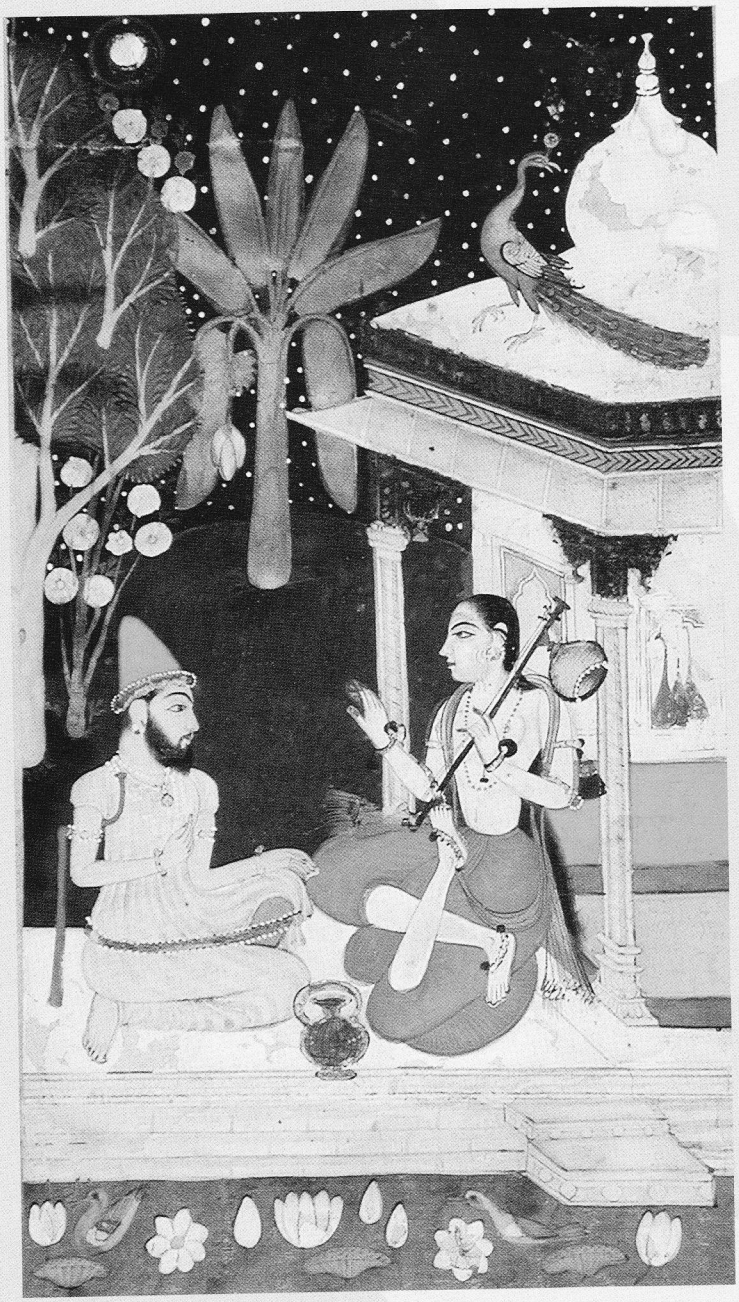
Habiter l'ici et maintenant

Propos recueillis par Maxime Bollen



Kedara Ragini, Fifth Wife of Shri Raga.

Découvrir le yoga comme voyage intérieur, voilà ce que nous explique Silvana Panciera, auteure de *Que penser de... ? Le yoga*, paru aux Éditions Fidélité en 2016. S. Panciera a étudié la sociologie à l'Université catholique de Louvain et a ensuite obtenu un doctorat auprès de l'École pratique des hautes études de Paris. Elle a reçu en 1995 le prix Femme d'Europe pour la Belgique. Depuis, elle collabore au Centre européen de rencontre et de ressourcement (Gargnano, Italie).

Maxime Bollen termine un master en « Sciences et métiers du livre » à l'UCL et, parallèlement à cette formation, suit des cours de théologie pour réfléchir une pratique pastorale déjà bien ancrée.

Dans votre ouvrage, vous écrivez: « Le monde du yoga est comme la caverne d'Ali Baba. » Elle est pleine de trésors, mais il faut en connaître le mot de passe. Quel serait le mot de passe qui permettrait à vos lecteurs de commencer à s'approcher de ces trésors?

Pour rencontrer les trésors du yoga, il faut le rencontrer dans la plénitude de ce qu'il est. Il s'agit donc de reconnaître la caverne où les trésors cachés seront petit à petit dévoilés grâce à une pratique assidue et confiante. Le mot de passe est donc le nom de l'enseignant(e) qui nous fera cheminer sur la voie du yoga. Mais pour bien reconnaître et choisir l'enseignant(e), il faut avoir la carte du chemin à parcourir. Donc, avec un peu d'humour, je pourrais aussi ajouter que mon petit livre est le manuel pour trouver le mot de passe.

Vous prenez soin, dès les premières pages, de préciser ce que le yoga *n'est pas*: avez-vous l'impression qu'il circule pas mal de malentendus à propos du yoga? À quoi pensez-vous surtout?

Plus que des malentendus, il me semble que ce qui circule à propos du yoga est constitué d'images réductrices. On assimile le yoga à une gymnastique douce pour soigner le mal de dos, à un antistress de détente après des journées frénétiques, à un antidote à l'usure due à l'âge et aux raidissements... Oui, bien sûr, le yoga est tout cela, mais pas que cela et surtout pas principalement cela.

C'est ainsi que le premier chapitre du livre *Que penser de... ? Le yoga* fait les mises au point nécessaires pour redonner au yoga la place d'honneur qui lui revient. Il n'est pas un sport, il est plus qu'une thérapie et il n'est pas un antidote illusoire à nos peurs égotiques : le yoga est une voie de « réalisation ». En Inde, le yoga royal (Râja-yoga, également appelé Ashtânga yoga, le yoga qui comporte huit membres) est en effet l'un des six chemins de réalisation reconnus par l'orthodoxie hindouiste. Réalisation de la libération qui va nous permettre, en sortant de l'ignorance existentielle du « qui suis-je », d'arrêter les causes de la souffrance.

Voulez-vous nous dire quelque chose de votre itinéraire personnel? Comment avez-vous découvert le yoga? Quels sont les groupes ou les maîtres qui vous ont aidée à le pratiquer, à le comprendre... et maintenant à avoir envie d'en parler?

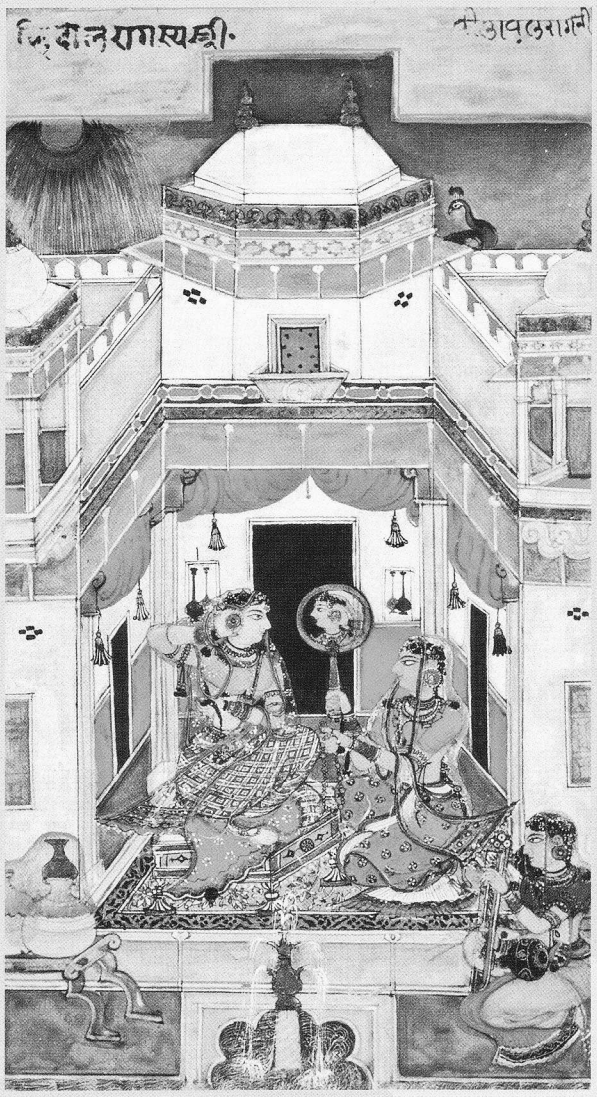
J'ai rencontré le vrai yoga en 1992, après une courte expérience préalable de yoga gymnastique. Je m'en suis approchée pour une raison spirituelle. Je cherchais une voie qui permette d'associer positivement le corps à la quête spirituelle. Je cherchais à remplacer l'image du corps perçu comme un traître dont il faut se méfier (car synonyme de tentation, de péché, de dérive), pour y trouver, à l'inverse, un allié. Je ne pouvais pas me résigner à l'idée que le Bon Dieu nous avait donné un corps rien que pour nous piéger. Mon mot de passe a été : Frans De Greef, mon seul maître de yoga, de 1992 à 1999.

Le yoga tel qu'enseigné par Frans De Greef (élève d'André Van Lysebeth, mais aussi de Jean Déchanet, par le biais d'André Roquoy, et amoureux d'Henri Le Saux) me donnait un accès privilégié pour ramener le corps, le souffle, l'énergie à cette merveilleuse expérience d'unification de tout ce que, chacun de nous, nous sommes. Mon départ de Belgique en 1999 m'a obligée à me prendre en charge de manière autonome, ainsi qu'à assurer mon autoformation, à travers des lectures et de courtes sessions, mais toujours en liaison, bien qu'à distance, avec Frans et cela jusqu'au moment de sa mort corporelle en 2013.

Petit à petit, j'ai mûri sur le chemin et il me semble qu'aujourd'hui « je vis en yoga », car le yoga n'est pas uniquement confiné au seul moment de ma pratique quotidienne, mais il est une manière de vivre. Depuis une dizaine d'années, j'ai franchi un palier en acceptant, tous les jeudis des mois de juillet et d'août, d'animer des séances de Hatha-yoga en préparation à la *lectio divina* (la lecture méditative de la Bible) dans le cadre des « Jeudis en monastère », une initiative de la pastorale du

tourisme du lac de Garde. Par contre, je n'aurais jamais imaginé écrire un ouvrage de vulgarisation sur ce sujet si je n'avais pas fait la surprenante expérience de « l'arrêt de l'agitation incontrôlée du mental » (*citta-vritti-nirodha*) : c'est la définition du yoga que Patanjali propose dès le début de son traité (*Yoga-Sûtras*, I.2).

C'était au moment où, en août 2014, j'ai découvert mon cancer au sein. Malgré la gravité de ce cancer et le stade avancé de la maladie dans mon organisme, je n'ai pas eu un seul moment d'angoisse ni d'insomnie, pas une projection catastrophique quant à l'avenir, pas une image dévalorisée de mon corps passé à la mastectomie ; uniquement des larmes dues à la perte des cheveux. Grâce à



cette expérience, je peux encore une fois de plus dire merci au yoga et bien sûr à la foi et aux nombreux(ses) ami(e)s qui m'ont accompagnée vers la guérison.

Le yoga propose un chemin, une méthode : qu'est-ce qui vous paraît essentiel et caractéristique dans ce que le yoga propose concrètement ?

L'unification. Par la pratique des *âsana* (postures corporelles codifiées par la tradition) et de la respiration contrôlée, le Hatha-yoga nous apprend à unifier le mouvement, le souffle et le mental et nous amène ainsi à ce recentrage sur le présent que nous sommes en train de vivre et qui nous fait habiter pleinement l'« ici et maintenant ».

Mais il y a encore le *calme du mental*. Apprendre à discipliner le flux agité et souvent chaotique de nos pensées qui interfèrent constamment dans notre présent et le conditionnent sans que nous nous en rendions compte. On n'imagine pas le pouvoir oppressant que le mental exerce sur nos vies.

Et enfin, le *silence intérieur*, que certains appellent le vide, ce creux que nous faisons en nous pour créer une disponibilité à recevoir autre chose. Comme disait saint Augustin : « Rentre en toi-même : dans l'intériorité de l'homme habite la vérité. »

Dans les annonces de programmes, il est souvent question de Hatha-yoga et aussi de réalités mystérieuses : *chakras*, Kundalinî… Pour beaucoup de gens qui ont « les pieds sur terre », cela paraît fantastique ou un peu magique !

Quand nous parlons de yoga, c'est en réalité au Hatha-yoga que nous nous référons, le yoga des *âsana* (postures) pour le dire de manière très rapide. Notons au passage, sans nous y attarder, qu'il y a au moins cinq autres voies yogiques reconnues par la tradition hindouiste[1].

1. Le yoga de la connaissance – Jnâna-yoga ; le yoga de l'action – Karma-yoga ; le yoga de la dévotion – Bhakti-yoga ; le yoga du son – Mantra-yoga ; le yoga de l'énergie créatrice – Tantra-yoga ou Kundalinî-yoga.

Le Hatha-yoga est une forme tardive, élaborée en Inde autour du XIIe siècle, qui se base sur la physiologie tantrique et plus en général sur une compréhension du corps humain — ou plutôt des corps, car il y en a plus qu'un — qui diffère énormément de nos catégories « scientifiques ». Le fait est qu'il existe aussi des réalités que l'on ne peut comprendre avec nos catégories, comme les méridiens chinois ou les points d'acupuncture. Les termes un peu mystérieux que vous venez d'évoquer : chakras (croisements énergétiques), *kundalinî* (énergie), auxquels j'ajouterais aussi *nâdî* (canaux de passage du souffle), sont des éléments fondamentaux de cette vision.

Dans certains milieux chrétiens, on ne s'est pas privé de dénoncer le yoga : ce serait une trahison de la foi et une perte du sens de la prière chrétienne. Qu'en pensez-vous ?

Hélas, oui, méfiance et même carrément désaveu frappent souvent le yoga en milieu chrétien. À son propos, il y en a même qui parlent d'occultisme et de pouvoirs démoniaques. C'est fou ! Dans le livre, je démonte ces arguments qui sont plutôt propagés par quelques prédicateurs que par le Magistère de l'Église. Il me semble que, dans certains cas, on a jugé le yoga à partir de quelques dérives, en taisant ses nombreux bienfaits, y compris spirituels.

Combien de fois n'ai-je pas entendu que la pratique du yoga a nourri la recherche intérieure, l'aptitude à la prière, voire même le rapprochement à sa propre foi ? Encore récemment, Gisèle Siguier-Sauné, philosophe et enseignante de la pensée indienne, relatait le rapprochement que la pratique du yoga avait joué dans son retour à la foi chrétienne après une période de distanciation, survenue après sa confirmation (*La Vie*, n° 3742, 18-24 mai 2017, p. 26).

Il y a bien sûr des spécificités « théologiques » — si je peux ainsi m'exprimer — qu'il faut reconnaître dans les différentes voies. Mais voilà encore une fois une magnifique opportunité d'approfondissement de notre foi : l'invitation que le yoga nous adresse peut nous aider à grandir dans notre cheminement personnel. À ce propos, justement pour illustrer les diversités de cet agencement, je présente quatre grandes figures de chrétiens qui furent des méditants et des yogis : John Main, Jean (ou Jean-Marie) Déchanet, Bede Griffiths, Henri Le Saux. Pour chacun d'eux et à des titres divers, la rencontre avec ces dons de l'Orient a suscité un approfondissement de leur foi chrétienne. J'espère qu'il en sera autant pour chacun(e) de nous aussi.

Silvana Panciera (posture de l'arbre)
Sur le T-shirt le mantra OM.

Le yoga est né et s'est développé il y a de nombreux siècles, dans un pays lointain et dans une société traditionnelle. Pensez-vous qu'il soit transposable en Occident et pour le XXIe siècle ? À quelles conditions ?

Je crois que la reconnaissance que le yoga a reçue de la part de l'ONU en décembre 2014 avec l'institution d'une « Journée internationale du yoga » (le 21 juin) et celle que l'UNESCO lui a conférée en 2016 en l'inscrivant à la 31e place dans la liste du patrimoine culturel immatériel de l'humanité sont une réponse claire à la question. Le yoga s'universalise ; à présent il faudra le protéger des risques de son succès. ♦