



## La relation guru-shishya, maître-disciple

### Yoga ou Yogas ?

**N**ous pouvons avoir l'impression que le yoga s'est diversifié et démultiplié lorsque, venu d'Inde, il s'est répandu en Occident et dans le monde entier. En réalité, le yoga est multiple depuis ses origines. Et dans la majorité des cas, il a peu de choses en commun avec l'image qui vient à l'esprit des occidentaux lorsqu'ils évoquent le yoga ; postures, enchaînements, pratiques respiratoires relèvent du *hatha yoga*, et sont généralement absents des autres

*Tout yoga est la transmission d'une connaissance-expérience qui mène à ce grand mystère des sagesse orientales, la délivrance, l'illumination.*

Dans la *Bhagavad Gîtâ*, le dieu Krishna indique au guerrier Arjuna trois de ces voies : le *jnâna yoga*, ou yoga de la connaissance, le *karma yoga*, yoga de l'action, ou des œuvres, et le *bhakti yoga*, yoga de l'amour dévotionnel. C'est cette troisième voie, basée sur l'abandon au Divin, que Krishna considère comme la plus rapide.

## Fidélité ou Créativité ?

LILIANE CATTALANO

yogas. Que sont donc tous ces yogas ? Ce sont les différentes voies qui mènent au but unique et absolu de toute quête spirituelle ou philosophique en Inde : *moksha*, la libération, la délivrance de la soumission à la loi de causalité du *karman*, et à l'enchaînement des renaissances (*samsâra*). Chaque voie témoigne du chemin qui a permis à certains êtres de s'éveiller et de devenir des *jîvanmukta*, des délivrés-vivants.

L'Occident se réfère le plus souvent au yoga de Patanjali, ou *ashtanga yoga* – composé de huit membres – que Vivekânanda et Krishnamâcharya ont choisi de répandre dans le monde au 19<sup>ème</sup> siècle ; en effet l'ouvrage de Patanjali, rédigé au 4<sup>ème</sup> siècle et de diffusion assez confidentielle, leur a paru revêtir un caractère suffisamment universel pour trouver un écho dans différentes cultures. Quant au *hatha yoga*, un des courants du *Tantra*, il englobe de multiples pratiques (*âsana*, *prânâyâma*, *mantra*, *mudrâ*, *bhanda*...) qui ont toutes pour objectif de prendre conscience de la réalité énergétique du corps humain, afin de la connaître et la maîtriser. L'éveil de l'énergie primordiale, *kundalinî shakti*, lovée endormie au niveau du premier *cakra*, *mûlâdhara*, la fait se dresser tel un serpent le long de la colonne vertébrale jusqu'au septième *cakra*, *sahasrara*, le lotus aux mille pétales, au sommet de la tête. L'éveil se manifeste alors comme l'union du principe féminin, *Shakti*, la déesse-énergie, avec le principe masculin, incarné par le dieu *Shiva* : la dualité se résout dans l'essence unique de tout ce qui est. Depuis les origines, deux courants coexistent au sein même du *hatha yoga* : la

quête de la libération d'une part, et la recherche de pouvoirs extraordinaires, les *siddhi*, au moyen d'ascèses intenses, parfois violentes pour le corps physique. Le mot *hatha* lui-même signifie force ou violence, les yogis occidentaux lui préférant généralement la connotation symbolique de l'union de la lune et du soleil, qui fait sens en référence aux deux *nâdî* ou circuits énergétiques *îdâ* et *pingalâ*, mais n'a pas de réalité étymologique. On peut comprendre *hatha* comme un ensemble de pratiques qui « font violence » au fonctionnement habituel, automatique et largement inconscient des corps physique et énergétique : en modifiant ou inversant la circulation des souffles vitaux, le yogi acquiert la maîtrise consciente de son véhicule physique.

## L'Inde et la transmission

De même que le *svâdhyâya* préconisé dans le *Yoga-Sûtra* de Patanjali désigne par un même mot à la fois l'étude des textes et la pratique d'introspection individuelle, de même il n'existe pas pour l'Inde de connaissance qui ne soit vécue comme une expérience de transformation profonde.

*Chacune de ces voies de yoga ancre son enseignement dans une pratique, collective et individuelle, qui est transmise de génération en génération.*

Au cœur de cette transmission, se trouve la relation *guru-*

*shishya*, maître-disciple, vécue comme essentielle depuis la période védique. Les grandes *upanishads* en particulier reflètent souvent le dialogue par lequel le maître guide son disciple pas à pas dans son chemin d'introspection, jusqu'à se reconnaître comme étant le Soi, *âtman*. Un des sens du mot *upa-ni-SHAD* est d'ailleurs « s'asseoir aux pieds de », décrivant la position de l'élève prêt à recevoir l'enseignement.

*7. Oui en vérité, précieuse et merveilleuse est l'expérience de l'Âtman transmise par un instructeur compétent.*

*8. L'Âtman, lorsqu'enseigné par un instructeur médiocre, est malaisé à comprendre, car il est saisi de diverses façons par les interlocuteurs. Par contre, lorsqu'il est exposé par un maître qui s'est uni à son propre Âtman, aucun doute ne subsiste alors. L'Âtman, étant plus subtil que l'infiniment subtil, reste inconnaissable par la méthode argumentative.*

*Katha Upanishad 1-II*

Le véritable maître est celui qui transmet ce dont lui-même a l'expérience, il est un *jîvanmukta*, un délivré-vivant, capable de guider l'adepte vers sa propre réalisation.

*Shishya* signifie « celui qui doit être éduqué, instruit », et désigne l'élève, l'adepte, qui autrefois venait vivre auprès du maître et se consacrait à le servir. À première vue tout au moins, car lorsque l'on considère plus finement cette relation unique maître-disciple, on réalise que c'est en fait le maître qui choisit d'entrer au service de son (ou ses) disciple(s),

renonçant à tout projet personnel pour se dévouer à guider ses protégés jusqu'à l'éveil. A ce titre le *guru* est honoré en Inde plus que tout être, au-delà même des dieux ; et nous pouvons nous interroger sur la façon dont l'Occident utilise le terme « gourou », à l'inverse de son sens authentique, exprimant sans doute la peur qu'a l'égo de disparaître dans l'état de libération. Notre époque moderne voit se multiplier le nombre des êtres en quête de sens, et la relation traditionnelle du maître offrant son enseignement à quelques disciples se fait rare, pour être remplacée par des rassemblements dans de grands ashrams, ou par un cheminement individuel au fil de lectures, de rencontres d'instructeurs ou d'enseignants, de stages... C'est dans ce cadre plus impersonnel que l'expérience des maîtres éveillés est maintenant le plus souvent partagée. Mais peu importent la forme et le contenu de l'enseignement, qu'il soit reçu d'un maître vivant ou non, c'est dans la rencontre que « quelque chose » de l'état d'éveil du maître entre en résonance avec l'aspiration du chercheur spirituel, la nourrit et l'éclaire ; le préalable est l'ouverture et l'abandon de l'adepte à une dimension de soi plus grande que sa personnalité.

*Alors peut se révéler en lui la présence de son satguru, le maître véritable, le maître intérieur.*

Ainsi se résout la dualité apparente de la relation *guru-shishya*, ainsi s'installe l'état d'unité qui en était le but.

## Transmission du yoga : les lignées

L'expérience unique d'un maître éveillé, quelle que soit la forme qu'elle revêt, est conservée et partagée par ses proches disciples, éveillés ou non, qui à leur tour vont la transmettre à leurs élèves, qui feront de même... Ainsi naissent les lignées.

Comme toutes les voies spirituelles, le *hatha yoga* connaît ces lignées, et chaque enseignant de yoga en Occident a reçu une formation qui porte une « couleur » spécifique, et qui est généralement issue d'une tradition, qu'elle se réfère à l'Inde ou non. Certes, la période actuelle a vu se multiplier des formes pour le moins étonnantes qui portent le nom de yoga mais paraissent bien éloignées de son essence... Je ne les aborderai pas ici.

La grande diversité des enseignements authentiques de *hatha yoga* témoigne de la créativité de cette transmission vivante, et invite à une compréhension ouverte de ce que peut-être la fidélité à une lignée. C'est un équilibre subtil entre une transmission respectueuse de la valeur que l'enseignant accorde à ce qu'il a lui-même reçu, et la « note » particulière qu'il y apporte, nourrie de sa sensibilité et sa créativité ; son enseignement évoluera au fil des rencontres avec les besoins de ses élèves, et la pédagogie qu'il mettra alors en œuvre. Il s'agit d'un enseignement vivant, qui ne peut se satisfaire d'être figé dans une forme rigide, et accepte de se transformer, mais qui cependant se souvient de ses racines, et les



honore, car elles lui apportent ancrage et fondations. Certes, un enseignant, ou un formateur, n'est pas un maître, et la relation s'établit à un tout autre niveau, limitée qu'elle est dans le temps, par le contenu de ce qui est partagé, et par l'intensité de l'engagement. Cependant, ne nous leurrions pas, sur un mode mineur, quelque chose de cette relation d'exception se retrouve dans la communication entre enseignant et enseigné.

*Un engagement mutuel est présent dans tout acte de transmission, et ce que l'élève reçoit dépasse largement le cadre du contenu informatif qui est délivré.*

On pourra parler de charisme, de présence, d'une écoute ouverte et bienveillante, d'accompagnement attentif. Soyons conscients de l'échange énergétique qui s'effectue naturellement dans toute situation de parole-écoute, et affinons notre perception de ce qui se joue aussi sur les plans subtils.

Même si le propos de l'enseignant de yoga n'est pas de guider ses élèves jusqu'à l'état de délivré-vivant, il peut avoir à cœur de ne pas réduire le yoga à une gymnastique de bien-être, même intelligemment menée. S'il maintient vivante en lui la connaissance et la compréhension de l'essence spirituelle du

yoga, celle-ci pourra transparaître naturellement dans sa façon d'être et de transmettre. Ainsi l'espace sera créé pour que chacun trouve réponse à son propre questionnement. Cela ne peut se faire, selon moi, que dans une attitude nourrie de délicatesse, de discernement, d'intégrité et d'humilité ; quelques pistes, parmi d'autres : ne pas prétendre être autre que ce que l'on est ; respecter les valeurs, les croyances et les systèmes de pensée des élèves tout en les invitant à s'ouvrir à une vision plus vaste, englobante ; ne pas masquer, par confort, ce qui peut susciter interrogations ou réactions (la place du *guru*, par exemple) ; à ce sujet, favoriser la « voie du milieu » et répondre avec mesure et justesse à ceux qui verseraient dans les extrêmes soit du jugement et du rejet à priori, soit de la fascination irréfléchie et des attentes démesurées. La transmission du yoga en Occident diffère nécessairement d'un enseignement traditionnel en Inde. Cependant il appartient à chaque enseignant d'en préserver la richesse et la profondeur en n'occultant pas sa dimension spirituelle : non pas en restituant un cours sur l'hindouisme, le bouddhisme..., mais en gardant vivant en soi, l'élan qui mène vers toujours plus d'authenticité, de paix et de joie, sous la guidance bienveillante et amusée de son *sad-guru*, son maître intérieur.

La transmission authentique est conscience de la richesse de tout ce qui nous a été légué, et confiance légère et joyeuse que nous pouvons y apporter notre propre « perle ». ■