



La liberté

par Anoula Sifonios

La liberté, quel thème extraordinaire ! Rien qu'à évoquer son nom, on sent le vent et des embruns venus d'ailleurs, comme si quelque chose en nous se reconnaissait instantanément dans ces quelques phonèmes ou comme si des désirs enfouis venaient affleurer afin d'être vus. Dans la tradition indienne, on parle plutôt de 'libération' et ce terme renvoie immédiatement à des notions culturelles. Néanmoins, il doit bien y avoir un fondement universel au vécu de la liberté intérieure. Car en effet, en yoga, 'liberté' signifie s'être éveillé au non-conditionné, au souffle d'intelligence qui balaie nos illusions et nous rend nus à nous-mêmes.

Tradition

Petit tour d'horizon non exhaustif des mots sanskrits en lien avec la liberté : *moksha*, *kaivalya*, *svātantrya*.

Moksha

D'une racine verbale *MUC*, délier, *moksha* (ou *mukti*) est littéralement la délivrance du cycle des réincarnations. Cette notion typiquement hindoue appartient au thème des quatre buts de la vie : *kāma*, la recherche du plaisir, *artha*, la carrière et le plaisir en tant qu'affirmation de soi ; *dharma*, vivre en harmonie avec la société et l'environnement, trouver sa place ; et enfin *moksha*, la libération des trois premiers buts (conjointement appelés *trivarga*), fin des renaissances successives en ce monde. Celui qui atteint *moksha* de son vivant est appelé *jīvan-mukta*, 'libéré vivant'. Peu de gens sont appelés par le dernier but de la vie. Il n'y a pas de jugement moral à vouloir se déployer sur les plans personnel et sociétal. Pour ceux qui ne peuvent s'en satisfaire existe cependant la possibilité d'y échapper, en se libérant des conditionnements biologiques, égotiques et culturels.

Kaivalya

Très proche de *moksha*, on peut aussi traduire *kaivalya* par 'libération'. Ou plus précisément 'isolement libérateur', de *kevala*, seul. Le terme n'est pas associé au cycle des réincarnations et appartient davantage au monde de la philosophie (*sāmkhya*, yoga) qu'à celui de l'hindouisme. *Kaivalya* signifie avoir isolé la

conscience de la matière. C'est-à-dire être au clair sur ce qui est éternel – et donc réel au sens indien, comme sur ce qui est éphémère et donc illusoire. C'est connaître la conscience pure (*purusa*), délestée de toute influence de la nature (*prakriti*), matière grossière ou subtile, psychique par exemple.

Svâtantrya

Dans les textes tantriques, la liberté est désignée sous ce vocable. C'est la liberté infinie du Seigneur (souvent Shiva), qui crée le monde et ses opposés en les faisant naître de sa propre liberté. *Svâ-tantrya* signifie littéralement se tisser (racine *TAN*) soi-même, soit se développer à partir de soi-même. Selon Abhinavagupta, la liberté est un synonyme de 'conscience' et elle est la caractéristique la plus importante du Soi. Pour lui, la vraie liberté métaphysique implique la possibilité de la servitude. Par conséquent, nos états d'asservissement s'enracinent dans cette liberté divine, conçue comme n'ayant aucun opposé et étant la source de tout aspect de la création.

Trois étapes pour être libre

D'emblée, mettons de côté l'idée d'une liberté extérieure : liberté d'opinion, d'expression, ou encore d'action. Selon le yoga, si le travail d'émancipation intérieure n'a pas lieu, alors ce ne seront que des ersatz de liberté, teintés de conditionnement.

Ainsi, avant tout discours sur la liberté, vient le constat de notre enfermement. Pour la plupart d'entre nous, le point de départ est notre propre confusion. Identifiés à la pensée, subissant des croyances que nous prenons pour argent comptant, nos vies ricochent sur nos peurs et nos représentations mentales. Tout cela fait partie du vaste champ du conditionné où se côtoient notre éducation, le besoin d'affirmation de l'ego, la société dans laquelle nous vivons. C'est l'endroit où nous sommes des machines à notre insu, ânonnant répétitivement tels des clones les mêmes rengaines : sécurité, orgueil, contrôle, appropriation. L'enfermement continue ensuite avec la souffrance. Largement provoquées par le champ du conditionné, nos émotions racontent trop souvent des histoires de souffrance. Nous sommes ainsi prisonniers de notre mental, de l'affect, de toutes les identifications.

Premier mouvement vers la liberté : se détacher

L'anglais décrit ce processus par « to be free *from* ». Le sanskrit abonde de mots évoquant le fait de se séparer de quelque chose, avec tous les préfixes privatifs indiquant la négation, *a-*, 'non', mais aussi *ni(r)-*, 'sans' ou encore plus intéressant *vi-/vai-*, 'à l'inverse', 'au-delà'. Par exemple, *anâsuyâ*, libre de regrets, *nirâmaya*, libre de maladie, *vairâgya*, être libre des désirs mondains. Bref, il y a dans ce premier mouvement vers la liberté quelque chose à dépasser.

L'introspection (*svâdhyâya*) est la voie royale. Elle peut être combinée à d'autres approches psycho-énergétiques ou dévotionnelles, mais on ne peut pas faire

l'économie d'un remodelage de nos circuits neuronaux. Cela passe par une vigilance de tous les instants, une écoute pénétrante de toutes nos réactions, avec bienveillance. Le moindre jugement nous fait basculer à nouveau du côté du conditionnement en les renforçant, tandis que l'attention tendre et compatissante invite nos schémas à céder du terrain. L'attitude qui permet à la transformation d'opérer est celle de l'humour et de la bienveillance envers soi. Plus concrètement, nous sommes invités à lâcher prise sur ce qui n'a plus lieu d'être à la lumière des nouvelles compréhensions, puis à réaffirmer sans cesse ce à quoi nous aspirons vraiment (*sankalpa*).

Deuxième mouvement vers la liberté : se réconcilier

Plus subtile est cette seconde étape. L'ego a diminué, de telle sorte que les événements ou les paroles des autres nous définissent moins. Du coup les barrières tombent ; les peurs fondent. Ayant reconnecté la liberté des profondeurs, nous cessons de nous sentir menacé et alors c'est de la tendresse pour les êtres qui apparaît. Se sachant libre, nous rencontrons la souffrance autrement, la nôtre ou celle d'autrui. Au lieu de fuir la douleur comme autrefois, nous pouvons l'accueillir. Le conditionnement est là mais il ne fait plus peur. Il est juste la prochaine chose à embrasser. En anglais, cela devient « *to be free to* » ; il n'y a plus la tendance à prendre de la distance mais à agir dans la proximité. Puisque je suis libre fondamentalement, pourquoi ne pas faire ceci ou cela ? La liberté devient agissante : liberté de créer, d'assumer ce que l'on porte en soi, liberté d'aller au-devant des autres les bras ouverts. L'être humain réconcilié vit sur deux niveaux simultanément et harmonieusement : la liberté de l'être et le conditionnement de la surface. Il est libre du désir d'être parfait.

Troisième mouvement vers la liberté : les joies du non-choix

Finalement, Toutes les notions de liberté viennent de la perception de la séparation. Il y a une « personne » que j'appelle *moi* et qui semble prisonnière ou libre. Ce moi cherche à s'améliorer dans un sentiment agréable de liberté. Il se dégage des ornières qui l'empêchent de voir, pose des choix plus conscients. Progressivement, ce moi s'ouvre à la conscience qui le traverse, l'amenant à poser des actes justes, sans réactivité. Insensiblement, le moi commence à se mettre au service d'une dimension plus vaste qui le traverse et agit à travers lui. L'histoire pourrait s'arrêter là. L'ego d'autrefois ne gêne plus autant qu'avant ; il est purifié, limé, et fonctionne bien. Pourtant, pour ceux qui ont une aspiration intérieure, cela ne suffit pas.

C'est ici que le thème de la liberté rejoint celui de l'illumination. Dans une fulgurance quasi mystique, le pratiquant réalise que sa moelle essentielle est la liberté. Cela n'est plus la liberté d'un individu ; c'est l'origine du monde qui est pure expression de liberté agissante. L'âme danse alors, se sachant libre et invulnérable.

Curieusement, la découverte de la liberté intrinsèque de l'Impersonnel signe la fin de la liberté de l'ego. Tout dans la personne s'est mis au service de la grande clarté et il n'y a dès lors plus d'autre choix que de s'offrir à elle et de se laisser

vivre par elle. Cet ultime sacrifice de la liberté personnelle est une joie suave pour l'être. Réaffirmée au jour le jour, l'alliance avec la clarté livre des trésors à nul autre pareil. Absolue sécurité, sentiment de perfection quotidien, dons apparaissant quand c'est nécessaire.

La moindre vaguelette égocentrique fait sortir de la pure liberté et il ne faudrait pas imaginer que l'accès à cet état ait lieu une fois pour toutes. Mais ce qui est définitif peut-être, c'est le souvenir de notre appartenance à la liberté. Ensuite, les va-et-vient entre le conditionné et la liberté prennent une autre saveur et ne dérangent plus. C'est le moment où nous pouvons pleinement comprendre avec notre cœur qu'entre *moksha* et *samsâra*, il n'y a finalement plus de différence. L'absolu se reflète dans le relatif, s'y coule et l'imprègne, ce qui fait que même le conditionnement porte la marque de l'ultime. A partir de là, nous comprenons que toute manifestation, même l'ignorance, est née de la liberté du point d'origine qui fait l'expérience de lui-même d'un nombre de façons infini.

Article publié dans Fidhy Infos n°71, décembre 2015

Anoula Sifonios

Après avoir vécu en Inde, Anoula Sifonios a passé un master en orientalisme. Yoga dans la lignée de Desikachar, nidrâ-yoga, pratique du zen. Elle œuvre pour la compréhension de l'humain multidimensionnel.

www.shunyatayoga.ch