquer le yoga car le yoga se pratique à partir de chaque individu, à partir de sa personnalité, de sa morphologie. Des moyens précis sont fournis pour le lui permettre. C'est grâce à cette liberté dans la pratique, grâce à cette découverte ininterrompue que fait chaque individu, que nous trouvons tant de plaisir et de joie dans nos pratiques.

Le yoga est bon pour tout. C'est un préalable à tout. Il déconditionne, il désencombre. Il donne accès à la spontanéité, à la créativité. Il permet de recevoir. De recevoir les autres. De

recevoir Dieu.

La pratique du yoga n'est pas liée particulièrement à une culture. A l'origine il était indien. Il est maintenant aussi occidental. Il devient pour nous de plus en plus occidental. Nous sommes conscients que pour juger de l'opportunité de pratiquer le yoga, nous devons raisonner à partir de ce que nous sommes."