

# YOGA ET CREATIVITE

**MEMOIRE pour le diplôme de la Fédération  
Française de Hatha-Yoga**

31/08/1999

Françoise LUCAS



# Sommaire

AVANT - PROPOS .....	3
I ] LA BEAUTE : .....	4
Introduction : Le Yoga est-il un art ? .....	4
1) Le Yoga : pourquoi pas une sculpture, un tableau ? .....	5
La beauté du geste : .....	5
Le symbolisme : .....	6
2) Le Yoga : pourquoi pas une musique ? .....	8
Le son de la voix de celui qui enseigne : .....	8
Aum : .....	9
II ] LA TRANSMISSION : .....	12
Introduction : Une chaîne ininterrompue .....	13
1) La réflexion : .....	13
L'état de recherche : .....	13
La conviction intérieure : .....	14
2) L'action : .....	15
Donner (montrer sans démontrer) : .....	15
S'exposer (permettre la fluidité de l'échange) : .....	16
III ] L'INSPIRATION : .....	19
Introduction : un concept évanescant .....	19
1) L'inspiration artistique et l'inspiration du souffle : .....	20
La polyrythmie du monde manifesté : .....	20
Le temps intérieur et le temps universel : .....	21
2) Le silence : pure créativité .....	23
La présence lumineuse du silence : .....	24
L'improvisation : ici et maintenant .....	25
CONCLUSION .....	27

## AVANT - PROPOS

"Les plus grandes œuvres d'art sont celles qui ont la plus haute vérité, mais aucune trace de réalité objective." GOETHE.

Intuitivement, j'ai souvent senti qu'il existait un lien profond entre mes expériences artistiques ( musique, peinture ), et ma recherche en yoga.

Mon intérêt pour le symbolisme ( par cette expression, j'entends non pas tant une quelconque période de l'histoire des arts, mais plutôt un principe selon lequel l'artiste chercherait à représenter quelque chose de plus subtil que le seul monde visible) m'amène peu à peu à me dire que le yoga serait peut-être une forme plus abstraite ( il faut enlever ici toute connotation de froideur attachée à ce mot ) du symbolisme : en effet le yoga en tant que "art" ne nécessite même plus de support matériel comme médiateur (toile, couleur, par exemple) pour que la créativité jaillisse et se propage.

Par la pratique du yoga, nous acquérons une sorte de "transparence" qui capte la lumière et la transmet directement : nous devenons alors nous-mêmes le médiateur par une action soutenue de décantation sur notre corps et notre esprit.

Ma réflexion s'est construite de la façon suivante : j'ai d'abord tâché de définir ce que c'est que l'art pour moi, afin de pouvoir le comparer avec le yoga, et j'en suis arrivée à une définition simple : l'art, c'est la transmission de la beauté grâce à l'inspiration.

De ces trois notions (beauté, transmission, inspiration), la plus abstraite, la plus subtile, est peut-être l'inspiration. Car la beauté se perçoit (on la voit, on l'entend) et la transmission a la cohérence de l'action.

C'est pour cette raison que mon cheminement ira du visible (la beauté et sa transmission) vers l'invisible (l'inspiration).

Avant d'aller plus loin, je tiens à remercier ceux qui m'auront transmis et inspirée.

Merci donc à Sri Mahesh (Président et fondateur de l'Ecole Internationale de Yoga Traditionnel - 50, rue Vaneau, Paris ) pour son enseignement, sa présence chaleureuse et son humour libérateur.

Merci également aux professeurs de la fédération qui, grâce à la richesse de leurs personnalités, m'auront apporté des éclairages nuancés. Août 1999.

## I ] LA BEAUTE :

"La beauté sauvera le monde". DOSTOÏEVSKI

### **Introduction : Le Yoga est-il un art ?**

La beauté est par essence difficile à définir, mais elle n'est surtout pas la mièvrerie. La beauté ne flatte pas, elle n'est pas le "kitch".

La beauté, à son stade achevé, montre ce qui habituellement est invisible ; mais au cours des étapes de sa construction, elle peut montrer la révolte noble de celui qui éprouve une douleur devant son absence : les étapes vers la beauté peuvent exprimer le manque douloureux de la beauté. Ainsi certaines œuvres distordues, étranges, de l'art ( contemporain ou pas), peuvent-elles être beaucoup plus proches de la beauté qu'une œuvre "jolie», "plaisante", mais qui n'exprimerait qu'une froide et superficielle harmonie et couleurs et de formes, désinvestie de sens. Simplement, ces œuvres douloureuses sont inachevées. Car lorsque la beauté est atteinte (si tant est qu'elle puisse l'être), toute douleur est distanciée (ou même d'ailleurs toute gaieté exubérante), car la beauté dépasse (mais peut-être seulement après l'avoir éprouvé) l'aspect purement émotionnel.

Si nous pouvons difficilement dire ce que c'est que la beauté, nous savons en revanche qu'elle a sur nous un effet : elle peut nous rendre instantanément heureux ( serein), pour peu que nous soyons prêts à être touchés par elle. Elle peut aussi nous bouleverser positivement en remettant en question un équilibre instable.

"La stabilité du mental peut aussi venir de son activité en relation avec le monde sensible."  
(PATANJALI. Sutra I. 35)

Car c'est d'abord par l'intermédiaire de nos sens que nous sommes touchés, même si ces sens ne sont qu'une porte menant vers d'autres lieux.

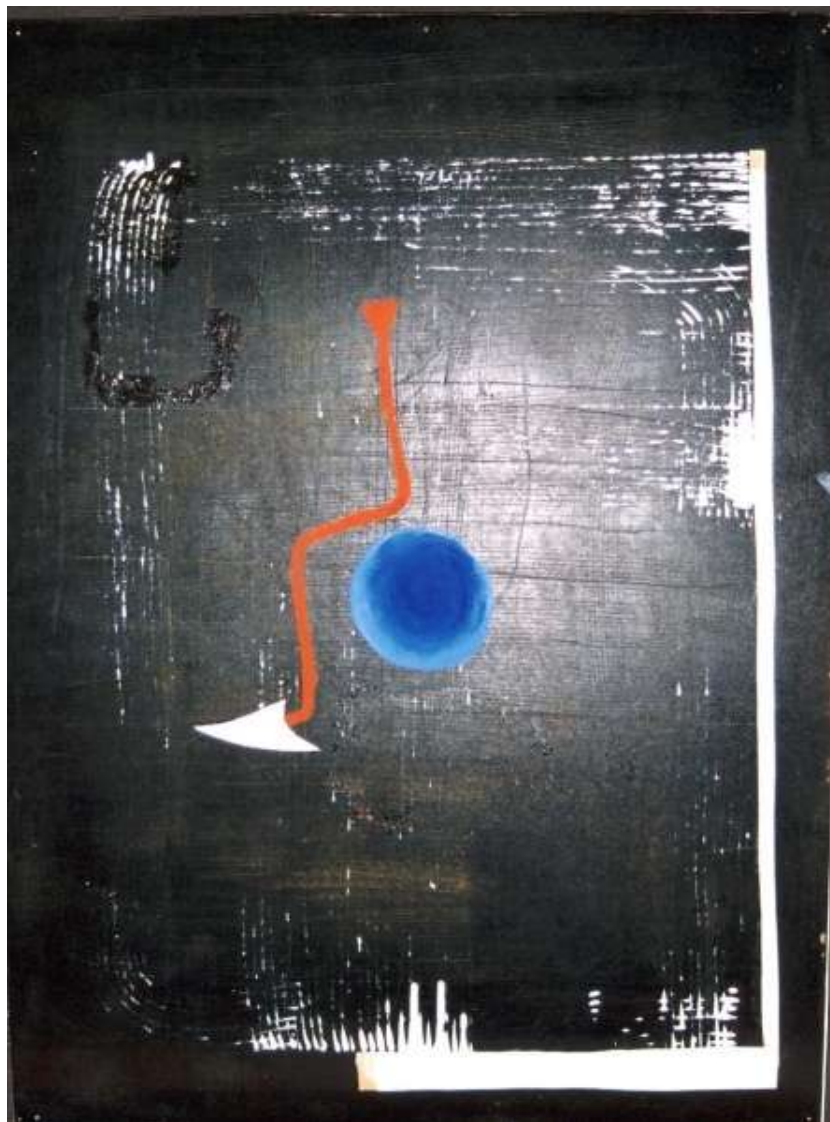
Ainsi, dans ce premier chapitre (qui se limitera au cadre du cours de yoga), je partirai d'abord de ce qui en yoga se perçoit, se voit, s'entend. Et ma question, essentiellement, sera la suivante : le yoga est-il un art ?

Avant tout il m'a semblé important d'exprimer cette idée qui me tient à cœur : l'art est un révélateur. Il met en forme, il donne à voir ou à entendre quelque chose d'habituellement invisible, mais qui "existe" préalablement.

Afin d'explorer cette question, j'ai choisi d'établir des comparaisons entre le yoga et deux expressions artistiques : les arts graphiques, la musique.

## 1) Le Yoga : pourquoi pas une sculpture, un tableau ?

"Le monde est un océan de symboles". SAINT EPHREM



[Tableau n° 1 : « Expérience » Françoise Lucas](#)

### **La beauté du geste :**

Dans ce sous-chapitre je voudrais parler de la beauté du geste qui entre dans la posture, s'immobilise en elle, puis la quitte.

Pour celui qui pratique, c'est une beauté qui, plus qu'elle ne se voit avec les yeux, se voit de l'intérieur, par imagination, projection de soi. L'intériorisation de la

vision permet de supposer la posture idéale, parfaite, et de tendre vers l'attitude juste. C'est lorsque le corps physique se glisse dans le corps imaginé, stylisé, que la beauté jaillit, illuminant le visage de celui qui pratique.

La beauté de la posture devrait n'avoir rien à voir avec la contemplation narcissique de soi. On ne cherche pas à être beau, on cherche à laisser passer la beauté. Le corps est un instrument : ce n'est pas lui qui est la finalité.

Quand on est absorbé dans cette conception, le geste se fait naturellement lent, continu, déployé ; la respiration et le mouvement sont en adéquation, la posture se prend facilement. Il n'y a pas de discontinuité car la posture est déjà mentalement installée. Aller vers la posture, c'est déjà être dans la posture, et la quitter, c'est laisser quelque chose qui nous survit. On va, en quelque sorte, à la rencontre de la posture déjà présente virtuellement, et qui est idéalement belle. Ce qui compte ce n'est pas de copier une image figée, mais plutôt de s'investir dans cette rencontre, avec sincérité.

Pratiquer dans cet état d'esprit, en suivant sa vision intérieure, va nous transformer lentement mais définitivement.

Le processus est le même lorsque l'on est en contact avec une œuvre d'art : pour peu que l'on ait été touché par sa beauté, notre conception du monde environnant n'est plus tout à fait la même : on "voit" autre chose que la simple forme concrète des choses. D'ailleurs une certaine forme d'art contemporain, que l'on y soit sensible ou pas, donne de moins en moins d'importance au culte de l'objet produit, notamment par la construction des "installations", éphémères : celles-ci ne sont pas matériellement figées une fois pour toutes. L'artiste organise l'espace à l'aide d'objets divers, mais cela ne dure que le temps d'une exposition : l'idée prime sur l'objet.

### **Le symbolisme :**

Si nous sommes touchés par la beauté d'une œuvre d'art, ou bien par la beauté d'une posture, c'est parce qu'un monde caché nous est révélé : une peinture par exemple est belle car elle est une organisation de signes, et ces signes nous renvoient à un plan supérieur. Je me suis aperçue par exemple, en pratiquant la peinture, que des formes revenaient perpétuellement se greffer dans la matière : des croix, des cercles, des flèches, certaines couleurs, certaines associations,... Au départ il ne s'agissait pas pour moi d'un langage volontairement exprimé, mais plutôt j'avais l'impression que les signes "insistaient" pour apparaître dans ma peinture.





[Tableau n° 2 : « Rimes » Françoise Lucas](#)

De même, en yoga, chacune des postures est reliée à un champs plus vaste, chaque posture est un signe, un *mudra*, un symbole. Il m'est arrivé plus d'une fois, au cours d'une balade à pied, de rester totalement absorbée par ce qui peut se dégager d'un arbre : la force, la verticalité, l'aplomb dans la terre, le déploiement vers le ciel. Une impression globale d'équilibre qui se communique, qui équilibre autour de soi. Quelque chose de magnétique et de magnifique qui impose le respect. Et bien, la posture du même nom, la posture de l'arbre, symbolise tout cela. Celui qui la pratique de manière juste s'approche de toutes ses qualités. Cette posture, comme toutes les autres postures, est belle, et sa beauté nous touche parce qu'elle nous révèle les qualités sous-jacentes.

Quand nous sommes imprégnés de la notion de symbole, il n'y a plus de dualité entre le fond et la forme, même s'ils sont distincts.

## 2) Le Yoga : pourquoi pas une musique ?

### **Le son de la voix de celui qui enseigne :**

Par rapport à la peinture, la musique me paraît atteindre peut-être quelque chose de plus palpable, de plus évanescent. La seule trace matérielle reste la partition, et encore celle-ci n'existe-t-elle pas dans toutes les cultures (d'ailleurs même si elle existe, la plupart du temps elle est intériorisée, mémorisée par le musicien). De même, n'oublions pas que la philosophie védique introduit également une sorte de "hiérarchie" entre les cinq sens, et que le sens de l'audition atteint à la position la plus *sattvique* (pure) par rapport aux quatre autres (cependant cette distinction peut sembler assez superficielle car ce qui compte finalement est plus la force symbolique de ce qui est créé, que le moyen d'expression choisi).

Il y a une chose que, en préambule, je voudrais évoquer ici : je veux parler de la voix de celui qui donne le cours de yoga, et plus particulièrement de la "musicalité" de cette voix. Là aussi, la beauté peut s'exprimer, car ce qui importe n'est peut-être pas tant le sens des instructions données (bien que cela soit indispensable) que les inflexions de la voix, son rythme, son timbre, qui vont induire un certain état d'esprit. Cette musicalité là a un sens plus profond, fait appel à des choses plus profondes que le langage lui-même et ses mécanismes.

Lorsque l'on donne un cours de yoga, il n'est peut-être pas nécessaire de dire beaucoup de choses, de décrire trop, d'évoquer trop d'images. En revanche il est indispensable que "quelque chose" passe à travers notre voix, et ce "quelque chose" est capable de suggérer sans jamais rien imposer. Là encore il s'agit d'art dans la mesure où la Vérité devient perceptible.

Mais cette musicalité-là n'est pas faite pour plaire, ou encore exercer un certain pouvoir. Ce n'est pas une musicalité enjôleuse et c'est sa sobriété, sa "neutralité" qui sont les garants de son efficacité.

Pourtant "voix neutre" n'est pas synonyme de "voix morte" car, par exemple, fermons les yeux et écoutons la musique du souffle : *So-Ham*. Celui qui, lors d'une séance de yoga-nidra est capable d'exprimer cette musique, son rythme, ses suspensions, l'écho lointain de sa répétition, c'est parce qu'il a su préalablement l'écouter. Ça ne devrait pas être l'ego qui intervient alors : si les inflexions de la voix sont justes, c'est parce que la personnalité de celui qui transmet permet une certaine transparence, il laisse passer la beauté de la Vérité dans le son de sa voix. Quand l'ego se tient tranquillement à sa place, alors celui qui donne le cours de yoga devient, véritablement, un *instrument* de musique.



## **Aum :**

D'autres choses peuvent être données à entendre dans le cours de yoga : sans m'étendre trop sur la description des *mantras*, qui constituent à eux seuls un vaste domaine, je prendrai comme exemple celui d'entre eux considéré comme le plus dense, je veux parler de la syllabe *Aum*, récitée quelque fois en début ou en fin de séance.

Pour Vivekananda :

"Lorsque nous exprimons un son nous faisons jouer le souffle et la langue en utilisant le larynx et le palais comme plaque de résonance. La manifestation la plus naturelle du son est précisément la syllabe *Aum* qui renferme tous les sons. *Aum* est composé de trois lettres. *A* est le son fondamental, qui se prononce sans aucun contact avec aucune partie de la langue et du palais. C'est le son le moins différencié de tous, celui qui fait dire à KRISHNA dans la *Bhagavad-Gita* : "parmi les lettres, je suis le *A* et le binaire des mots composés ; c'est Moi qui suis le Temps infini ; je suis le Dieu dont la face est tournée de tous côtés." Le son de la lettre *A* part du fond de la cavité buccale, il est guttural. *U* (prononcé OU) se souffle depuis la base même de la plaque de résonance de la bouche jusqu'à son extrémité. Il représente exactement le mouvement de la force qui débute à la racine de la langue et vient finir sur les lèvres. *M* correspond au dernier son de la série labiale, car on le produit avec les lèvres closes. Prononcé correctement, *Aum* représente tout le phénomène de la production du son, ce que ne peut faire un autre mot. Il est donc le symbole naturel de tous les sons diversifiés.

Dictionnaire des symboles Robert Laffont, pp.84-85

Si *Aum* contient tous les sons, on peut alors envisager qu'il contient toutes les musiques, toutes les combinaisons possibles des sons. Toutes les mélodies sont potentiellement envisageables, tous les timbres sont reconnaissables, tous les harmoniques de tous les sons sont là.

*Aum* serait comme une sorte de creuset dans lequel le compositeur pourrait indéfiniment puiser. D'ailleurs "composer" ne veut-il pas dire non plus "faire avec" (ce qui suppose une préexistence des éléments que l'on va sélectionner, organiser). Le compositeur ( au moyen âge on l'appelait "trouvère" ou "troubadour", ce qui peut être traduit, là encore d'une manière significative, par "trouveur"), le compositeur, donc fait des choix : il isole tel ou tel élément musical, une mélodie, un timbre particulier, il l'étire dans le temps et dans l'espace, il joue avec. Mais tout est déjà présent avant d'être exprimé.



[Tableau n° 3 : « Vibrations » Françoise Lucas](#)

Écoutons l'opinion fort intéressante du compositeur Karlheinz Stockhausen :

"Voici le principe qui sous-tend toute mon attitude de compositeur : considérer à une grande échelle ce qui se passe à une très petite échelle, à l'intérieur d'un son. Le "Klavierstück XI" (œuvre musicale) n'est rien d'autre qu'un son, dont les partiels, les composants, sont organisés selon des règles statistiques. Les composants du son sont au nombre de 19, et leur ordre est déterminé au hasard. De même les 13 notes et les modes de jeu proposés par la formule initiale dans "Mantra" constituent la cellule contenant les informations sur les proportions de l'œuvre tout entière, du plus petit élément jusqu'au plus grand : c'est une sorte de code génétique qui informe sur le déroulement et les détails de toute la pièce : c'est l'œuvre à l'état comprimé."

En fait, la musique d'après cette conception, révèle ce qui est contenu dans un son de la même manière que *Aum* (somme de tous les sons) révèle ce qui est contenu dans le silence. Le processus est le même. Car lorsque *Aum* s'arrête, c'est le silence, mais c'est un silence riche de vibrations. Le chant du *Aum* n'a fait que nous révéler la vibration, toutes les vibrations contenues dans le silence. *Aum* exprime une "texture" du silence, il a induit un état qui nous permet d'être à l'écoute de cet enchevêtrement de vibrations "sous-entendues".

Il y a donc beaucoup de points communs entre l'art dans le sens où je l'ai défini et le yoga. Cependant, dans le yoga, l'action de transmettre élimine tout support matériel (objet) ; ce d'ailleurs vers quoi pourrait tendre "idéalement" l'art le plus exigeant.

"Quand la conscience est en relation avec cela même qui n'a pas de forme, c'est le Samadhi." (PATANJALI. Sutra III. 3)

"Notre intellect saisit cette vérité ultime lentement, laborieusement et fragmentairement. A un moment donné il ne voit qu'une seule chose (et l'un de ses aspects) et ainsi nous donne un sentiment de l'incomplet et du limité. Mais il y a parfois des instants de vision pénétrante où se présente à notre imagination quelque chose qui, de par son caractère propre ou à cause d'un état élevé de conscience dans lequel nous sommes, nous apparaît comme un univers en miniature, parfait et parfaitement saisi.

C'est l'expérience qu'ont eue les grands mystiques de tous les temps, et aussi les plus grands artistes. Mais alors que ces derniers ne peuvent y parvenir que dans leurs instants de plus grande création, les mystiques, en raison de leur total détachement intérieur et de leur vision spirituelle complètement transformée, ont pu rester dans cet état de façon plus ou moins permanente." E.F. CARRIT. *What is Beauty, a first introduction to the subject and to modern theories*. P. 29.

D'une certaine manière, l'art serait donc toujours plus ou moins en "échec" car il peut paraître vain d'en éliminer toute trace d'ego. Pourtant, quoiqu'il en soit, ne perdons pas de vue que l'art comme le yoga sont tous deux des moyens

humains pour permettre au Divin de se manifester, dans une relation d'interdépendance étroite entre l'individuel et l'universel, entre la substance et l'essence, entre *Shakti* (énergie) et *Shiva* (conscience) ; et qu'en tant que tels ces deux "moyens" sont louables dans leurs efforts constants vers la beauté.

## II ] LA TRANSMISSION :

"Maintenant, le Yoga va nous être enseigné, dans la continuité d'une transmission sans interruption"

(PATANJALI. Sutra I.1)



[Tableau n° 4 : « Secrets » Françoise Lucas](#)

## **Introduction : Une chaîne ininterrompue**

Je voudrais en introduction à ce deuxième grand chapitre citer ces paroles du peintre Arman, entendues en interview sur France Culture :

"Je ne crois pas à la pérennité de l'œuvre. Je crois plutôt à l'échange, la transmission, l'enrichissement mutuel des artistes entre eux : l'œuvre va provoquer quelque chose chez quelqu'un d'autre qui, inspiré, créera à son tour une œuvre qui provoquera quelque chose... Ainsi dans l'art, existe une chaîne ininterrompue, à laquelle j'appartiens."

Cette notion de la transmission (que je partage) comme l'idée d'une mission qui va au-delà de la reconnaissance et de l'ambition personnelle, elle est valable non seulement pour l'artiste ou le mystique, mais aussi pour tout éducateur (parent ou pédagogue) ou même toute personne désireuse, dans le quotidien, de tendre vers l'amélioration.

La transmission suppose à la fois la réflexion (travailler sur soi, être en état de recherche, trouver une direction) et ensuite l'action qui pour moi est surtout une sorte de "réflexion" dans le sens du miroir qui va refléter ce qui est.

### ***1) La réflexion :***

"On connaît le Samâdhi grâce à la foi, l'énergie, l'étude et la connaissance intuitive"  
(PATANJALI. Sutra I. 20 )

### **L'état de recherche :**

En premier lieu, il paraît important de signaler que toute réflexion profonde se forge d'abord à partir d'un savoir. Mais celui-ci n'est pas forcément académique ou réservé à une élite de "mandarins", il découle plutôt d'une certaine curiosité d'esprit, d'une disponibilité, d'une façon d'être à l'écoute.

En réalité, qu'il s'agisse de puiser à la source des textes, d'aller à des expositions ou à des concerts, ou bien d'aiguiser sa perception sensorielle ; celui qui se cultive a souvent l'impression de ne rien savoir. Avant tout il est en état de recherche. Peu à peu, il apprend à se défaire des préjugés, à regarder de la manière dont un nouveau-né regarderait le monde.

Dans le même temps pourtant, il sait utiliser son expérience de façon à progresser.

"La mémoire consiste à ne pas dépouiller l'objet dont on a fait l'expérience de son caractère d'expérience" (PATANJALI. Sutra I. )

En effet celui qui accumule le savoir, mais qui ne sait pas tisser des liens, faire des connexions, séparer l'essentiel de l'inutile, celui-là ne peut prétendre à un début de sagesse, car il ne peut faire preuve de discrimination.

A mon sens l'artiste comme le mystique, est à la fois un enfant et un vieillard. Il gardera de l'enfance la fraîcheur et la spontanéité, et il aura du vieillard le recul, l'équanimité. Sa vision large lui permet de comprendre tous les âges de la vie car il a su ne pas oublier et il sait anticiper.

L'état de recherche et la créativité réclament beaucoup d'originalité d'esprit. Il y a une certaine façon humble de se faire confiance à soi-même, qui permet de se dire : "là, je suis dans le vrai... personne ne me l'a dit, mais je le sais sans prétention particulière". C'est exactement ce que l'on appelle communément l'intime conviction.

Cet état d'esprit est sûrement ce qui caractérise l'autodidacte : souvent je me dis que son savoir est plus dense, plus original, car il n'a pas subi la culture, il est allé à sa rencontre.

Etre un libre penseur, un esprit autonome en état de recherche, cela ne veut pas dire être en état de doute. Et même si parfois le doute s'installe, nous savons qu'il s'agit de phases transitoires qui nous permettent d'évoluer en gardant une certaine humilité.

Au cours de cette recherche il arrive que la Vérité jaillisse comme une lumière, une grâce,...

### **La conviction intérieure :**

Cela se passe en yoga comme en art. Quand je regarde un tableau, quand j'écoute une musique, je sais intimement si l'œuvre est lumineuse ou pas, si elle est cohérente ou pas, si elle a un sens...

L'œuvre peut ne pas me plaire, mais j'espère être suffisamment apte à lui reconnaître une force coercitive. Cette conviction ne signifie pas que je n'ai rien à apprendre des autres ; bien au contraire elle s'élabore à leur contact. C'est le principe même de la transmission : à ce propos je pense à la phrase d'un *Swami* invité au stage de yoga de Bitche : "comparons le maître à une mère et le disciple à sa fille. La fille devient mère à son tour, mais cela ne l'empêche pas de continuer à être fille."

Fort heureusement, aucun artiste ne compose la même musique ou ne peint le même tableau ; de même aucun maître de yoga n'enseignera de la même manière. Il y a bien là une notion de personnalité qui intervient : forcément, on fait des choix. Mais la personnalité n'est pas l'ego. La personnalité, c'est une certaine façon de "discuter" avec son ego, de le remettre doucement à sa place comme on le ferait avec un enfant, de prendre une certaine distance, d'avoir un certain regard amusé, mais de n'être surtout pas dupe.

Si l'ego seul intervenait dans le processus créatif, il n'y aurait pas de créativité, il n'y aurait qu'illusion ou manipulation.



Ces choix que fait la personnalité créatrice, cette diversité donnée à voir et à entendre, sont, paradoxalement, des moyens nous permettant d'appréhender l'Unité, invisible. Peu importe donc les choix esthétiques, ce qui compte c'est la cohérence et la sincérité de l'œuvre.

## 2) L'action :

"Une œuvre doit porter en elle-même sa signification entière et l'imposer au spectateur avant même qu'il en connaisse le sujet." MATISSE

### **Donner (montrer sans démontrer) :**

Ce savoir élaboré par l'ouverture d'esprit, ce tissu de connexions qui s'inscrit dans la mémoire, cette expérience, je pense qu'ils s'organisent dans une certaine direction et que le but à atteindre, modestement et sans état d'âme, est de donner.

Pour transmettre donc, il faut non seulement un esprit original, mais encore un esprit organisé, souplesment structuré, et qui soit capable de maîtriser l'émotivité. Celui qui crée, artiste, professeur de yoga, s'il n'a pas cette capacité d'utiliser toutes les facettes de son esprit (sensibilité, rationalité et maîtrise de soi) ne peut à son tour construire quelque chose de suffisamment cohérent qui puisse être "donné" à autrui.

Si les formes artistiques diverses sont capables de nous mettre en contact avec l'Unité, c'est parce que, d'une part, elles ont chacune une certaine cohérence intrinsèque (chacune d'elles est un tout) et que, d'autre part, elles appartiennent, par leurs références symboliques à un vaste champs infini qui est "le" Tout (chacune d'elles est reliée à l'Infini).

L'œuvre d'art, est un microcosme qui résume l'Unité. Et plus elle est cohérente, plus elle est complexe (c'est à dire, justement, décantée et non "compliquée" d'une émotivité mal gérée), plus elle est reliée à l'ensemble.

En yoga, et c'est peut-être la seule différence d'avec l'art, c'est sur soi-même que l'on travaille comme l'artiste travaille une matière. Nous recherchons une cohérence de plus en plus grande, nous remettons l'ego à sa place pour acquérir une personnalité forte et souple à la fois, originale et porteuse d'amour, autonome et reliée à l'Univers tout entier.

Celui qui crée ne "plane" pas, il est en plein cœur de la réalité. Et toute son intelligence est concentrée sur ce but unique d'appréhender, restituer, transmettre le plus fidèlement possible la réalité invisible. Lorsque je peins par exemple, je suis totalement absorbée par la tâche à accomplir : je ne peux faire autre chose, rien ne peut me déranger, tout mon esprit est accaparé par ce travail. Je ne me demande pas ce que signifie ce que je suis en train de faire ou bien ce que les autres vont penser du tableau : je suis complètement dans le présent.

En yoga c'est la même chose quand il m'est arrivé de donner un cours : je suis entièrement investie dans l'action de donner, dans le meilleur des cas.

En yoga comme en art, la créativité s'inscrit dans ce processus de don. Le don ne démontre pas, il n'essaie pas de convaincre (essayer de convaincre c'est déjà vouloir prendre un certain pouvoir). Ni le yoga ni l'art ne démontrent, ils montrent, ils donnent à voir.

### **S'exposer (permettre la fluidité de l'échange) :**

Mais l'on ne peut voir que si l'on est prêt à cela, à partager la Vérité. C'est pour cette raison que donner et recevoir ne sont que les deux faces d'un même phénomène : on ne peut donner si l'autre ne peut recevoir. Et l'on ne peut non plus donner si, soi-même, on n'est pas prêt à recevoir. Etre créatif, c'est être potentiellement prêt à l'échange, quand celui-ci se présente : dans le cours de yoga, si celui qui enseigne ne regarde pas ses élèves, s'il n'est pas à leur écoute, il ne peut non plus réellement donner. Il s'agit d'ailleurs moins de répondre à certaines attentes que de savoir déchiffrer des signes imperceptibles, inconscients pour celui qui les émet. Il ne s'agit pas de plaire, de faire plaisir, mais d'être réceptif à la réceptivité même de celui qui reçoit : si cette réceptivité est bloquée, à nous de rétablir la transparence, la perméabilité de l'échange. C'est alors que toute cuirasse devrait faire place à une sorte de structure souple, non pas malléable mais vivante, c'est-à-dire en mouvement.

Je parle ici de la personne humaine, mais la même réflexion est envisageable concernant l'œuvre produite :

" La marche à la forme, dont l'itinéraire doit être dicté par la nécessité intérieure ou extérieure, prévaut sur le but terminal, sur la fin du trajet. Nulle part la forme n'est résultat acquis, parachèvement, conclusion. Il faut l'envisager comme genèse, comme mouvement. La forme est fin, la formation est vie."

( Paul KLEE. in *Théorie de l'art moderne*. P.60)



[Tableau n° 5 : « Nuit d'orage » F. Lucas](#)

"Ce qui s'est durci en une forme fixe appartient déjà au royaume de la mort, et si nous nous y identifions nous nous livrons nous-mêmes à la mort.

Au lieu de réaliser les éléments d'immortalité, qui se trouvent dans le processus même du devenir, nous nous accrochons à ses formes extérieures, à ses sous-produits matériels, et ainsi nous endiguons le fleuve vivant qui nous relie à l'univers. Lao-tse exprime une idée analogue lorsqu'il compare l'homme à une vallée basse dans laquelle coule une rivière ou un canal de forces universelles. Une rivière ou un canal a deux fonctions : recevoir et donner, mais non pas conserver. Celui qui essaie de conserver la vie ou l'un quelconque de ses dons perd la vie et ses dons. L'ego ferme le canal et en fait un étang putride, un bouillon de culture pour la mort et la déchéance.

Il n'y a donc pas d'illusion plus dangereuse, plus hostile à la vie que l'illusion de l'ego, pas de maladie plus mortelle que le désir et l'attachement.

La sagesse ne consiste pas à accumuler des connaissances abstraites ou à collectionner des faits, mais à rendre l'esprit ouvert et réceptif, ce que donne le sens de l'émerveillement, tandis que l'ignorance- la véritable ignorance- est caractérisée par l'absence de ce sens."

(Lama ANAGARICA GOVINDA in *La méditation créatrice*. P. 217.)

De même que le professeur de yoga ne cherche pas à plaire, l'artiste qui s'est engagé dans une voix d'échange ne cherche pas à séduire. Il est aux antipodes de la séduction car celle-ci est un moyen de captiver l'autre, c'est à dire de le "rendre captif". Au contraire la création s'inscrit dans un mouvement de libération. Ce que "pense" l'autre de son œuvre lui importe peu. En revanche il est touché en retour si quelqu'un d'autre a été touché.

Quand je dis recevoir, je ne dis pas prendre, mais accueillir. Et quand je dis donner, je ne dis pas imposer, mais plutôt indiquer une direction. Donner, recevoir, en art comme en yoga, cela suppose vouloir se débarrasser des obstacles qui empêchent la fluidité de la communication, cela suppose être prêt à vivre une expérience, cela suppose apprendre à vaincre la peur.

L'artiste ou le yogi n'a plus besoin de se protéger : l'artiste expose, le yogi s'expose. La transparence acquise par l'élimination progressive des obstacles que forment une éducation trop rigide ou trop laxiste, une culture accumulée et non organisée, la peur d'être jugé, etc... ; cette transparence permet, lorsque le mystique s'expose à la lumière, de réfléchir (réfléter) cette lumière. Pour l'artiste le phénomène est identique à peu de chose près : l'objet créé va, à la manière d'un prisme, réfléchir la lumière, après avoir été débarrassé d'une charge émotionnelle sans distanciation. C'est d'ailleurs sans doute cette fameuse distanciation qui permet de faire la différence entre la création d'un fou et celle d'un artiste, c'est aussi elle qui permet d'atteindre l'essentiel.



"Le Samâpatti avec raisonnement est cet état de réceptivité non encore dégagé des constructions mentales liées à l'usage des mots, à leur signification et à la connaissance qui en découle.

La mémoire ayant été purifiée, comme vidée de sa substance, l'état d'unité sans raisonnement ne s'intéresse alors qu'à l'objet lui-même, libre des connotations mentales."  
(PATANJALI. Sutras I. 42 et I. 43)

La transmission est possible grâce à cela : la réflexion (travail sur soi) d'abord, la « réflexion » (action non volontariste) ensuite.

Bien entendu cela ne se passe pas de manière linéaire, mais plutôt dans un mouvement incessant de va-et-vient.

### III ] L'INSPIRATION :

"C'est ce que vous ne comprendrez pas qui est le plus beau"

PAUL CLAUDEL

#### **Introduction : un concept évanescent**

L'inspiration c'est bien entendu cet état particulier dans lequel l'artiste se trouve quand il crée. C'est également la traduction de *Priti*, phase centrale définie par le bonheur et le ravissement parmi les sept facteurs qui mènent à l'illumination (*Bodhi*), dans la conception bouddhiste.

Mais j'arrive là au chapitre le plus évanescent de cet essai. Si j'ai pu, dans le premier chapitre, tenter d'approcher la notion de Beau ; si j'ai essayé, dans le deuxième, de cerner l'idée de transmission ; je me trouve, devant le mot "inspiration", quelque peu démunie...

D'abord il n'échappe à personne que l'on utilise ce mot pour définir à la fois l'état de créativité, et également pour nommer la première phase de la respiration :

La première partie de ce chapitre sera donc consacrée à l'idée de rythme (comme le rythme du souffle) dans la pratique artistique et aussi dans la pratique du *Pranayama*.

Ensuite j'ai été intriguée par l'équivalence des deux expressions suivantes : pourquoi peut-on indifféremment dire "être inspiré" ou bien "avoir l'inspiration" ? Cela n'implique-t-il pas une notion de proximité entre l'infiniment petit de l'intérieur de soi et l'infiniment grand à l'extérieur de soi ? Cet Infini, je l'assimilerai au silence (non-dualité, éternité, créativité pure) dans la deuxième partie de ce chapitre.

"Nous faisons ainsi l'expérience de la nature même de la vie en nous abandonnant à son rythme au lieu de le contrarier, parce que c'est le rythme de l'univers qui

respire à travers nous. Au lieu de nous considérer comme les auteurs et les initiateurs de ce mouvement (j'inhale, j'exhale), nous devrions plutôt penser : l'univers respire en moi, coule à travers moi ; ce n'est pas moi qui respire, mais l'univers à travers moi". (Lama ANAGARICA GOVINDA. in *La méditation créatrice*. p. 149 )

### **1) L'inspiration artistique et l'inspiration du souffle :**

#### **La polyrythmie du monde manifesté :**

A mon sens le rythme, c'est la vie, au sens large. Tout est rythme depuis les battements du cœur jusqu'aux révolutions des planètes : le flux et le reflux des vagues, le jour et la nuit, les saisons, la vie et la mort.

Dans ce grand renouvellement cyclique, tout est lié, tout dépend de tout, et notre souffle est l'un des éléments essentiels de ce lien au monde sans lequel nous ne pourrions exister.

La polyrythmie du monde, c'est l'expression diversifiée d'une seule et même chose, l'énergie créatrice, la *Shakti*. Celui qui inspire reçoit en lui l'énergie vitale, l'Esprit. De même celui qui a l'inspiration artistique reçoit en lui la créativité spirituelle. C'est sans doute pour cette raison que le mot à ces deux significations.

Le rythme est indissociable du processus créatif.

L'art dans lequel le rythme est le plus perceptible est incontestablement la musique, car celle-ci se déroule non seulement dans le temps, mais aussi l'organise.

Que la musique installe un rythme intérieur, émotionnel (je pense à Mahler en particulier et à tous les romantiques en général) ou bien un rythme "cosmique" qui a plus à voir avec la transe (je pense aux polyrythmies de gongs indonésiennes) ; en tout cas le rôle de la musique est de nous plonger dans la conscience d'un temps intérieur ou universel (par opposition au temps social, artificiel, économique, nécessaire mais tellement éloigné de la beauté).

J'évoque ici le rythme "émotionnel", car comme je l'ai mentionné au début de ce travail, l'expression de l'émotion est une étape, un pont entre l'individu et l'univers. Pour peu que l'émotion ne soit pas jetée brutalement à la face d'autrui, pour peu qu'une distance ait été établie, l'expression de l'émotion peut aussi être spirituelle.

Notons en passant que cette notion était assez chère au mouvement expressionniste dans son ensemble : n'oublions pas que Kandinski a écrit *Du spirituel dans l'art* en 1912. Je me permets, à ce propos, de faire référence à mon propre mémoire de maîtrise de Musicologie. Celui-ci avait pour objet l'analyse d'une œuvre de Béla Bartok que l'on peut justement classer parmi les expressionnistes, tant par la période à laquelle elle se rattache que par le sujet (texte) qui a inspiré la partition : il s'agit du *Mandarin merveilleux* (un « mandarin », d'une énergie terrifiante, fait



brutalement irruption dans l'univers déshumanisé d'une grande ville occidentale du début du siècle) :

" Puisqu'il s'agit d'une musique à programme, il a donc fallut nous interroger sur les rapports signifiants entre texte et musique.

La deuxième partie de cette étude (analyse des procédés rythmiques) révèle non seulement l'attachement de Bartok à identifier les personnages par des procédés rythmiques, mais encore le désir de traduire leur mobilité gestuelle. Surtout, ces procédés semblent exprimer leur mouvement intérieur : A chaque nouveau "jeu de séduction", la tension s'accroît.

Quoiqu'il en soit, le seul fait qu'il y ait sans cesse changement de mesure et de tempo suffit à rendre compte d'un désir de mouvement, et de l'intériorité du rythme (face au rythme "objectif", abstrait, qui ponctue le temps social d'une façon immuable).

Le troisième chapitre (étude des procédés dynamiques, des contrastes sonores) met en relief, également, l'aspect signifiant des moyens musicaux. La dynamique accompagne, bien entendu, le geste scénique (montée du vieux galant dans l'escalier, par exemple), et ainsi provoque une analogie avec le visuel.

Mais là encore, ce qui paraît déterminant est l'insistance sur l'espace intérieur, psychologique, le désir du mandarin, l'épouvante de la fille, mécanismes archaïques de l'univers inconscient.

Donc les deuxièmes et troisièmes chapitres font émerger deux notions chères, par leur connotation spirituelle, au mouvement expressionniste : le mouvement (la vie) et l'intériorité.

F. Lucas in *Le mandarin merveilleux de Bartok, mémoire de maîtrise en musicologie*. pp. 165-166.

### **Le temps intérieur et le temps universel :**

Dans tout art cette polyrythmie intérieure et/ou universelle est perceptible : danse, théâtre, poésie et même la peinture. La peinture ne se déroule pas dans le temps, mais elle a fixé le temps dans un certain espace : de la même manière que des fouilles archéologiques vont présenter une sorte de synthèse d'une période historique, à travers les différentes empreintes laissées dans les strates de la terre ; de même un tableau présente une histoire que l'on peut reconstituer, un étrange dialogue entre l'accidentel et la volonté du peintre. Tout tableau a un rythme : soit la rapidité, la spontanéité du geste, soit une certaine lenteur d'exécution, une idéologie du détail...



[Tableau n° 6 : « Polyrythmie » F.Lucas](#)

Dans l'art d'enseigner le yoga, le rythme joue également un rôle essentiel :  
Comme nous l'avons vu dans notre premier chapitre, la musicalité de la voix du professeur, mais aussi ses suspensions, ses silences, le tempo qu'elle installe ou fait varier imperceptiblement ; toute cette rythmique va aider l'élève à s'intérioriser, à se connecter à son propre rythme intérieur, au rythme de son souffle.

Dans la pratique des asanas, certaines postures vont réclamer un rythme plus soutenu (car elles nécessitent une tonicité) tandis que d'autres ne pourront s'épanouir que dans la lenteur.

Dans la pratique du *Pranayama*, le ralentissement progressif du rythme du souffle nous amène peu à peu à nous concentrer sur les moments de suspension du souffle (poumons pleins ou poumons vides) et induit un cheminement vers le silence.

Le rythme donc induit un état qui n'est plus rythmé. Pour le lama Anagarica Govinda, cet instant de silence pur est l'inspiration :

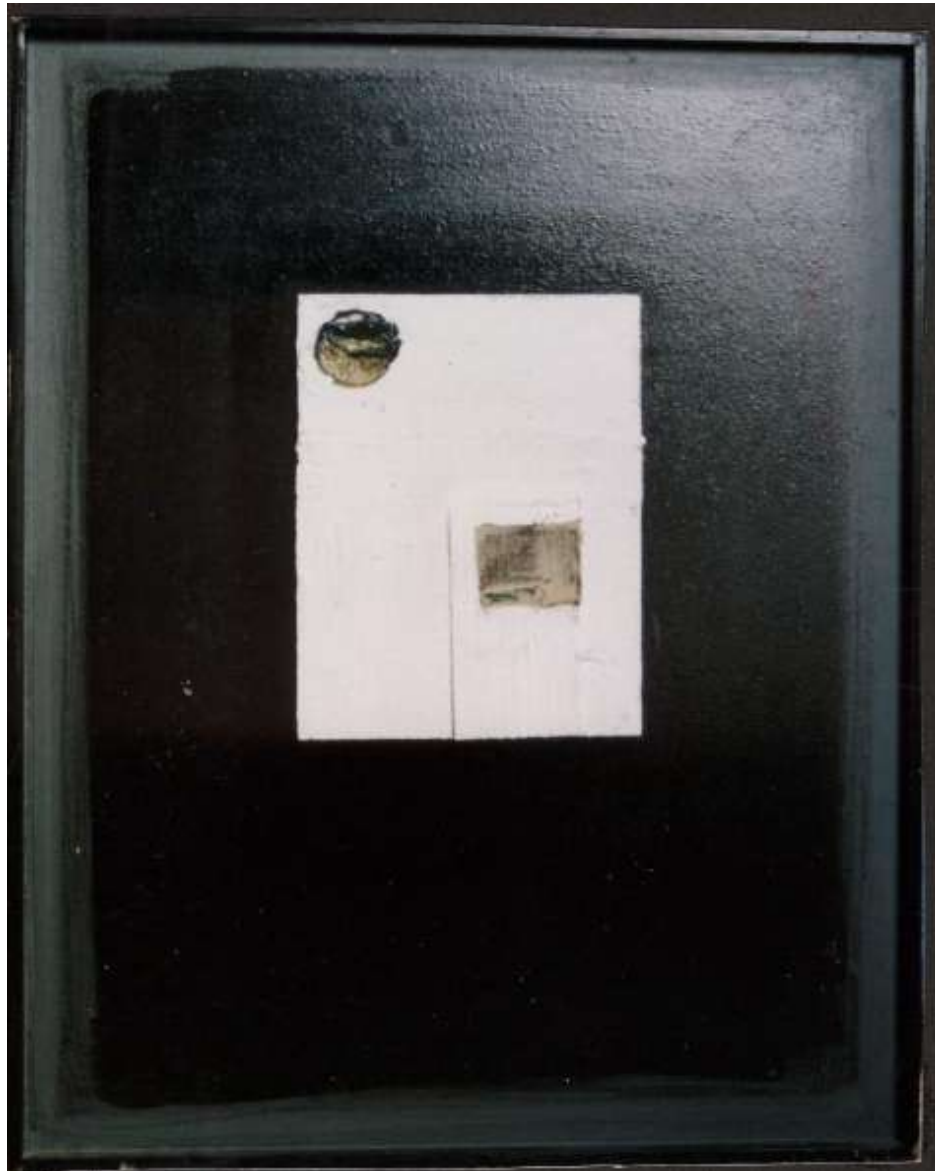
"La respiration devient en elle-même un sujet de méditation parce qu'elle révèle la nature même de la vie dans un mouvement alternatif vers l'intérieur et vers l'extérieur, dans son processus continu de recevoir et de laisser aller, de prendre et de rendre ; elle révèle ainsi le profond rapport entre le monde intérieur et le monde extérieur, entre l'individu et l'univers.

Pourtant entre ces deux mouvements alternatifs et au-delà d'eux - on pourrait dire au tournant entre eux- il y a un instant d'immobilité où le monde intérieur et l'extérieur ne font plus qu'un ; il n'y a rien que l'on puisse appeler dedans ou dehors. Cet instant, où le temps s'arrête - parce qu'il est vide de toute désignation de temps, d'espace et de mouvement mais n'en est pas moins un instant d'infinies potentialités - représente l'état d'être pur, d'ipséité, que nous pouvons seulement exprimer par le mot *shûnyatâ*, qui indique la base originelle où tout le reste prend naissance. C'est l'instant atemporel qui précède la création ; vu du point de vue l'individu, c'est l'instant de pure réceptivité qui précède toute action créatrice." ( GOVINDA. in *la méditation créatrice*. pp 67-68).

## 2) *Le silence : pure créativité*

"Le blanc sonne comme un silence, qui subitement pourrait être compris"

KANDINSKI



[Tableau n° 7 : « Suspension » F. Lucas](#)

**La présence lumineuse du silence :**

On a tendance à considérer le silence comme une absence. Absence de sons, vide, anéantissement de la pensée : bref plutôt le noir que le blanc, le zéro que l'infini, une vision teintée de négativité.

En tant que professeur (enseignante de musique en collège), je connais bien cette peur du silence qu'ont les élèves : être confronté à soi-même peut être terrifiant pour certains d'entre eux, et le silence est vécu comme une angoisse de mort.



Pourquoi, au contraire, ne pas considérer le silence comme une présence totale, absolue, de l'Esprit ? Présence d'autant plus subtile qu'elle n'est pas manifestée mais sous-entendue...

D'abord soyons bien conscient que sans le silence, rien d'autre ne pourrait exister : tout naît de lui. D'ailleurs, en musique, le silence s'écrit : lui seul permet l'articulation mélodique, l'expression de la vie. Sans silence, il n'y aurait aucune organisation, tout serait partout en même temps, une vaste cacophonie, le chaos total. Le silence, c'est la grande trame sous-jacente de tous les possibles. Nous appartenons tous au silence et nous devons chercher en nous sa présence lumineuse.

De même que l'artiste, peu à peu élague, tend vers l'épuration, va à l'essentiel ; de même le yogi se dirige pas à pas vers la méditation et le *samahdi*. C'est de cette manière que se fait l'identification progressive avec l'Infini, la conscience du Soi défini par Patanjali, l'union de l'*Atman* et du *Brahman*. D'ailleurs, l'équivalence des deux expressions suivantes : "être inspiré" ou "avoir l'inspiration" n'est-elle pas significative de l'absence de dualité qui s'instaure dans la créativité?

Etre dans le silence veut dire être dans l'éternité. A la fois cela suppose avoir aboli le temps et être totalement dans le temps présent.

Si, comme je l'ai dit précédemment, le rythme est indissociable du processus créatif, la créativité pure (ou inspiration) n'existe que dans les temps de silence que le rythme ponctue. La créativité pure est une improvisation totale : elle n'a aucun préjugé, rien ne la détourne du temps présent, elle est entière liberté.

L'inspiration dans ce sens n'est pas pour moi une phase préparatoire à la création : tout cela est indissociable, dans un mouvement permanent de va-et-vient entre intériorisation et extériorisation.

### **L'improvisation : ici et maintenant**

Prenons l'exemple de l'improvisation en musique : elle ne naît pas de rien, elle naît d'un savoir, d'une expérience, d'un travail préalable. Mais subitement toutes ces constructions intellectuelles sont réinvesties dans l'instant, avant même qu'elles n'aient pu apparaître à la conscience. C'est une immersion joyeuse de la pensée (et non pas son anéantissement) dans un océan de lumière. C'est un "dialogue" sans mots entre le rythme individuel et le rythme universel, une communion.

L'improvisation musicale donc est plus un état qu'une technique: celui qui par exemple interprète une œuvre déjà écrite, s'il n'est pas dans un état d'improvisation (de re-création et d'inspiration), ne fera jamais une musique vivante.

L'improvisation doit surmonter des obstacles : la peur paralysante de jouer en public, le narcissisme, les trous de mémoire, les difficultés techniques doivent, pour le musicien, être dépassées.

En peinture également, le geste ne peut se restreindre. Je me suis aperçue par exemple que je ne pouvais pas peindre en ce moment, car j'attends un enfant (ce dont

je suis émerveillée par ailleurs), et que mon corps ne peut suivre (car l'acte de peindre implique une participation totale du corps, qui se soumet joyeusement au mouvement spirituel). L'acte de peindre, vu de l'extérieur, peut se comparer à un combat ou à une danse, en tout cas une gestique où l'énergie est souveraine.

Le lieu dans lequel on peint peut également devenir un obstacle : la spontanéité du geste suppose quelquefois une sorte de "brutalité" qui va faire éclabousser (aux deux sens du terme) la couleur : on ne peut peindre dans une pièce d'habitation, il faut un endroit réservé à cet effet.

En yoga, j'ai déjà évoqué (p. 12) les obstacles qui empêchent la transparence. Bien entendu, il me faut également mentionner ceux qui vont gêner l'improvisation, comme, là encore notre propre corps s'il est agressé, fatigué. En revanche la pratique des *asanas*, une alimentation équilibrée, le *pranayama*, vont permettre au corps de redevenir ami, participant à l'élan vers la lumière.

Si celui qui donne un cours de yoga a l'inspiration, il sera aussi dans l'improvisation, dans la joie totale du moment. Il a préparé sa séance sans la figer dans une forme rigide, il s'est débarrassé (en l'intériorisant) de tout ce qui aurait pu le détourner de l'entière liberté de donner, il est présent.

Il réinvestit alors dans le don son expérience de créativité pure (la méditation, le silence, la communion avec l'Infini).



## CONCLUSION

J'arrive maintenant au terme de ma réflexion. En fait tout cet essai tend à approcher l'idée que le yoga, comme l'art, serait là pour nous mettre en contact avec un monde habituellement invisible, et que l'on pourrait appeler : Réalité, Dieu, Vérité, Infini, etc., selon nos orientations individuelles.

En ce sens le yoga, comme l'art, sont le contraire de l'illusion (en tout cas, si, en art, il y a illusion, celle-ci n'est pas destinée à tromper mais plutôt à nous faire sentir que le monde visible en est saturé. Il s'agit donc d'une illusion dont personne n'est dupe, une illusion qui, d'une manière ou d'une autre se nommerait elle-même, une « fausse illusion » donc, logiquement, une « vraie réalité »).

A ce propos, j'ai une anecdote amusante à relater : Il y a quelques années, je me promenais dans l'ancien parc d'art contemporain de la fondation Cartier. J'aperçus au loin une « installation » qui me fit penser à une armée de grands escogriffes vêtus de longues robes. En m'approchant cependant, je me rendis compte qu'en fait d'installation, il s'agissait tout simplement d'un espace où l'on pouvait se désaltérer, et que les soi-disant grands escogriffes n'étaient en réalité que des parasols non déployés ! Il me paraît évident ici que l'art, d'une certaine manière, a rempli l'une de ses fonctions fondamentales, à savoir : plonger le spectateur dans un état de questionnement car en me promenant dans ce parc, j'avais vu tellement d'œuvres d'art, de « fausses illusions », que, pendant un temps ma vision du monde avait été changée au point de transcender le monde visible en créant moi-même une œuvre d'art, par simple imagination.

Au cours de cet essai j'ai, en premier lieu, taché de suggérer que ces deux disciplines (art, yoga) nous mettaient en contact avec l'Invisible d'abord de manière sensorielle, que nous sommes touchés par la beauté ( qui n'a surtout pas la mièvrerie du "joli" ou du "plaisant" ) d'abord par notre ouïe, notre vue, notre toucher (pourquoi pas également par notre odorat et notre goût, si l'on admet qu'il existe un art culinaire ?...)

Mais, si nous sommes touchés par la beauté, ce n'est certainement pas par hasard. Si la beauté nous parle, c'est qu'elle trouve en nous un écho, qu'elle correspond à quelque chose d'*essentiel* en nous, qu'elle a un *sens*. Et ce sens ne peut exister que grâce à la force du symbole : les signes contenus et organisés dans un tableau, la symbolique des postures en yoga, la « musique » du mantra *Aum* ; tout cela nous renvoie à un niveau supérieur de la conscience, une conscience universelle.

Cependant, pour qu'un symbole en soit réellement un, il faut en quelque sorte le « mettre en scène » : en effet un tableau entièrement bleu par exemple permettra à la force symbolique de la couleur bleue de s'exprimer pleinement parce que ce bleu est délimité (par un cadre), montré. Mieux encore, on peut penser que la combinaison de deux symboles entre eux (le « carré » du cadre et le bleu) va renforcer conjointement leurs deux forces symboliques.

En fait, c'est surtout la force coercitive des symboles entre eux qui permet à l'œuvre d'art, ou aux postures de yoga, d'avoir ce pouvoir de représentation (d'être en quelque sorte le résumé d'une globalité, à la manière d'une cellule qui contient, à elle seule, tout le code génétique d'un individu).



[Tableau n° 8 : « Improvisation » F.Lucas](#)

Le deuxième volet de mon travail concerne le domaine de l'action, en évoquant l'état d'esprit de celui qui (artiste ou professeur de yoga ) transmet par vocation.

Conjointement à l'action, la réflexion qui élabore la personnalité créatrice est nécessaire (conjointement c'est-à-dire en fait de façon non linéaire, par va et vient successif entre intériorisation et extériorisation).

On ne peut créer qu'en travaillant au préalable sur soi-même, c'est-à-dire en développant la libre pensée, l'autonomie d'esprit et l'état de recherche, tout en ayant une sorte de conviction intérieure, bref en développant une personnalité qui ne soit pas réductible à l'ego.

L'action de pouvoir transmettre (car c'est aussi de cela qu'il s'agit), suppose d'une part d'épanouir l'intuition (savoir percevoir), et aussi d'acquérir une structure, une organisation de soi qui permettra la structure, l'organisation de ce qui est donné à autrui (œuvre d'art ou cours de yoga).

La transmission de ce qui est créé ne peut se faire sans une dynamique de don authentique, bien au-delà de la simple (si tant est qu'elle puisse l'être) séduction. Et c'est par ce travail constant de décantation (car il faut pouvoir se débarrasser de beaucoup de choses) que l'échange réel devient possible. Transmettre, en yoga comme en art, c'est acquérir la transparence qui permettra à la lumière d'être reflétée, dans un processus d'action non volontariste et à fortiori non dogmatique.

En ce sens l'art, comme le yoga, dépassent largement le concept de thérapie. On peut les utiliser en tant que thérapie pour, justement, franchir les étapes dans la construction d'une personnalité créatrice, mais, à leur plein épanouissement, le but ultime reste d'aider la beauté de l'Invisible à se manifester, en transcendant, par un effort de distanciation par rapport à son ego, l'aspect purement émotionnel.

Enfin, et cela a été l'objet de mon dernier chapitre, il y a cette "étape" essentielle de la créativité que l'on appelle inspiration.

Le fait que ce mot ait une double signification ( état de créativité et première phase de la respiration ) m'a amené à considérer le rythme (du souffle en particulier et de la vie en général ) comme élément indissociable de l'énergie créatrice, la *Shakti*, perceptible dans tout ce qui est vivant , depuis la palpitation des protozoaires jusqu'à l'expansion de l'univers.

Mais ce rythme ( ou plutôt cette polyrythmie ) du monde manifesté, s'inscrit dans la trame sous-jacente de la présence absolue d'un silence lumineux, le monde subtil et non-manifesté, l'Infini.

Celui qui crée, artiste ou mystique, communique ( dans l'inspiration du moment présent ) avec cet Infini et aussi, dans ses phases d'extériorisation, participe au monde rythmé, au mouvement, en transmettant l'expérience de cette communion. S'il est une phrase qui pourrait conclure ce travail, en le résumant, la voici :

La transmission créatrice de l'artiste ou du mystique se fait à travers le rythme de la beauté qui se manifeste, dans l'état de transparence de celui qui transmet. Ainsi, il réfléchit la lumière et son inspiration toujours se régénère à la source silencieuse du non-manifesté.



[Tableau n° 9 : « Ether » F.Lucas](#)