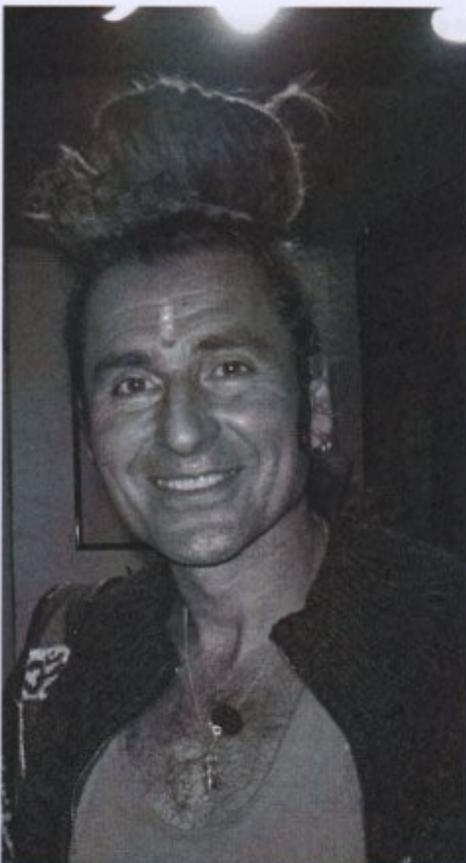


# LA FORCE INTERIEURE

PAR PHILIPPE DJOHARIKIAN

**C'est un euphémisme que de dire que la force intérieure n'est pas relative à l'extérieur, mais c'est pourtant souvent ainsi que nous l'évaluons.**

Par exemple, tout le monde (ou presque) se trouve en désaccord avec le fait que la viande de boeuf soit remplacée par celle de cheval. Tout le monde (ou presque) trouve cette duperie industrialo-financière honteuse, mais personne n'agit en fonction d'une éthique qui serait celle de se poser et expérimenter les vraies questions. Entre plusieurs dizaines de milliers de chevaux abattus pour rien (car ils vont finir sans être consommés, c'est-à-dire directement à la poubelle) alors qu'ils sont consommables et la position qui serait celle de ne plus (définitivement) contribuer financièrement à entretenir, par nos achats, un système que l'on sait être adharmaïque et dysharmonieux, il y a un écart énorme. La force intérieure est peut-être l'expression d'une posture intellectuelle, mais aussi réactionnelle (matérielle) de notre conscience. Ne plus contribuer au soutien de l'injustice en prenant position, cette position étant le reflet de notre état intérieur. La force intérieure permet le dépassement des désirs et des dépendances, des attachements (peu importe que cela soit du boeuf, du cheval ou



du chien). Mettre à mort, c'est-à-dire supprimer la vie pour des questions de satisfaction gustative et de l'égo ne témoigne pas de notre discrimination, de notre discernement, et de notre capacité de nous relier à la source (celle de soi, la force qui transcende toutes les autres).

Nul n'est méchant volontairement disait Socrate ; c'est ce que l'on appelle l'intellectualisme socratique par lequel le mal n'est qu'une erreur. Mais

ce n'est qu'une erreur, sans doute, sur le mal. Le mal est dans la volonté, non dans l'ignorance ; dans le cœur, non dans l'intelligence ou l'esprit ; dans la haine, non dans la bêtise. Le mal n'est pas une erreur ; donc ceux qui spéculent sur la souffrance (comme cette industrie agro-alimentaire, particulièrement de la viande et du poisson) savent que le mal est égoïsme, méchanceté, cruauté ... et ceux qui soutiennent cette réalité par leur porte-monnaie savent que nul n'est méchant involontairement. Une action n'est coupable qu'à la condition d'être volontaire.

Là se pose la question de la liberté. Nous sommes libres d'agir. Oui, nous disposons d'un libre-arbitre. Mais si cette action prend sa source dans la conscience (celle du cœur et du discernement) alors sous-tendue de cette force intérieure, elle ne peut être que juste. Juste d'un point de vue yogique c'est être en conformité avec la puissance de l'Astanga et de toutes ses parties. La *sâdhana* n'existe pas sans elle. Sans *tapas*, sans *ahimsâ*, sans *satya* ... Y a-t-il une *sâdhana* ?

Y a-t-il aussi une force intérieure sans cette cohérence ? Jankelevitch nous dit : "Ils sont méchants, mais précisément pour cette raison il faut leur pardonner, car ils sont encore plus malheureux que méchants" V. Jankelevitch, *Traité des vertus*, 2, p 250.

Nous pourrions envisager d'un point de vue yogique que, plutôt que d'être malheureux, ils sont ignorants d'être méchants ! Ou encore, comme disait le Christ : "Père, pardonne-leur, ils ne savent pas ce qu'ils font" (Evangile selon Saint Luc, XXIII 34 (trad. Bible de Jérusalem, Cerf 1973).

Dans le yoga, la force intérieure est le résultat de notre *sâdhana* ; plus la *sâdhana* est cohérente, plus la force est puissante. Le Maître en art martial est celui qui ne développe plus de *sankalpa* envisageant l'éventualité du combat. Ainsi, ce dernier ou cette dernière n'est plus confronté ; le combat n'a plus de raison d'être, il est désamorcé à sa source. C'est toute la puissance de la sagesse, toute la puissance tournée vers l'amour et la non violence qui donne cette force (Hatha ou Kundalini) comme peut-être Gandhi l'a expérimenté.

La *shakti* est dans les mains du *sâdhaka* ; libre à chacun de l'utiliser avec conscience.

Nous savons tous, nous les apprentis *yogini* et *yogi*, que cette conscience est le résultat de notre cohérence avec le yoga, au sens noble du terme, c'est-à-dire son sens étymologique de l'union du conscient, de l'inconscient et du subconscient (du corps, de l'esprit et de l'âme), ce qui est, de mon point de vue, très éloigné de ce que certains appellent yoga pour vendre souvent très cher leur ignorance ! André Comte-Sponville nous dit, dans son petit traité des grandes vertus qu'un nazi peut être poli ; la politesse ainsi vécue est-elle encore une vertu ?

**Le professeur de yoga peut être sur son tapis, est-il pour autant yogi ?**

La force intérieure c'est cette cohérence qui offre à l'humain éveillé cette noble beauté de l'humilité et de la sagesse. De la puissance tournée vers la paix, de la conscience au service de soi et des autres.

Pour se connaître Dieu a besoin de nos questions. Je me souviens de mon dernier voyage en Himalaya en juillet 2011. J'arrive vers 4200 m d'altitude et je retrouve Anand Giri Baba sorti de sa grotte dans laquelle il est resté sans que personne ne le voit et sans voir personne les quatre dernières années. Les *swami*, *sâdhu*, pèlerins et autres porteurs locaux savent que Anand n'apparaît que quand il le décide, et c'est au grand bonheur du groupe que j'accompagne et, bien sûr de moi-même, que nous profitons de son *Darshan*. Le soir venu, après être monté sur le plateau de Tapovan, le groupe qui a pu suivre redescend pour la nuit vers l'ashram où nous logeons. Je décide de rester seul avec Anand pour passer la soirée en sa présence, sa force intérieure agissant sur mon cœur comme un aimant. Il me propose de le suivre, après sa *pûja* offerte à l'Himalaya et au monde entier, vers sa grotte. Il flotte dans l'air éthéré des montagnes : je le suis. Arrivé devant l'entrée de sa *guhâ* (grotte) de méditation, il me fait entrer. Dans le ventre de la terre mère, à cette altitude, il fait froid ; les murs humides et glacés découvrent quelques lichens et sa grotte est totalement vide mis à part son coussin de méditation. A ma grande stupéfaction, je me tourne vers baba et lui demande : "Baba, ta grotte est vide, tu n'as plus rien ici ?" Il me répond, avec ses yeux brillants comme des cristaux dans la pénombre : "Si tout est là, il y a tout !" Je dois ouvrir des yeux tellement ronds qu'il se rapproche de moi et dépose sa main droite sur mon chignon pour m'offrir *âshirvâda* (sa bénédiction). En une seconde, la grotte s'illumine, des mandalas tournent sur les murs, la température est agréable, la lumière jaune dorée nous enveloppe et je pleure comme un enfant pauvre devant son premier cadeau de Noël. Je reste ainsi assez de temps (relatif) pour imprégner ma mémoire, puis il retire sa main en douceur et je replonge dans la conscience de Philippe et ça brille beaucoup moins ... Tourmant à nouveau mon regard vers le sien, il éclate de rire et me répète : "Maintenant, tu sais qu'il y a tout". Anand Giri Baba ne manque de rien car le monde est le reflet de sa conscience. Ce fut l'enseignement de 2011. Le yogi qui vit *sthita-prajñata* (état de celui qui est établi dans la sagesse) montre le chemin.

On pourrait penser qu'il faille produire un effort pour éveiller cette force intérieure. Il semblerait que non. Les yogis nous demandent d'être ce que nous sommes, sans tension. Ils ne parlent pas d'effort, de concentration ; le soi n'aime pas la dualité.

Selon le *shiva purâna*, la création est une pensée et la semence de la pensée est le désir, premier des Dieux, première force qui met en mouvement le mécanisme mental. Il est dit : "Il y eut le désir, puis la puissance qui l'accorde". La force intérieure serait de ne pas dépendre des désirs, mais de prendre les plaisirs sensuels comme ils arrivent ; l'esprit détaché libère des désirs.

*La force intérieure c'est peut-être aussi cette capacité de vivre l'instant dans sa simplicité, le désaccord est un signe de santé, d'individualité. Mais la résolution violente de désaccords est un signe d'une extraordinaire immaturité.*

Au-delà de la philosophie, mon professeur de philo en thèse (Jean-Marie Brohm) me disait : "Philippe, la réalité c'est ce qui résiste. Si tu mets un coup de tête dans le coin d'une table, la réalité est ce qui est ressenti entre ta tête et cette table". Les spéculations autour de ta tête et de la table sont comme *mâyâ*. Si tu as mal à la tête, là est ta réalité.

Si je mange du chien, quand bien même serais-je détaché du plaisir de le manger, je l'ai tué. Là est la réalité qui résiste. Nous pouvons imaginer toutes sortes de réparations possibles, toutes sortes de circonvolutions autour

de ce qui est, comme le politique sait si bien le faire aujourd'hui, mais *satya* (la vérité) est là et avec elle le principe de réalité. Peut-être que la force intérieure est aussi cette capacité à accepter et voir ce qui est, et composer sans duperie pour vivre avec. Vivre avec, comme le montre si bien Amma ; la sagesse c'est la connaissance appliquée. Pour moi, la force intérieure suprême c'est qu'un être de conscience s'écarte de la fusion permanente, c'est-à-dire du *samâdhi*, afin de maintenir sa relation avec tous les êtres.

Amma reste avec nous pour nous aider et aider le monde. Comme nous nous sommes écartés de cet état, nous y sommes constamment attirés à nouveau. C'est la danse de Shiva. Ensemble-séparé, ensemble-séparé ... Toute la vie est dans ce rythme.

Dans les différentes pratiques de yoga qui sont accessibles, j'aime particulièrement celles qui nous amènent à expérimenter notre détermination. C'est vrai que dans l'expérience du jeûne, du silence, du toumo, de la marche sur le feu, de la tenue d'un *âsana* dans la durée, ou encore d'un trekking sauvage dans le haut Himalaya, nous finissons par disparaître. L'égo et le mental sont progressivement effacés par l'inconfort et "la surprise" de la situation. Seule notre présence véritable se révèle et le cœur s'ouvre. Nous ne sommes plus des yogis dans l'eau glacée, mais des présences dont les carapaces s'ouvrent, traversées par l'expérience et par la simplicité imposée par le contexte.

La force intérieure c'est peut-être aussi cette capacité de vivre l'instant dans sa simplicité, le désaccord est un signe de santé, d'individualité. Mais la résolution violente de désaccords est un signe d'une extraordinaire immaturité.

## DÉVELOPPER NOTRE FORCE

### INTERIEURE GÂCHE AUX CHAKRAS

Libre à nous de continuer à ignorer ce que nous sommes, d'alourdir notre sac à dos karmique ou de puiser enfin à la source intarissable de notre force intérieure, au plus profond de soi, dans le cœur lumineux de qui je suis pour vivre à la lumière de l'harmonie.

Chers Amis du yoga faites vos choix, car nous n'avons que peu de temps ; l'incarnation consciente est un éclair. Désirons-la lucide.

Dans la grande mascarade tantrique post moderne de la main gauche, penser que l'on peut se défaire de l'illusion sans la sâdhana, c'est à dire sans le travail, c'est comme penser que l'on peut jouer du Bach au piano sans y consacrer aucun travail.

Ces paresseux de l'éveil font du bruit en pensant jouer du Bach et qui plus est avec un égo spirituel démesuré. Ainsi, non seulement ils ne quittent jamais mâyâ (l'illusion) mais au contraire ne font que renforcer leur propre aliénation et aussi souvent celle de leurs élèves-clients. Et c'est souvent dans l'épreuve qu'ils ou elles révèlent leur misère spirituelle. La réalité est ce qui résiste.

Certains disent que l'on peut se passer des *âsana* et qu'une bonne visualisation peut les remplacer et donner autant d'effets... . A ceux- là je dis qu'ils peuvent faire semblant de se servir des aliments à table pendant quelques mois et remplacer le repas par quelques visualisations. S'ils arrivent à se nourrir ainsi je veux bien devenir disciple et recevoir leur enseignement pour les *âsana* virtuels. S'ils ne le peuvent pas, alors ils ne sont pas prêts à quitter le monde de la matière et donc les *âsana* doivent être aussi pratiqués et pas seulement fantasmés. L'esprit dans nos sociétés de consommation est très rarement plus fort que la matière, rares sont les maîtres qui peuvent la transcender.

L'illusion serait de croire que parce que nous avons baignés dans le *darshan* du maître nous sommes aussi forts que lui !

Bien sûr que nous avons le potentiel de Dieu en nous, mais il faut polir le cristal pour obtenir l'éclat.

#### La réalité est ce qui résiste...

Un dernier exemple trivial pardonnez moi, mais peut être assez clair pour faire passer ce concept de super *mâyâ*. Si vous avez le désir de vous arrêter de fumer, vous l'annoncez et vous essayez. Quelques jours plus tard, on vous voit avec une cigarette. Vous pouvez toujours dire que c'était le karma de la cigarette d'être fumé, vous pouvez toujours dire que exceptionnellement en société vous ne pouvez pas refuser cette cigarette pour ne pas offenser la personne qui vous l'a offerte, vous pouvez toujours dire que vous ne fumez pas. Néanmoins, la réalité qui résiste est que vous envoyez du tabac dans vos poumons et

que même sans développer de jugement quand au fait de fumer ou pas : vous fumez.

La force de la *sâdhana* est de pouvoir savoir ce que vous faites. De renvoyer *mâyâ* à sa juste place pour redevenir maître de votre véhicule corps, esprit, âme et de pouvoir enfin savoir que quand vous tuez, vous tuez et quand vous aimez, vous aimez. Et ce n'est pas la même réalité. Prendre soin de notre corps pour que notre âme ait envie d'y rester; faire grandir la force intérieure pour qu'elle rejaillisse sur le monde comme un flot de lumière. Là est notre but. Yogis. Il est difficile de ne pas confondre force intérieure et force, force intérieure et courage, force intérieure et calme, contentement.

La force intérieure ne s'apprend pas, elle est le résultat d'un engagement spirituel sans artifices. On peut d'ailleurs être très courageux sans force intérieure ; on peut être joyeux sans force intérieure, on peut être aussi heureux de ce qui se déroule dans notre vie existentielle sans force intérieure, on peut même très bien résister à une épreuve sans force intérieure.

L'action même valeureuse lorsqu'elle est effectuée pour soi est égoïste, alors que dans le cas de la force intérieure les notions d'altruisme et de générosité sont de mise.

Avoir du courage pour lutter contre la mala-

die, l'adversité, la pauvreté, ou encore arriver malgré des conditions extrêmes au sommet d'une montagne peuvent être des actions égoïstes. Même Mère Thérèse au début de son action d'aide aux démunis a du être égoïste, du fait d'espérer obtenir le salut et la miséricorde du Christ résultat de ces "nobles" actions. C'est seulement quelques années plus tard n'étant plus attachée aux fruits de l'action qu'elle a pénétré la réalité de *Karma -Yoga*. Et c'est ce qui fait la différence entre courage et force intérieure, car cette dernière est toujours tournée vers l'autre. Vers soi aussi, mais un soi sans égo, un soi qui ne tient plus compte de soi mais du tout : (le minéral, le végétal, l'animal et l'humain) donc de l'autre, de tous les autres.

*OM LOKAH SAMASTAH SUKHIHO BHAVANTU* est l'expression *mantra* de la force intérieure. (Puissent tous les êtres de tous les mondes obtenir la paix et l'harmonie.)

La force intérieure est très éloignée des représentations sociales, politiques, sportives... Prenons l'exemple d'une équipe de foot financée par les profits du pétrole et l'argent des pauvres supporters qui, s'ils possédaient un peu de discernement, ne permettraient pas à des gars qui courent après un ballon de gagner un million d'euros par mois... Le PSG (Pour Sa Gueule) est un bon exemple.

Enfin, je terminerai avec cette idée de Kant : "L'amour de soi, sans être toujours coupable est la source de tout mal". *La religion dans les limites*

de la simple raison. Vrin, 1972 p68 (trad. Gibelin). On aime autrui, sans doute, qu'en s'aimant soi (ce pour quoi les écritures nous disent justement qu'il faut aimer son prochain "comme soi-même"), et l'on ne s'aime soi-même, peut-être qu'à proportion de l'amour d'abord reçu et intériorisé. Il y a donc une différence entre celui qui n'aime que soi et celui qui aime aussi l'autre, entre celui qui aime recevoir ou prendre et celui qui aime donner. En fait entre l'être égoïste et celui libéré de l'égo : l'altruiste.

Le yogi s'oppose au mal qui est dans l'homme, non à l'homme lui-même, si l'âme a choisi l'incarnation c'est dans le but d'évoluer. Abandonnant leurs peurs, celles et ceux qui ont su aller à la rencontre de ce qu'ils sont disposent de la force intérieure, intarissable et toujours présente.

OM NAMAH SHIVAYA

