

Le Témoin

Annie Leroux

Lors des pratiques de yoga ou de méditation, il y a une invitation à développer une observation douce et bienveillante. Il s'agit d'une qualité d'attention sans tension et sans direction qui est « écoute ». Cette notion très importante dans le yoga est nommée sakshin en sanskrit, véhiculée par le courant védantique, ce qui se traduit généralement par « témoin ».

Ainsi, dans cette attitude nous devenons sensibles au paysage intérieur et nous pouvons nous rendre compte de cette ambiance intérieure changeante, impermanente.

Devenir témoin c'est observer le mental et ses sollicitations qui éloignent de l'« ici et maintenant ». C'est également constater notre bavardage interne, notre vouloir ou de notre refus de ce qui est là. L'observateur pointe là où nous sommes, nous rappelle de revenir au ressenti : il nous fait redescendre du perchoir de nos pensées. Il nous fait constater que nous fonctionnons par la mémoire. En effet, nous projetons des impressions, des jugements, des souvenirs, des identifications, celles-ci étant liées au corps, aux pensées ou aux émotions. Le témoin indique que tout ce qui est basé sur la mémoire n'est que chimère.

Cette attitude de témoin, développée par la pratique du yoga ou de la méditation, déteint petit à petit dans notre vie quotidienne, alors nous nous rendons compte de la qualité de l'expérience vécue. Parfois c'est le mental qui l'emporte, donnant raison à l'illusion, aux projections, aux préjugés. Or, il y a un ressenti dans le corps lorsque cela arrive, une tension décelable par le témoin s'il y a écoute douce et sans intention. Dès que la résistance est perçue, il y a une suspension, la tension et le mental sont lâchés. Nous pouvons revenir ainsi dans la saveur de l'instant. Parfois comme nous sommes pris dans nos schémas répétitifs, cette expérience

va se produire encore et encore, et à chaque fois c'est une opportunité de revenir au présent.

Le témoin utilise la capacité auto réflexive qu'a le mental, c'est à dire cette capacité de se regarder en train de penser ou d'agir, de s'analyser voire de se corriger en fonction d'une idéologie ou d'une représentation de ce que l'on devrait être. De grands maîtres comme Ramana Maharshi l'ont enseigné, mais leur présence même démystifiait ce témoin.

Mais allons un peu plus loin.

Il y a un Sujet, l'observateur photographe et l'Objet observé : le paysage. L'acte d'observation les relie. Dans le cas de la photo, la relation d'observation, la perception se situe à deux niveaux. Il y a tout d'abord l'œil, une réalité tangible et ce qui est vu : généralement nommé rivière, falaises... Ces désignations reposent sur l'apprentissage, le mental donc la mémoire.

Un Objet ne peut exister qu'en fonction du Sujet qui l'observe la réciproque est vraie : le Sujet existe que parce qu'il y a un Objet. Tant que l'observateur se considère comme indépendant de ce qu'il observe, le témoin est là et peut affiner la compréhension de cette relation, tout en restant dans la dualité.

Mais revenons à la photo. Il y a aussi le fait que je suis prise en photo. Donc l'observateur photographe se

dilue dans la toile de fond du paysage, de l'observé. Ce qui se considérerait comme un sujet s'estompe au milieu des objets. On peut se poser les questions : Qui observe ? Qui observe ce qui est observé ? Qui observe celui qui observe en train d'observer ? Où est le témoin alors ?

« On parle du témoin pour mettre l'accent sur l'observation, pour interroger profondément ce qui est derrière la perception : le Soi, lumière originelle. » Jean Klein Être, Approches de la non dualité ; éditions Almora

Jean Klein était un maître védantin mais également un maître tantrique, il disait que cette deuxième voie est plus simple. En effet, dans cette approche, on entre dans une simple disponibilité à la perception : par exemple on laisse émerger la sensation du corps, celle-ci devient un objet et, de manière concomitante, va apparaître un sujet qui observe. La sensation va apparaître, se déployer et se résorber car c'est sa nature même. Quand « l'objet tactile corps » se résorbe, le pseudo sujet se résorbe aussi, dans cette connaissance silencieuse : connaissance ou co-naissance ?

L'AUTEURE

Annie Leroux est professeure de yoga plutôt dans la lignée du Shivaïsme du Cachemire, elle suit Eric Baret depuis des années. Elle enseigne aussi la méditation. <http://www.lessensduyoga.fr>



Collection Annie Leroux