



photo : Nicolas Richez

# Prânâyâma, L'expérience de la spiritualité

Au travers de sa connaissance du yoga  
et de sa pratique du prânâyâma, Evelyne Torre  
invite à nous interroger sur l'essence  
de notre nature humaine et divine.

par Evelyne Torre

**S**ouvent, on associe le *prânâyâma* à un ensemble d'exercices respiratoires. C'est très réducteur. Il y a indéniablement des effets physiologiques et même parfois thérapeutiques associés aux pratiques respiratoires enseignées avec le *yoga*. Mais si l'on s'en réfère aux Veda et aux Upanishad, le prânâyâma est alors considéré comme une pratique à valeur hautement spirituelle.

## Qu'est-ce que le prâna ?

Le préfixe "pr" qui signifie "avant", "devant", associé à l'idée de supériorité se rapporte à la préposition latine "prae" qui a donné des mots comme précéder, prescience, prévoir, présage, prédire, prémonition, pressentir, préalable, mais aussi présent... ou présider dans lequel on retrouve l'idée de supériorité, de première place. On retrouve aussi cette racine "pr" dans

la préposition latine "pri" qui a donné primordial, premier, prioritaire, principal... ou dans la préposition latine ou grecque "pro" qui a donné "protéger" ou "prophète", et en sanskrit "pra", toujours avec l'idée d'antérieur et de principal, "an" qui signifie respirer et "pran" qui signifie respirer, vivre, souffler, et sous une autre forme, "tourné vers l'avant à l'Orient, qui se trouve à l'Est"... Ainsi, Prâna, le souffle, la respiration, le souffle vital, la vie associée au souffle, mais pas à n'importe quel souffle, le souffle divin, le souffle qui vient de l'Est... Tout ceci pour mettre en évidence que l'on retrouve tous ces sens dans le mot prâna : prâna est primordial, c'est la force qui existe AVANT le monde créé. Prâna précède, prâna préside, prâna protège, prâna c'est la prescience, cette connaissance préalable... mais prâna, c'est peut-être à la fois la force du Présent, de l'ici-maintenant,

principe primordial de toute spiritualité, véritable écrin d'un "Présent" inestimable...

## Akâshâ, substance primordiale et prâna, force de création

L'univers tout entier est composé de deux substances : l'une est *âkâshâ*, qui est la substance primordiale à l'origine de toute manifestation, que ce soit le soleil, la lune, mais aussi le corps humain ou animal, ou les plantes, c'est-à-dire tout ce qui existe. Au début de la création, il n'existe qu'*âkâshâ*, substance primordiale de tout ce qui sera créé et qui retournera à l'état d'*âkâshâ* à la fin du cycle de création. Et c'est par la force de création primordiale qu'est prâna que la substance primordiale *âkâshâ* se transforme en tout élément manifesté. Dans l'immense masse unique de la matière (*âkâshâ*), prâna va selon son action plus ou moins dense, créer soleil, lune, caillou, homme, animal, plante... pensées...

Tout comme *âkâshâ* est la substance infinie et omniprésente de l'univers, de même prâna est la force infinie et omniprésente qui s'y manifeste. Que ce soit la pensée la plus subtile ou la force physique la plus grossière, c'est toujours la manifestation de prâna. Le prâna est la force vitale de tout être.

## Sommes-nous des êtres humains venus vivre une expérience spirituelle, ou des êtres spirituels venus vivre une expérience humaine ?

Tout est issu d'ākāshā par la force de manifestation de prāna. Tout change constamment pour passer de l'état d'ākāshā à l'état matérialisé, puis de nouveau retourner à l'état d'ākāshā. Même la physique moderne a démontré que la somme de toutes les énergies qui existent dans l'univers reste toujours constante. Tout ce qu'on voit dans l'univers, tout ce qui se meut, tout ce qui existe est une manifestation de prāna. Le total de toute l'énergie qui se manifeste dans l'univers est appelé prāna. L'univers tout entier est une combinaison de prāna et d'ākāshā. Comme l'écrivit Gandhi : *Une Force mystérieuse et indéfinissable pénètre tout ce qui est. Je le sens, bien que je ne le voie pas. C'est cette Force invisible qui se fait sentir, malgré l'impossibilité où je me trouve d'en prouver l'existence, tant elle diffère de tout ce que mes sens peuvent appréhender. Tandis qu'autour de moi, tout change et tout meurt, je perçois vaguement, sous ces apparences changeantes, une Force de Vie qui demeure immuable et soutient tous les êtres : créés par Elle, ils s'y dissolvent pour être à nouveau créés. Cette Force, cet Esprit qui informe toutes choses n'est autre que Dieu.*

### Qu'est-ce que le prānâyāma ?

Si l'on considère que pour qu'il y ait création, il faut un Créateur, prāna est la force primordiale qui relie le Créateur à la création. Alors que *âyama* indique l'idée de se mettre en mouvement, d'entreprendre un chemin que

fait l'être humain pour aller vers le Créateur. Pratiquer le prānâyāma, c'est chercher à se relier au créateur, à s'unir avec le créateur, c'est une pratique transcendante. Et c'est aussi la raison pour laquelle on pratique le prānâyāma dans une assise, tourné vers l'Orient, l'Est, indication que l'on a retrouvée jusque dans le sens de la racine "pran" (tourné vers l'avant, vers l'Orient).

**Le total de toute l'énergie qui se manifeste dans l'univers est appelé prāna.**

### Prānâyāma et yoga

Le prānâyāma est le quatrième "membre" (*anga*) du yoga — il y en a huit — si l'on réfère au texte de référence *Yoga-sūtra* de Patanjali. *Yama* concerne l'observance des règles de vie dans la relation aux autres, *niyama*, l'observance des règles de vie dans la relation avec soi-même, *āsana*, les postures, *prānâyāma*, la discipline du Souffle, *pratyāhāra*, l'écoute sensorielle intérieure, *dhāranā*, la concentration, *dhyāna*, la méditation, et *samādhi*, l'état d'unité.

### Que signifie yoga ?

Le mot sanskrit "yoga" est dérivé de la racine "yuj" qui signifie unir, lier ensemble, atteler, ce qui a donné en latin "jungo", joindre... Mais joindre quoi? s'unir à qui? Si l'on s'en réfère au texte *Goraksa paddhati* qui explique le mot "hatha" par "ha" = soleil et "tha" = lune, on peut définir le *hatha yoga* comme l'union du soleil et de la lune, et par extension, définir cette pratique comme une discipline basée sur cette recherche : joindre le "ha" et le "tha", le soleil et la lune, le masculin et le féminin, *pingalā* (canal énergétique passant par la narine

droite) et *idā* (canal énergétique passant par la narine gauche), le côté droit et le côté gauche, pour retrouver notre plénitude, notre Unité, pour que de notre statut d'homme ou de femme lié à son incomplétude, on trouve le chemin de cette unité primordiale, ce chemin qui conduit de "la dualité à l'unité", "de l'humain au divin". En unissant ces deux notions polaires et contradictoires, l'être humain accède à l'état de non-dualité en transcendant le monde phénoménal et reconquiert la plénitude qui précède toute création.

### Quelle est notre vraie nature ?

En considérant l'homme comme une fin en lui-même, on a fini par ne plus guère chercher que la satisfaction des besoins inhérents au côté matériel de sa nature, *mais l'humain ne vit pas que de pain; l'humain vit de tout ce qui sort de la bouche de IHVH\* (Deutéronome 8,3)*, et si la satisfaction des besoins naturels est légitime, elle ne doit pas devenir exclusive et masquer les nécessités spirituelles, qui, pour être situées sur un autre plan, n'en sont pas moins tout aussi vitales.

L'homme a-t-il une nature divine? Une question est posée : sommes-nous des êtres humains venus vivre une expérience spirituelle, ou des êtres spirituels venus vivre une expérience humaine? Attention à ne pas confondre Dieu, le "Je Suis", principe immanent, transcendant, éternel et indescriptible avec les religions qui appartiennent à l'humain et sont donc obligatoirement soumises à la subjectivité et à l'imperfection humaine, et par là même limitées. Je me sens particulièrement proche de ce qu'écrivit Gandhi à ce sujet : *Par religion, je n'entends pas un ensemble de rites,*

mais ce qui est à l'origine de toutes les religions et qui nous met face à face avec le Créateur. La croyance en un seul Dieu est la pierre angulaire de toutes les religions. Théoriquement, puisque Dieu est Un, rien ne s'oppose à ce qu'il y ait une seule religion. Mais, en pratique, je n'ai pas rencontré deux personnes qui se fassent de Dieu une conception identique. Il y aura par conséquent toujours autant de religions que de tempéraments. A mon avis, toutes les grandes religions sont vraies à des degrés divers. Elles sont plus ou moins vraies car, les hommes étant imparfaits, ils communiquent leurs insuffisances à tout ce qu'ils touchent. La perfection est l'attribut qui appartient exclusivement à Dieu. On ne peut pas la traduire; elle est intraduisible. Mais je suis persuadé que tout homme peut devenir parfait et même parfait comme Dieu est parfait. Nous devons tous aspirer à cette perfection, mais une fois atteint cet état, il est impossible de le définir. La religion est un seul arbre avec de nombreuses branches. Si on ne voit que les branches, on est tenté de dire qu'il y a beaucoup de religions, mais si on voit l'arbre entier, on comprend qu'il y a une seule religion.

On souhaiterait parfois que le mot Dieu ne soit plus employé en raison de son mauvais usage.

Aucun discours sur Dieu ne saurait être retenu car un Dieu qui peut être connu n'est plus Dieu. Refuser le mystère équivaldrait à refuser la vie. Or le mystère a été merveilleusement formulé par Maître Eckhart, quand il dit : *Dieu et moi-même sommes Un. Tel est le mystère de la déification de l'homme.*

### Le corps, lieu de transformation

Le yoga n'est pas une religion, mais il est une pratique corporelle, empirique, d'évolution spirituelle. Je citerai de nouveau Gandhi : *Dieu n'est pas extérieur à notre enveloppe de chair. Par conséquent, toute preuve tirée du dehors n'a que peu de valeur... La musique divine ne cesse jamais de faire entendre ses harmonies en nous-même, mais la vie des sens est si bruyante, qu'elle noie cette subtile mélodie (...)* La connaissance des choses de Dieu ne se trouve pas dans les livres. Elle est du



photo : Nicolas Richez

domaine de l'expérience personnelle vécue.

Le yoga est avant tout une pratique basée sur une expérience. On n'acquiert un élargissement du champ de conscience que par un travail quotidien sur Soi. C'est lui essentiellement qui nous conduit vers la "personne" que chacun Est en profondeur. Comme il est écrit dans le *Yoga Sûtra* de Patanjali (I, 2,3) selon la célèbre traduction de Gérard Blitz : *Le yoga est l'arrêt des perturbations du mental. Alors se révèle notre Centre, établi en soi-même.*

L'homme est incarné; il n'est pas que "pur esprit". Mystère de la vie, Mystère de l'incarnation. Si l'homme est incarné, ce n'est pas un hasard. Ou alors il s'agit du fameux hasard dont Albert Einstein disait qu'il est le nom que prend Dieu quand il veut rester anonyme. Le corps, c'est notre lieu privilégié d'apprentissage, de transformation, mais c'est aussi le lieu où s'expriment nos paradoxes, nos angoisses. C'est notre champ d'expériences, l'empreinte de notre histoire. Par la pratique du yoga et du prânâyâma, notre corps devient instru-

ment de spiritualité. L'évolution intérieure authentique n'advient alors que par une pratique quotidienne, où se mêlent le visible et l'invisible, la volonté et l'acceptation. Pour montrer la valeur de l'expérience, on sait tous qu'on peut décrire le goût du lait pendant des heures à quelqu'un qui n'en a jamais goûté. Les paroles ou les écrits seront incapables d'en donner le goût. Il faut le savourer. Après, il devient possible d'en connaître la douceur. Il en est ainsi pour la démarche intérieure et le cheminement qui l'accompagne. Pas de connaissance sans expérience. Le prânâyâma est avant tout une pratique. L'expérience ne saurait être communiquée du dehors, il est seulement possible d'inviter à se mettre en route...

\*IHVH : les quatre lettres du nom divin, le tétragramme imprononçable.

[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

Notre carnet d'adresses page 62,

et retrouvez Evelyne Torre dans le prochain numéro de Génération Tao : la pratique du prânâyâma.

- Gtao n° 15 : André Van Lysebeth p. 14

- Gtao n° 15 : Le corps, instrument divin p. 46