

Les bases du yoga psychologique

Par Nicolas Bornemisza

La motivation

Un engagement éclairé est un ingrédient essentiel de l'alchimie conduisant à la transformation de soi. Il importe qu'il soit ancré dans une véritable inspiration et dans le désir de vivre une existence riche et joyeuse. Quoique ce soit souvent les difficultés de la vie qui conduisent sur le chemin intérieur, il est bon de se rappeler que la disparition des symptômes ne constitue pas la santé, ni donc un but en soi. Se représenter notre but, clarifier nos motivations et intentions est un premier pas qui nous permet de nous orienter vers des progrès durables.

La lecture

Lire les textes fondamentaux qui nous ont été légués par les maîtres du passé aussi bien que ceux de nos contemporains qui ont cristallisés ces enseignements, et nous les restituent dans un contexte adapté, est une étape importante dans la compréhension du processus de guérison. Je recommande particulièrement les œuvres de Carl G. Jung, Joseph Campbell, Marie-Louise von Franz, Edward E. Edinger, Robert A. Johnson, Patanjali, toutes citées en bibliographie. D'autres auteurs sont également intéressants: Ramana Maharshi, Shankara Sri Aurobindo, D.T. Suzuki, Lao Tseu et Tchoung Tseu.

L'exploration du travail analytique

Cette initiation ne saurait demeurer théorique. Il convient de la mettre en pratique en suivant des conférences, en fréquentant un cercle jungien, en consultant un thérapeute ou un analyste jungien compétent; le but étant d'aller à la rencontre de notre monde intérieur et d'apprendre par la pratique les rudiments de l'interprétation des rêves et de l'imagination active.

La tenue d'un journal

Tenir un journal est une façon de dialoguer avec nous-mêmes et de tendre un miroir à notre Inconscient. Nous y voyons se déployer le conflit entre l'âme et l'ego, et il arrive souvent que des personnages intérieurs s'expriment par cette voie qui devient leur voix. Le journal peut prendre maintes formes. En plus des événements et des réflexions marquantes de la journée, nous pouvons y consigner nos rêves, nos visions, nos peintures, nos mandalas.

Le langage des symboles

Il est ce que j'appelle la langue maternelle de l'âme, un langage oublié par la plupart d'entre nous, bien qu'il offre la plus grande richesse de sens. La compréhension des symboles qui nous viennent dans les rêves ou lors de coïncidences significatives nous aide à tirer parti des messages que nous prodigue notre monde intérieur. Outre les ouvrages mentionnés précédemment, je recommande

l'ouvrage de Laurent Lachance, *Rêves, Signes et Coïncidences*, ainsi que *L'Interprétation des rêves* de Freud.

L'interprétation des rêves

Porter attention à nos rêves en les interprétant du mieux que nous pouvons est un des meilleurs moyens de nous connaître et de bénéficier de la sagesse de notre âme. Le travail autour du rêve ne se limite pas à l'interprétation. Il peut concerner l'expression artistique ultérieure du rêve ou sa continuation par de l'imagination active.

Rituels et rites de passage

L'image et le geste symboliques sont les bases de la communication avec l'Inconscient. La compréhension d'un rêve important devrait toujours s'accompagner d'un rituel significatif exprimant notre bonne réception du message et notre intention d'en tenir compte. Les rites d'incubation nous permettent d'interroger directement l'Inconscient et de nous rendre réceptifs à ses réponses.

Les signes de jour

Complémentaires des rêves ou signes de nuit, les synchronicités sont des événements qui tiennent de la coïncidence signifiante entre un état intérieur et la réalité extérieure. Tout est signe, tout est symbole. L'attention aux événements significatifs peut permettre de mieux comprendre et de dépasser les difficultés du quotidien.

La créativité

Toutes les formes d'expression artistique et créative sont l'occasion d'exprimer des messages du monde intérieur. Elles sont une façon de lui donner forme et corps. l'important ici ne réside pas dans la qualité esthétique, mais dans l'authenticité de l'expression.

Une seconde étape, facultative, consiste à revenir sur la création artistique par son analyse symbolique.

Les séances d'autoanalyse

Une fois initié aux bases du travail psychologique, chacun de nous peut bénéficier de rencontres avec lui-même autant que de rencontres avec un thérapeute. Ces rencontres sont un excellent moyen de faire le point sur l'état de nos relations avec les archétypes de transformation: l'ombre, l'anima et l'animus, et de tirer des enseignements de nos difficultés.

Le dialogue intérieur

L'imagination active est une très ancienne pratique redécouverte par Jung. Elle nous permet de dialoguer avec notre Inconscient et de rester en contact avec nos guides intérieurs. Une initiation au moyen de quelques séances supervisées par un thérapeute expérimentée est recommandée avant

d'engager ce dialogue intérieur qui, une fois apprivoisé, peut nous accompagner la vie durant.

Les arts divinatoires

Le Yi-King, le tarot et l'astrologie occidentale reposent sur des systèmes symboliques héritiers de la gnose et de l'alchimie, et méritent une étude approfondie. Leur usage peut compléter l'interprétation des rêves et favoriser le développement de l'intuition. La médiumnité présente un intérêt certain pour dialoguer avec nos guides intérieurs à condition que nous sachions distinguer cette « transe consciente » d'une possession pure et simple.

Une discipline de lecture

Face à l'influence du monde extérieur, il nous faut garder vivantes les idées qui nous aident à être nous-mêmes. La lecture quotidienne, ne serait-ce que de quelques pages des ouvrages importants, peut nous soutenir en ce sens.

L'échange avec des âmes sœurs

On ne peut s'individuer tout seul au sommet du mont Everest.

C'est dans nos relations que nous faisons souvent face à des défis qui nous font le plus évoluer. Elles sont aussi l'occasion d'observer nos projections et nos systèmes de défense. Il est salutaire de garder un contact étroit avec quelques personnes qui, regardant dans la même direction que nous et poursuivant une recherche similaire, offrent un soutien à notre démarche.

La libération du cœur

Le cœur demande des relations d'amour respectueuses de notre être profond et de celui de nos partenaires. Nous pouvons apprendre le détachement même dans l'extase partagée. Il appartient à chacun d'accéder à une sexualité naturelle et personnelle tout en étant responsable envers les autres. Nous ne devenons pas un être individué pas plus que nous ne guérissons en écrasant nos instincts et notre besoin de jouissance.

La communion avec la Nature

Une des sources principales de la santé physique et mentale est le contact avec la Nature. Passer du temps à la campagne, contempler les montagnes, les lacs, communiquer avec les arbres, les fleurs et les animaux, cela nous donne de l'énergie, nous purifie, nous relie à la source de notre nature profonde.

La relaxation

Détendre notre corps et notre esprit est nécessaire à un bon équilibre psychique. La détente favorise l'entrée dans l'imagination et dans l'état de rêve. Elle renouvelle notre énergie. Même une journée stressante peut offrir des occasions multiples de pratiquer la relaxation et favoriser ainsi notre

sentiment de bien-être.

L'art du souffle

Le Pranayama est une des branches majeures du yoga consacrée à l'art de respirer, la respiration étant notre source principale d'énergie. Dans toutes les traditions, l'art du souffle est reconnu comme étant un support indispensable dans l'exploration des profondeurs menaçantes de l'Inconscient. Apprenez les techniques de base du Pranayama et donnez-vous régulièrement du temps pour le pratiquer et l'approfondir.

La voie classique de la méditation

La méditation est une clé pour accéder à notre monde intérieur.

Il existe de nombreuses méthodes parmi lesquelles nous pouvons choisir celle qui nous convient le mieux. Encore une fois, la régularité est le facteur déterminant pour en tirer un véritable bénéfice.

Le régime alimentaire

Notre corps est le véhicule de notre âme, la nourriture est sa source d'énergie, et souvent la clé d'une saine vitalité. Ne dit-on pas que vous êtes ce que vous mangez. Outre un régime alimentaire sain, des périodes de jeûne modéré peuvent faciliter la désintoxication de l'organisme.

L'exercice corporel

Yoga, tai chi, judo et autres arts martiaux, anti-gymnastique, natation, toute forme d'exercice, qu'elle soit physique ou énergétique, favorise l'enracinement dans le corps et le monde concret. Chacun doit trouver la forme d'exercice qui lui convient, c'est-à-dire qui le ramène au plaisir de vivre dans son corps et dans son esprit.

La création de mandalas

Un mandala peut être décrit comme une carte géographique conduisant à l'illumination. La « magie » tient au fait que, dès lors que nous commençons à dessiner ou à peindre un cercle ou un carré, nous entrons en contact avec le Soi. Cet exercice est particulièrement recommandé durant les périodes de crise existentielle, car il permet de retrouver un état d'équilibre et d'acceptation de ce qui advient.

Les mantras et les yantras

Créer des mantras (affirmations verbales) et des yantras (affirmations visuelles) et les répéter avec régularité peut nous aider à préciser et à consolider nos objectifs personnels. Songeons au fameux *om mani padme hum*, soit *le joyau est dans le lotus*, nous disant que le plus élevé se trouve dans le plus humble, c'est-à-dire que la simplicité du quotidien nous ouvre la porte de la transcendance. Mais les mantras et les yantras individuels ont parfois plus d'impact.