

La peur, l'une des causes de notre souffrance

Selon les Yoga Sutras de Patanjali il existe 5 causes à notre souffrance, aussi appelées Kleshas. Parmi l'une d'entre elles : la peur, qui s'entend plus précisément comme la peur de la mort (Abhinivesha en sanskrit).

Tout le monde tient à la vie et cherche à la protéger et c'est ce qui nous pousse à agir dans de nombreuses situations.

Pourquoi ? Tout simplement parce que l'Homme ne peut se résoudre à admettre que la vie est transitoire et impermanente surtout dans notre culture occidentale. En Inde ou au Népal par exemple, le corps n'est qu'une enveloppe et la vie sur Terre une simple période, et chacun sait depuis sa naissance que la mort est un passage obligatoire qui nous amènera vers de nouvelles expériences. Comme pour tout, afin de vivre paisiblement, il est primordial de passer outre ce désir d'attachement à la vie car il nous pousse à agir quoiqu'il en coûte (mettre la vie d'autrui en danger au profit de la notre, acharnement thérapeutique ...) et peut entraîner des comportements déraisonnés.

Or, l'Occident nous porte à nous identifier et à nous attacher au corps plutôt qu'à l'âme dont la nature est éternelle et infinie. Cela engendre alors de nouvelles peurs relatives à notre enveloppe corporelle (peur de vieillir, d'être trop comme ci ou comme ça, de la maladie ...). Abhinivesha résulte de l'égo qui nous pousse à considérer que seul notre être compte et nous incite à survivre peu importe les moyens employés. Si nous réalisons simplement que notre corps n'est là que pour nous permettre d'accueillir temporairement notre âme nous en serions bien moins attachés et réaliserions que c'est de notre âme dont il faut prendre soin.

Selon Patanjali c'est de la première cause de souffrance, qui est l'ignorance, que découlent les 4 autres.

En effet au tout début de la crise Covid n'est-ce pas notre ignorance sur cette maladie qui nous a poussé chacun à avoir par moment un comportement extrême ou inhabituel ? N'est-ce pas la peur de l'inconnu qui nous empêche d'agir ?

Une élève intéressée par un des stages yoga pour cet été me disait que ce qui lui faisait peur était de venir seule sans connaître personne. C'est encore la peur ; ici la peur des autres, qui l'empêche de s'inscrire à un stage qui ne lui veut que du bien !

Pour mettre fin à notre ignorance et ainsi à nos peurs, Patanjali heureusement ne nous laisse pas sans solution. Au terme des Yoga Sutras nous découvrons que le Yoga tels que les Asanas (posture), le Pranayama (respiration), et la méditation sont des clés pour nous permettre de découvrir qui nous sommes réellement et la nature du monde qui nous entoure. En changeant notre perception du monde et de nous même nous pourrions ainsi vaincre nos peurs grâce au Yoga.

Pourquoi faire un stage Yoga peut vous aider à vaincre vos peurs ?

Voici ce que nos élèves ont pu nous dire en fin de stage lorsque nous faisons un petit feedback : j'avais peur de faire autant de Yoga, j'avais peur de ne pas m'entendre avec les autres, j'avais peur de ne pas aimer la prof, j'avais peur d'avoir faim, j'avais peur que ce soit trop long, j'avais peur que ce soit trop spirituel ...

Toutes ces peurs sont respectables mais chacun a surmonter sa peur pour foncer et s'inscrire ! Pourquoi ? Car ils ont décidé que leurs craintes ne les empêcheraient pas de s'offrir un moment pour eux et bien souvent la peur qu'ils avaient au début a non seulement très vite disparu mais ils ont réussi à la détourner pour en faire une force.

Ceux qui avait peur d'avoir faim se sont aperçus qu'ils n'avaient pas besoin de manger plus, ceux qui avaient peur que ce soit long ont apprécié le moment présent, ceux qui avaient peur de ne pas aimer les cours ont découvert une nouvelle façon de pratiquer, ceux qui avaient peur que ce soit trop spirituel ont apprécié découvrir de nouvelles façons de voir les choses

Tout cela grâce à eux même bien évidemment mais aussi aux activités que nous proposons lors de nos stages issus du Yoga.

Que ce soit pour le Yoga ou toute autre facette de votre vie voyez et travaillez sur vos peurs pour qu'elles ne vous empêchent plus d'être ce que vous voulez vraiment être !