Revue périodique des adhérents de la Fidhy

N°45

Mars 2007

FIDHY

FIDHY INFOS

SOMMAIRE

2 Le stage d'été : Ashtanga yoga et Advaïta vedanta

3 Editorial par Muriel Lagarde

4 Lire

6 Quand Henri le Saux rencontre Ramana Maharshi par Muriel Lagarde

8 Chandogya Upanishad Tat tvam Asi traduction par Alain Porte

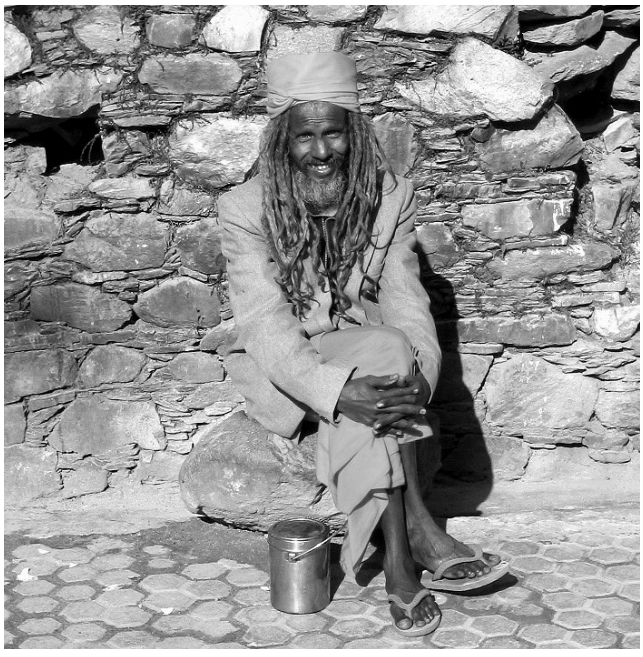
10 Humour de la sagesse et sagesse de l'humour par Bernadette Nevers

12 Interview de Yann Le Boucher par Muriel Lagarde

16 Un voyage initiatique par Doris Hirsch

26 Zaza Zanana par Arlette Loquin

27 Douglas Harding et la vision sans tête par José Leroy



FIDHY – 322 rue Saint Honoré 75001 Paris
Tél : 01 42 60 32 10 – Fax : 01 42 92 04 92
Email : fidhy@club-internet.fr
www.fidhy.asso.fr

«Ashtanga Yoga et Advaïta - Védânta»

YANN ET ANNE-MARIE LE BOUCHER

Nés respectivement en 1952 et 1951, Yann et Anne-Marie pratiquent le yoga depuis le début des années 1970 et l'enseignent à titre professionnel depuis 1980.

Après plusieurs périples en Inde et une étude approfondie sur place du Hatha Yoga d'une part et du Védânta shankaracharien d'autre part, Yann et Anne-Marie sont ensuite devenus les élèves d'Arnaud Desjardins, dont ils retransmettent désormais aussi l'enseignement.

Yann est docteur en Etudes Indiennes, sa thèse (non publiée) étant consacrée à l'exploration des trois états de conscience (veille, rêve et sommeil profond) selon la tradition védântique. A ce titre, il a été chargé de cours à l'université de Rennes pendant plusieurs années et intervient actuellement à l'Ecole de formation des professeurs de Yoga des amis d'André Van Lysebeth.

Anne-Marie a étudié l'astrologie hindoue, tant en Inde qu'en France auprès du professeur Jaya Shekar dont elle est l'une des plus anciennes élèves.

Ils ont créé le centre de Yoga de La Bertais en Bretagne, centre qu'ils animent tous les deux dans le double esprit du Yoga et du Védânta.

ASHTANGA YOGA :

L'Ashtanga Yoga est le nom donné à la méthode de Hatha Yoga enseignée par Shri K. Pattabhi Joïs de Mysore. Le but de ce module sera donc la découverte et/ou l'approfondissement de cette forme particulière de Yoga, que Yann et Anne-Marie ont pratiqué en Inde puis en France et qu'ils enseignent à Rennes depuis une bonne quinzaine d'années.

Au menu quotidien, un exposé théorique sur les spécificités de cette méthode, un atelier préparatoire d'analyse des postures et de personnalisation de la pratique et un cours collectif portant principalement sur la Première Série (sur les trois que propose l'Ashtanga Yoga).

ADVAÏTA VÉDÂNTA :

L'Advaïta Védanta est le nom donné à l'antique méthode d'éveil spirituel consignée dans le Véda et plus particulièrement dans ses textes conclusifs appelés Upanishads.

Faute d'une retransmission orale par un enseignant compétant, cette méthode est trop souvent réduite à une théorie, qui, pour être philosophiquement intéressante, reste alors coupée de toute expérimentation personnelle.

Yann et Anne-Marie ayant eu la chance d'être introduits au Védânta par un authentique représentant de la tradition shankaracharienne, ils sont en mesure de faire entrevoir à leur tour ce qu'est la démarche védântique vivante et d'amener les participants à un élargissement effectif de leur champ de conscience.

Pour cela, une série d'exposés portant sur l'analyse de nos principaux états de conscience : veille, rêve et sommeil profond, sera proposée quotidiennement en alternance avec des temps de réflexion sur certains passages clés des Upanishads. La pratique quotidienne de la méditation viendra renforcer l'aspect expérimental de l'enseignement et les temps d'échange en groupe favoriseront sa bonne intégration.

Chaque journée comportera donc deux temps de pratique corporelle (3 à 4 heures au total), deux sessions d'enseignement du védânta (3 heures au total) et une à deux méditations collectives. Selon les désirs exprimés par le groupe, des rencontres plus informelles (satsang) pourront avoir lieu certains soirs...

N°45

Mars 2007

FIDHY INFOS

La FIDHY, votre fédération, est une belle équipe de bénévoles qui ne ménagent pas leur temps, et, 6 écoles de formation qui représentent plusieurs courants de Yoga pratiqués en France. Les nombreux adhérents, professeurs et professeurs –en-devenir, attendent de nous d'être surpris, stimulés, interrogés par nos propositions.
A nous d'être à l'écoute de tous, d'être intéressés par vos idées, vos articles, vos coups de cœur pour un livre, un film, ou le mémoire de vos élèves.

La réflexion sur la pratique évolue grâce à l'étude des textes fondateurs et des upanishads du yoga : Alain Porte dont nous avons apprécié la traduction si poétique de la Bhagavad Gîtâ et que vous avez pu rencontrer au congrès Fidhy 2006, a traduit pour vous les enseignements du « Tat tvam asi » de la Chandogya Upanishad.
Au mois de mars nous vous proposons d'approfondir votre pratique avec Driss Benzouine, ancien président de l'association Marocaine de Yoga. Sa formation personnelle l'a conduit auprès des grands maîtres de la tradition indienne et soufie. Il nous proposera de ressentir en nous un rapport intime avec l'Etre, «une expérience sacrée».
Nous accueillerons ensuite au mois de Juillet – notez bien le changement de date et de lieu de ce stage - Yann et Anne-Marie Le Boucher.
Leur recherche personnelle les a amenés aussi en Inde à la découverte des maîtres indiens du Yoga et du Védanta.

Nous pratiquerons avec eux l'Ashtanga Yoga, sans rechercher les prouesses physiques, si l'on en croit une certaine image véhiculée par la mode et les médias, mais comme «une forme d'action de grâce corporelle qui nous remet en accord profond avec les pulsations secrètes de l'Univers».
Je souhaite que vous soyez nombreux à vous passionner pour ces approches différentes dans leur forme, mais similaires par leur authenticité.

Des témoignages aussi différents que colorés complètent ce thème de l'Advaita Vedanta. Ils nous invitent à affiner notre compréhension, à persévérer dans la pratique.

De tout cœur avec vous

Muriel Lagarde-Maisl

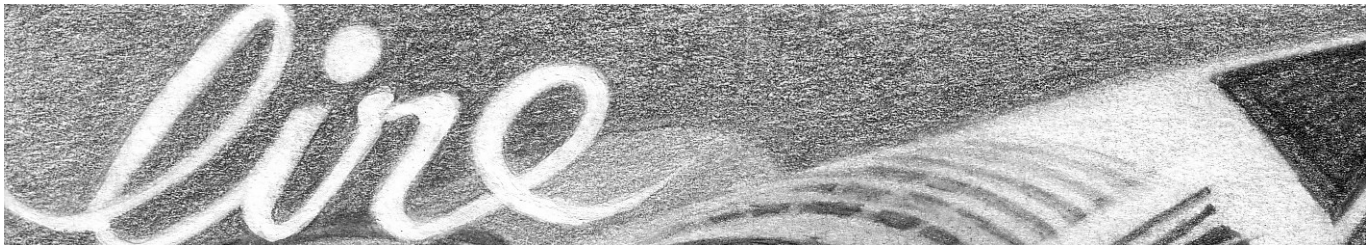
N° ISSN
1163 354 9

Directrice de la publication
Muriel Lagarde

Conception et réalisation
Dominique Baril

Comité de rédaction :
Claire Bornstain, Danièle Laffond, Yves Mangeart, Nicole Martin, Françoise Tarika
Photo de couverture : Jean-Gabriel Donnet
Dessins : Arlette Loquin

Imprimeur : CMT, 19 rue Latérale BP 74, 92404 Courbevoie



LETTRES À UNE JEUNE DISCIPLE

ARNAUD DESJARDINS

EDITIONS LA TABLE RONDE

Arnaud Desjardins a consacré sa vie à aider les chercheurs spirituels venus à lui depuis plus de 30 ans. Plusieurs de ses nombreux livres ont été écrits à partir de la transcription des conférences prononcées lors des réunions où tous les thèmes étaient abordés.

Par ce livre court et concis, par le choix de la forme littéraire de la correspondance, les points clés de l'enseignement s'entendent sur un ton proche de l'entretien individuel, transmis intimement au cœur du lecteur.

On trouve aujourd'hui toute une littérature dite « spirituelle » qui propose des techniques physiques ou psychologiques, qui peuvent au mieux nous procurer un certain bien-être ou mener à des expériences mystiques. Mais cela ne constitue pas une voie qui permette de changer durablement. Le mental nous fait croire à un ego séparé, cette croyance est si puissante que seule une pratique à longueur de journée permettra de le mettre en échec.

Arnaud Desjardins expose les points fondamentaux de l'enseignement : les revêtements du soi, l'importance du ressenti physique, l'impermanence, la loi de l'attraction. Mais ce n'est pas pour rester au niveau des idées, l'accent est mis sur la nécessité de la pratique.

« La pratique, c'est faire la paix, tout le temps »

« Toute la pratique repose sur votre capacité d'attention, de pleine conscience, de présence dans l'instant »

« Toute votre pratique repose sur votre possibilité d'observer impartialement les réactions que le courant de l'existence produit en vous ».

« Il n'y a pas de circonstances qui interdisent la pratique ici et maintenant »

Petit à petit le disciple sincèrement engagé dans cette pratique, ressentira moins en moins de division avec lui même et avec tout ce qui l'entoure. « Si cette unité est parfaitement accomplie, vous ne pouvez pas ne pas entrer en contact avec la profondeur en vous, avec la conscience autonome, non dépendante, le substrat, le fondement ».

On trouve dans ces quinze lettres un précis des moyens dont tout être humain dispose pour se transformer tout en vivant au quotidien dans notre société occidentale moderne : sans être moine ou nonne, ou ascète dans les Himalâyas, la quête de l'advaita védanta peut être menée avec patience, courage et obstination. **M.L.**

POUR FAIRE LA PAIX EN TEMPS DE GUERRE

UN POINT DE VUE BOUDDHISTE PAR PEMA CHÖDRÖN

EDITIONS LA TABLE RONDE

« Parce que cet oiseau porte mes ailes »

La scène se passe dans une prison américaine et cette réponse ne s'adresse pas à des anges. Mais tous le monde a compris. Il a suffi d'une phrase poétique et magique, venue du cœur et allant droit au cœur, pour désamorcer l'agressivité d'un détenu à l'encontre d'un goéland égaré dans la cour de la prison : Stop ! Pourquoi ? Parce que cet oiseau porte mes ailes...

Où il est confirmé que l'ouverture ou la fermeture du cœur a des conséquences planétaires et que c'est dans le cœur des êtres que naissent la guerre et la paix.

Qu'il s'agisse d'un conflit au sein de la famille ou de la société et, le plus souvent pour un rien, le cœur se durcit, l'esprit se rétrécit. On croit en général avoir de bonnes raisons de se mettre en colère... Et il est des manifestations contre la violence où l'on peut être blessé par une pancarte sur laquelle est écrit le mot « paix » ! La « vertueuse indignation » conduit à l'intégrisme qui ferme l'esprit et le cœur.

Pema Chödrön, nonne bouddhiste américaine, disciple du maître tibétain Chögyam Trungpa Rinpoché s'appuie sur sa propre expérience mais aussi celles d'un soldat américain en Irak ou encore de ce détenu dans le couloir de la mort d'une prison américaine, lequel avait réalisé, devant un écran de télévision, même avec le son coupé, que la colère est la même chez les membres du Ku Klux Klan, les sénateurs en séance ou les adeptes de Greenpeace en train de manifester ! Ce détenu avait choisi la voie du courage et de la patience et fait le vœu, où qu'il se trouve, de ne jamais nuire à personne et de tout mettre en oeuvre pour aider ses semblables.

Avec la simplicité et le bon sens que confère une expérience authentique et profonde - évitant les concepts souvent mal compris de « détachement », « impermanence » ou « équanimité » - l'auteur explique avec ses mots la nécessité de se détendre dans l'agitation, de pratiquer la patience, la compassion et encore la patience (non pas l'endurance qui sous-entendrait répression).... « ne pas mordre à l'hameçon », « ne pas céder à la démangeaison »... A force d'observation, réaliser qu'il y a toujours le choix de s'ouvrir ou de se fermer. A force de patience, traverser le désespoir, changer d'attitude face à la douleur, pour réaliser cette « insécurité positive », qui est un avant-goût de la Liberté.

Des mots qui parlent, un petit livre (seulement par la taille, et c'est ce qui contribue à sa grandeur et à son efficacité) à s'offrir et à offrir pour prendre son mal de vivre en patience et « chevaucher le tigre »

Un point de vue bouddhiste.

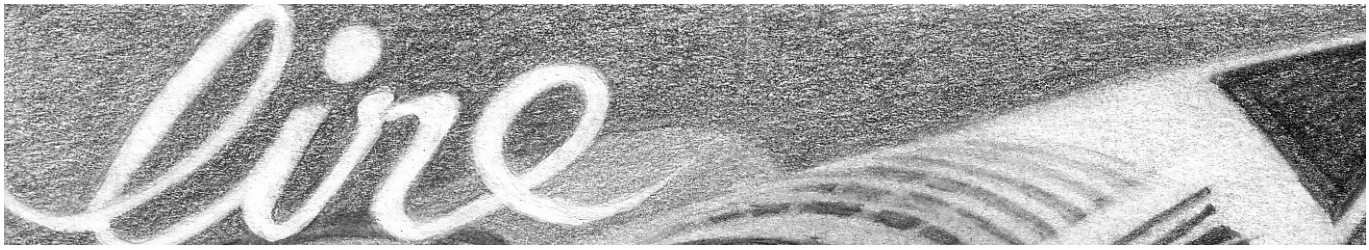
Un point de vue moderne et universel. **B.N.**

TRAITE FONDAMENTAL DE LA MEDECINE AYURVEDIQUE CARAKA SAMHITA

1 – LES PRINCIPES

PRÉFACE DE GUY MAZARS
INTRODUCTION, TRADUCTION ET NOTES DE JEAN PAPIN

EDITIONS ALMORA



Jean Papin est l'auteur de plusieurs ouvrages originaux sur le yoga, le tantra et le shivaïsme du Cachemire. Parmi ses traductions les plus récentes, publiées par les Editions Almora, nous vous avions fait connaître, dans un précédant Fidhy-Infos, la « Gheranda samhitâ » et les « Shakti sûtra ». Voici la première traduction française de la Caraka samhitâ dont le professeur Guy Mazars, président de la Société des Etudes ayurvédiques a fait la préface. Jusqu'ici le texte de Caraka n'avait été traduit qu'en anglais ou en hindi. Or cette œuvre est vraiment d'un grand intérêt pour les étudiants de yoga et les enseignants.

Je vous recommande plus particulièrement le chapitre intitulé « le sharîra sthâna », autrement dit la composition du corps, qui est un enseignement très complet sur tous les aspects du corps, des qualités et caractéristiques de chaque personne. Il rend compte de façon précise des bases philosophiques selon les points de vue sankhyâ, yoga et Vaisheshika. L'étude de la Caraka samhitâ est à mon sens aussi importante que l'étude des Yoga sûtra et j'espère que ce traité fondamental sera inscrit désormais au programme des formations d'enseignants de yoga. Le premier volume – car fort heureusement l'auteur nous promet une traduction complète en trois volumes – traite des bases fondamentales de l'Âyurveda à savoir les Tridosha, les fonctions vitales, l'hygiène, diagnostics et pronostics (très utile pour apprendre à mieux observer nos élèves) de la diététique, de l'éthique médicale. L'introduction critique - la situation de l'ouvrage, ses archaïsmes et sa modernité - appelle à une réflexion tout aussi stimulante. C.B.

SVÂMI PRAJNÂNPAD CECI, ICI, À PRÉSENT SEULE ET UNIQUE RÉALITÉ

ENTRETIENS AVEC FRÉDÉRIC LEBOYER - TRADUCTION DE COLETTE ET DANIEL ROUMANOFF -

EDITIONS ACCARIAS L'ORIGINEL

En janvier 1963, Frédéric Leboyer rencontre Swâmi Prajnânpad dans son ashram au Bengale. Il a avec ce sage, alors totalement inconnu, des entretiens presque quotidiens qu'il a la merveilleuse idée d'enregistrer. Ce livre contient vingt-quatre entretiens enregistrés en janvier et février 1963.

C'est un document unique sur la rencontre d'un occidental cultivé et d'un maître oriental éclairé. Entre eux le langage a la beauté de la simplicité et le courant passe immédiatement : F. Leboyer va de découverte en découverte.

A retenir absolument : « Svâmi Prajnânpad nous dit qu'il n'y a pas trois temps : passé, présent, futur. Il n'y a, nous répète-t-il, que le passé ! Lequel, constamment, en se projetant crée du futur ! Dès l'instant où, sans même en avoir conscience, nous émettons un jugement de valeur, c'est que nous avons laissé le passé se projeter sur le présent. Or si nous restons neutres, nous sommes dans la Vérité. »

Voici un document fondamental pour comprendre la portée de l'enseignement de ce maître exceptionnel.

NON-DUALITE

PRÉSENTÉE PAR ARNAUD DESJARDINS VÉRONIQUE LOISELEUR 1981

EDITIONS LA TABLE RONDE.

Traité de l'Unité.

Un des grands thèmes du soufisme est celui de l'extinction (al-fana). Cette extinction n'est rien d'autre que celle de l'individualité humaine.

Le Traité de l'Unité va encore plus loin dans l'expression de la non-dualité.

Pour Ibn Arabi, il ne saurait y avoir extinction de l'individualité puisque celle-ci n'a en fait aucune existence :

Le prophète a dit : « celui qui connaît son âme connaît son Seigneur ». Il dit encore : « j'ai connu mon seigneur par mon Seigneur ». Le Prophète d'Allah a voulu faire comprendre par ces mots que tu n'es pas toi mais Lui ; Lui et non toi ; qu'Il n'entre pas dans toi et tu n'entres pas dans Lui ; qu'Il ne sort pas de toi et tu ne sors pas de Lui. Je ne veux pas dire que tu es ou que tu possèdes telle ou telle qualité. Je veux dire que tu n'existes absolument pas, et que tu n'existeras jamais par toi-même, ni par Lui, dans Lui ou avec Lui. Tu ne peux cesser d'être, car tu n'es pas. Tu es Lui et Lui est toi.

La Gnose n'exige pas l'extinction de l'existence (du moi) ou l'extinction de cette extinction ; car les choses n'ont aucune existence, et ce qui n'existe pas ne peut cesser d'exister. Dire qu'une chose a cessé d'exister, qu'elle n'existe plus, équivaut à affirmer qu'elle a existé, qu'elle a joui de l'existence. Donc, si tu connais ton âme, c'est-à-dire toi-même, si tu peux concevoir que tu n'existes pas, et, partant, que tu ne t'éteins pas, alors tu connais Allah, autrement non.

Ton existence est néant. (Le traité de l'Unité dit d'Ibn Arabî. Editions de l'Echelle).

Ramana Maharshi

Ramana Maharshi, à la question « La voie de la dévotion (bhakti) n'implique-t-elle pas la dualité ? » répondait :

La réflexion sur son propre Soi s'appelle bhakti. La bhakti et la recherche de Soi sont une seule et même chose. Le Soi des advaïtins est identique au Dieu des bhaktas.

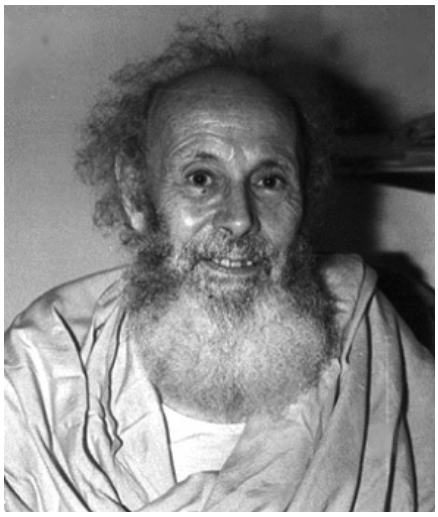
Advaïta (non-dualité) et dvaïta (dualité) sont des termes relatifs. Ils sont établis sur une conception dualiste. Le Soi est comme Il est. Il n'y a pas plus d'advaïta que de dvaïta. « Je suis ce que je suis ».

L'essentiel est de briser le carcan de notre façon de penser pour découvrir l'inexprimable, au-delà des mots.

Anthologie de la non-dualité *pages 25, 26 et pages 32, 33.*

QUAND HENRI LE SAUX RENCONTRE RAMANA MAHARSHI…

PAR MURIEL LAGARDE MAISL



Abhishiktananda

Henri le Saux, né en Bretagne en 1910 entre à dix-neuf ans à l'abbaye de Kergonan. Ayant commencé à apprendre le Sanskrit et le Tamoul, il part pour l'Inde et fonde l'ashram de Shantivanam avec le père Monchanin. Ramana Maharshi, alors âgé de 70 ans est le maître védantin le plus visité en Inde. Désireux de recevoir son darshan, Henri Le Saux se rend à Tiruvannamalai, rencontre qu'il relate dans « Souvenirs d'Arunachala. Récit d'un ermite chrétien en terre hindoue ». (Ed. épi, 1978)

Ce livre d'une grande sincérité raconte avec simplicité la vie érémitique dans la montagne sacrée d'Arunachala, les rencontres avec les habitants de Tirunnavamalai et les chercheurs spirituels, ascètes, sâdhus, tous attirés par le mystère de la sainte montagne.

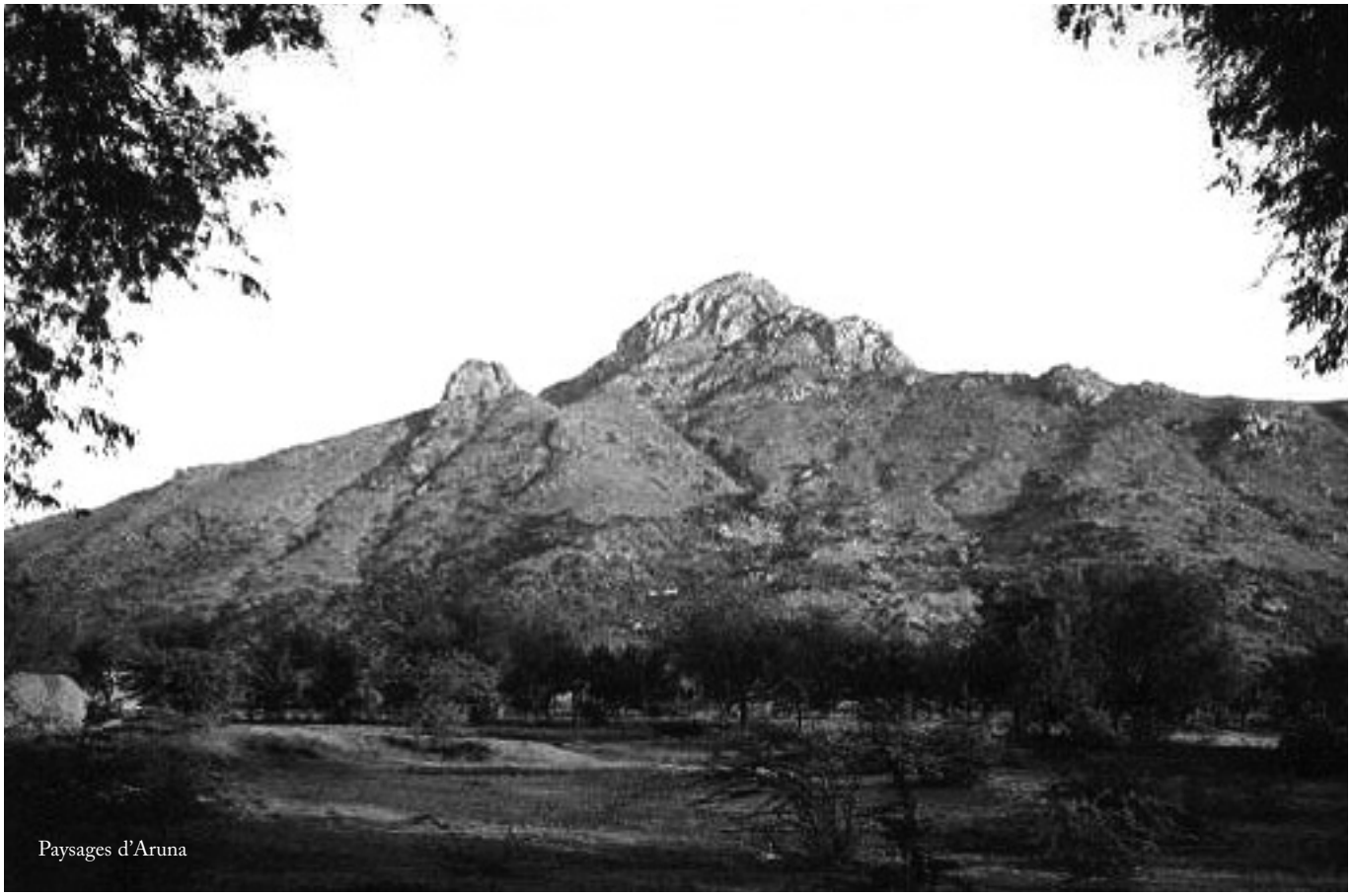
Nous avons choisi quelques extraits :

LA RENCONTRE

« Dans ce Sage d'Arunachala et de ce temps, c'était le Sage unique de l'Inde éternelle qui m'apparaissait, c'était la lignée jamais interrompue de ses sages, de ses renonçants, de ses voyants, c'était comme l'âme même de l'Inde qui perçait jusqu'au plus intime de mon âme à moi et entrait avec elle en communion mystérieuse. C'était un appel qui déchirait tout, qui fendait tout, qui ouvrait tout grand un abîme ».

ARUNACHALA ET LES GROTTES

« Tout au fond de la grotte, jaillit une source, une source merveilleuse certes : mais il y a tellement de pierres et de gravier qu'à peine un mince filet d'eau arrive à se libérer. Or au dehors il y a des réservoirs creusés par les hommes et qu'alimentent les pluies ; il y a aussi des ruisseaux qui coulent des ravins d'en haut. A quoi bon se donner tant de mal pour passer par le trou d'homme, ramper jusqu'au fond de la grotte et recueillir dans le gravier l'eau qui sourd goutte à



Paysages d'Aruna

Photo de Jean-Gabriel Donnet

Entrée de l'ashram shantivanam

goutte ? Même une simple gorgée demande tellement de travail. Alors le seigneur amène la sécheresse. Le ciel se ferme, nulle pluie rafraîchissante n'en descend plus ; les sources du dehors tarissent les unes après les autres… Bon gré, mal gré, il faut bien ramper à travers le trou d'homme, s'agenouiller, recroquevillé près de la source et commencer à dégager les pierres et à creuser le gravier. Bientôt la nappe s'étend ; on s'y abreuve à longs traits. Puis elle s'enfle, envahit toute la grotte et finalement surgit au dehors.

Et alors, quelque eau qui tombât désormais du firmament en forme de pluie, quelque eau qui soit recueillie aux réservoirs creusés par les hommes, quel goût peut-elle avoir encore ? Quel désir peut-elle susciter encore chez celui qui a goûté du nectar de la source du dedans ?»

ARUNACHALA ET LES RENCONTRES

« Comme du Maharishi, la conversation en était venue aux Ecritures, je pris un de mes livres pour en citer un texte, car je n'avais pas la mémoire des Hindous qui retiennent tout par cœur. J'ajoutais que j'avais commencé à apprendre un peu de sanskrit pour être à même de mieux comprendre ces textes.

« A quoi bon tout cela ? me dit brusquement Hariral : ces livres, ce temps perdu à apprendre les langues. En quelle langue s'entretient-on avec l'atman ? ».

Et comme j'essayais de défendre mon point de vue :

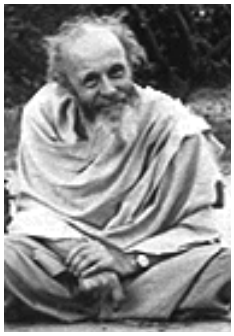
« Pas d'histoires, coupa-t-il. Au fait hors l'Atman, qu'y a-il ? Alors anglais, sanskrit et le reste, quelle utilité ? Est-ce avec cela qu'on s'entretient avec l'âtman, avec le Soi, qu'on parle avec soi ? Tout cela ne mène à rien qui vaille. L'âtman n'a rien à voir, ni avec les livres, ni avec les langues, ni avec quelque Ecriture que ce soit. Il est, c'est tout »

Je n'avais certes jamais encore rencontré d'advaitin aussi convaincu et authentique. A coup sûr une foule de gens en Inde parlent doctement de l'advaita, surtout au Sud et dans l'entourage des ashrams ; cependant ils sont généralement les premiers à courir aux Temples offrir des pûjas pour le succès de leurs affaires ou encore pour obtenir leur avancement ; sans parler du terrible ego-centrisme qui va si souvent de pair avec une approche intellectuelle du Védanta. Cependant Hariral n'allait-il pas trop loin ? Ne doit-on pas tenir compte de la faiblesse des individus ? Tant qu'on n'a pas réalisé le Soi, est-ce logique de faire comme si on l'avait réalisé ? J'en avais parlé un jour avec un célèbre professeur de philosophie de l'université de Madras, lui même fidèle du Maharishi, un homme qui était absolument convaincu dialectiquement de la vérité de l'Advaita et qui de plus avait une réelle expérience de vie spirituelle. Or il était demeuré absolument fidèle à ses devoirs rituels, visitait fréquemment les Temples et y offrait les pûjas de règle. Selon lui, on ne devait abandonner le rite qu'une fois disparue la perception de la dualité (de soi et du Soi). Comme je m'en étonnais et lui rappelais l'enseignement de Sri Ramana, il admit tout au plus qu'à l'approche du passage lorsque le rite et la prière deviennent par trop forcés, et quasiment contre nature, alors, d'accord évidemment avec le Guru, on pouvait s'en abstenir. Je réagis donc assez vivement aux propos de Hariral.

« Qui réalise ? Qui a réalisé ? me répondit-il. Mots que tout cela. L'âtman ne s'atteint pas ; Qu'y a-t-il hors du Soi ? Qui atteint le Soi sinon le Soi ? La non-réalisation n'est qu'une excuse qu'on se donne pour tâcher d'échapper au Réel et continuer à mener en bonne conscience une vie étriquée de prières, de dévotions, et même d'ascèse, si satisfaisante pour le petit moi, mais au fond parfaitement inutile. Est-ce que le soleil s'est couché du fait que j'ai fermé la fenêtre ? L'obstacle fondamental à la réalisation, c'est l'idée elle-même que cette réalisation est encore à venir.(…)

Dès que l'advaita prend forme de religion, il n'y a plus d'advaita. La Vérité n'a pas d'Eglise. La Vérité est la Vérité et ne peut être transmise à nul autre par qui que ce soit. La Vérité brille par elle même. Celui qui dit qu'il possède la Vérité, ou bien qu'il l'a reçue ou qu'il peut la transmettre, est un fou ou bien un charlatan.(…)

Cessez vos prières, cessez vos rites, cessez ces contemplations sur ceci ou cela. Réalisez que vous êtes. Tat tvam asi. Tu es Cela ».



Klein Abh Pâques 1969

CHÂNDOGYA UPANISHAD[1]

VI – 8 à 16

TAT TVAM ASI

TRADUCTION D'ALAIN PORTE

Tu es Cela.

Cette "Grande Parole" est quasi devenue comme un clin d'œil de connivence, un mot de passe entre initiés, un sésame, le Mantra qui condense en trois mots magiques ce qu'est notre véritable nature *(svabhâvah)*.

Il nous a semblé opportun de la replacer au sein de son contexte, car elle est, pour chacune de ces 9 sections, le point d'orgue, la culmination, le refrain métaphysique. Il était donc logique et nécessaire de rappeler les "couplets" qui la précèdent.

Les auteurs indiens (dont nous ne savons rien) de ce texte et de bien d'autres sont tous face au même dilemme (si cela en est un pour eux…) : l'univers des formes, les cycliques Renaissance-Durée-Disparition du monde, ont pour berceau une Réalité immatérielle, inaccessible aux sens, inconcevable par la pensée. Quels sont alors les fils, les liens, les voies qui traduisent, matérialisent, cette interpénétration, cette *fusion*, entre l'Être et l'Existence ?

Comme il est impossible de le dire sans recourir à des spéculations qui ne seraient que des concepts stériles, les auteurs-penseurs-poètes puisent dans la nature des observations qui prennent valeur d'exemple. Ce ne sont pas des ornements purement métaphoriques, des illustrations de secours. Elles incarnent pleinement le propos qu'elles servent : rendre concrète la métaphysique, que d'ordinaire le silence de la méditation est le seul à ne pas déformer, défigurer ou annihiler. Et c'est peut-être dans la salutaire carence du langage que se trouve l'indestructible qui-vive de la conscience.

Huitième section

1. - Uddâlaka âruni dit à son fils Shvetaketu :

- Apprends de moi, mon enfant, le sens profond du sommeil. Quand on dit d'un homme qu'il 'dort' *(svapiti)*, c'est qu'il est, mon enfant, entièrement possédé par l'être *(sat)*. Il est entré en soi (sva), c'est pour cela qu'on dit qu'il 'dort' (sva-piti). Il est en effet entré en soi *(sva)*.[2]

2. - Comme un oiseau attaché par un fil vole de direction en direction sans trouver où se poser ailleurs, pour finir par trouver refuge dans son port d'attache, exactement de la même façon, mon enfant, la pensée vole de direction en direction, sans trouver où se poser, pour finir par trouver refuge dans le souffle. En effet, mon enfant, la pensée a le souffle pour port d'attache.

3. – Apprends de moi, mon enfant, ce que sont la faim et la soif. Quand on dit qu'un homme a faim, en vérité ce sont les eaux qui conduisent la nourriture. Tout comme il y a des conducteurs de bovins, des conducteurs de chevaux, des conducteurs d'hommes, exactement de même, on dit que les eaux sont conductrices de nourriture. C'est là que surgit le germe du corps, mon enfant, sache-le. Ce qui existe ne saurait être sans racine.

4. – D'où tirerait-il sa racine d'ailleurs que de la nourriture ? Les choses étant ainsi, mon enfant, avec le germe-nourriture, cherche les eaux pour racine ; avec le germe-eaux, mon enfant, cherche le *tejas* pour racine ; avec le germe-tejas, mon enfant, cherche l'être pour racine. Elles ont l'être pour racine, toutes ces créations que voici, l'être est leur support, l'être est leur demeure.

5.– Maintenant, quand on dit qu'un homme a envie de boire, c'est en vérité le *tejas* qui emmène ce qui a été bu. Tout comme il y a des conducteurs de bovins, des conducteurs de chevaux, des conducteurs d'hommes, exactement de même, on dit que le *tejas* est conducteur d'eau *(udanyâ)*. C'est là que surgit le germe du corps, mon enfant, sache-le. Ce qui existe ne saurait être sans racine.

6.– Où en serait la racine ailleurs que dans les eaux ? Avec le germe-eaux, cherche le *tejas* pour racine. Avec le germe-*tejas*, cherche l'être pour racine. Elles ont l'être pour racine, toutes ces créations que voici, l'être est leur support, l'être est leur demeure.

- Mais comment ces trois *déités* [3], qui se sont changées en homme, deviennent triples, l'une après l'autre, cela a été dit plus haut. Quand un homme trépasse, mon enfant, la parole reflue dans la pensée, la pensée dans le souffle, le souffle dans le *tejas*, le *tejas* dans l'ultime *déité*. C'est cela qui est cette essence subtile.

7.- C'est elle, la nature de tout ce qui existe. C'est Ce qui est. C'est l'âtmâ. C'est ***Cela que Tu Es***, Shvetaketu.

- Que le Vénérable veuille bien m'en apprendre davantage.

- Soit, mon enfant, dit-il.

Neuvième section

1.- Tout comme les abeilles, mon enfant, extraient le miel en collectant les sucs de toutes sortes d'espèces d'arbres pour en faire une saveur unique,

2.– tout comme alors elles ne perçoivent plus de différence, 'Je suis le suc de tel arbre, je suis le suc de tel autre', eh ! bien exactement de même, mon enfant, toutes les créations que voici, une fois qu'elles se sont résorbées dans l'être, ne peuvent pas se dire : 'Nous sommes résorbées dans l'être'.

3.– Que ce soit ici bas un tigre, un lion, un loup, un sanglier, un vers, une mouche, un insecte, un moustique, quoi qu'elles soient, elles appartiennent à l'être.[4]

4.– C'est cela qui est cette essence subtile.

- C'est elle, la nature de tout ce qui existe. C'est Ce qui est. C'est l'âtmâ. ***C'est Cela que Tu Es***, Shvetaketu.

- Que le Vénérable veuille bien m'en apprendre davantage.

- Soit, mon enfant, dit-il.

Dixième section

1.- Ces rivières, mon enfant, à l'Est, elles coulent vers l'Est, à l'Ouest, vers l'Ouest. Elles se jettent, venues de l'océan, dans l'océan, c'est cela en vérité l'océan. De même qu'en lui ces (rivières) n'ont pas la conscience de se dire : 'Je suis celle-ci, je suis celle-là',

2.- exactement de même, mon enfant, toutes les créations que voici, après être venues de l'être, n'ont pas la conscience de se dire : 'Nous venons de l'être [5].' Que ce soit ici bas un tigre, un lion, un loup, un sanglier, un vers, une mouche, un insecte, un moustique, quoi qu'elles soient, elles appartiennent à l'être.

3.- C'est cela qui est cette essence subtile.

- C'est elle, la nature de tout ce qui existe. C'est Ce qui est. C'est l'âtmâ. ***C'est Cela que Tu Es***, Shvetaketu.

- Que le Vénérable veuille bien m'en apprendre davantage.

- Soit, mon enfant, dit-il.

Onzième section

1.- Ce grand arbre, là, mon enfant, qu'on le frappe à sa base, il perdra sa sève tout en gardant son principe de vie. Qu'on le frappe en son milieu, il perdra sa sève tout en gardant son principe de vie. Qu'on le frappe au sommet, il perdra sa sève, tout en gardant son principe de vie. Continuellement *nourri* par le principe de vie, par *l'âtmâ*, il ne cesse de boire, de s'épanouir.

2.– Si le principe de vie quitte une de ses branches, voilà qu'elle se dessèche ; qu'il quitte une deuxième, voilà qu'elle se dessèche ; qu'il quitte une troisième, voilà qu'elle se dessèche ; qu'il quitte l'arbre tout entier, il se dessèche tout entier. Il en va exactement de même pour nous, sache-le, ajouta-t-il.

3.- Déserté par le principe de vie, en vérité cet univers[6] meurt, le principe de vie ne meurt pas. C'est cela qui est cette essence subtile.

- C'est elle, la nature de tout ce qui existe. C'est Ce qui est. C'est l'âtmâ. ***C'est Cela que Tu Es***, Shvetaketu.

- Que le Vénérable veuille bien m'en apprendre davantage !

- Soit, mon enfant, dit-il.

Douzième section

1.- Apporte-moi un fruit du banyan.

- Le voici, Seigneur.
- Divise-le.
- Il est divisé, Seigneur.
- Qu'y vois-tu ?
- Des graines presque minuscules, Seigneur.
- Eh ! bien, divises-en une.
- Elle est divisée.
- Qu'y vois-tu ?
- Rien, Seigneur.

2.- Le père dit :

- Cette essence subtile, mon enfant, que tu ne perçois pas, c'est grâce, mon enfant, à la quintessence de cette essence subtile que se dresse ce banyan de si grande taille.

3.- *Aie confiance*[7], mon enfant. C'est cela qui est cette essence subtile.

- C'est elle, la nature de tout ce qui existe. C'est Ce qui est. C'est l'âtmâ. ***C'est Cela que Tu Es,*** Shvetaketu.
- Que le Vénérable veuille bien m'en apprendre davantage !
- Soit, mon enfant, dit-il.

Treizième section

1.- Dépose ce sel dans l'eau, et reviens me voir demain matin.

Ce qu'il fit.

Son père lui dit :

- Le sel, qu'hier soir tu as déposé dans l'eau, eh ! bien, apporte-le moi.

Il le chercha sans le trouver, puisqu'il s'était dissous.

2.- Bon. Prends de l'eau de ce côté et goûte-la.

- Elle est comment ?
- Salée.
- Prends-en au milieu et goûte-la.
- Elle est comment ?
- Salée.
- Prends-en de l'autre côté, et goûte-la.
- Elle est comment ?
- Salée.
- Goûte-la[8] encore et reviens près de moi.
- Le sel est toujours présent.

Son père lui dit :

- Il est indiscutablement là, mon enfant, tu ne le perçois pas, mais il est bien là.

3.- C'est cela qui est cette essence subtile.

- C'est elle, la nature de tout ce qui existe. C'est Ce qui est. C'est l'âtmâ. ***C'est Cela que Tu Es***, shvetaketu.
- Que le Vénérable veuille bien m'en apprendre davantage !
- Soit, mon enfant, dit-il.

Quatorzième section

1.- Supposons, mon enfant, qu'on amène du pays de Gandhâra[9] un homme aux yeux bandés et qu'on le lâche dans un lieu désert ; supposons qu'il soit poussé à se diriger vers l'est[10], ou vers le nord, ou vers l'ouest, ou vers le sud : il a été amené les yeux bandés, il a été lâché les yeux bandés ;

2.– Supposons qu'on lui ôte son bandeau et qu'on lui dise : "c'est dans cette direction, le Gandhâra, va dans cette direction", en homme avisé et réfléchi, il s'informera de village en village et finira par tomber sur le pays de Gandhâra. Eh ! bien, de la même manière l'homme qui a un maître sait : ' Et cela durera tant que je ne serai pas libéré, et que j'arriverai à destination.'

3.- C'est cela qui est cette essence subtile.

- C'est elle, la nature de tout ce qui existe. C'est Ce qui est. C'est l'âtmâ. ***C'est Cela que Tu Es***, Shvetaketu.
- Que le Vénérable veuille bien m'en apprendre davantage !
- Soit, mon enfant, dit-il.

Quinzième section

1.- Soit un homme, mon enfant, gravement malade, que ses connaissances entourent : 'Tu me reconnais ? Tu me reconnais ?'. Tant que la parole ne se résorbe pas dans la pensée, la pensée dans le souffle, le souffle dans le feu (tejas), le feu dans la déité ultime, il les reconnaît.

2.- Mais lorsque la parole se résorbe dans la pensée, la pensée dans le souffle, le souffle dans le feu (tejas), le feu dans la déité ultime, alors il ne les reconnaît pas.

3.- C'est cela qui est cette essence subtile.

- C'est elle, la nature de tout ce qui existe. C'est Ce qui est. C'est l'âtmâ. C'est Cela que Tu Es, Shvetaketu.
- Que le Vénérable veuille bien m'en apprendre davantage !
- Soit, mon enfant, dit-il.

Seizième section

1.- Ceci encore : Mon enfant, on amène un homme aux mains entravées, 'il a dérobé quelque chose, il a commis un vol, qu'on mette la hache au feu !' S'il en est l'auteur, qu'ensuite il se fasse menteur, et que, le mensonge à la bouche, il se réfugie dans son mensonge, et qu'il se saisisse de la hache chauffée à blanc, alors il se brûle, et on le tue.

2.– Mais s'il n'en est pas l'auteur, qu'ensuite il soit sincère, et que, la vérité à la bouche, il se réfugie dans la vérité, et qu'il se saisisse de la hache chauffée à blanc, alors il ne se brûle pas, et on le relâche.

3.– Qu'il ne soit pas brûlé dans ce cas, c'est parce que tout cet univers a Cela pour nature, c'est Ce qui est, C'est l'âtmâ. ***C'est Cela que Tu Es***, Shvetaketu.

C'est Cela qu'il apprit de son père.

Note : une précision sur le leitmotiv qui ponctue toutes les sections de cet extrait :

- C'est cela qui est cette essence subtile. - C'est elle, la nature de tout ce qui existe. C'est Ce qui est. C'est l'âtmâ. ***C'est Cela que tu es,*** *Shvetaketu.*

Patrick Olivelle pense qu'à l'origine il n'apparaissait qu'en fin de la douzième section, et qu'il a été étendu à toutes les autres. Pour des raisons purement syntaxiques et grammaticales, nous penchons plutôt pour la onzième section, où 'l'essence subtile' se réfère nommément au 'principe de vie' (jîvah), c'est-à-dire l'âtmâ.

1 Patrick Olivelle (Upanishads, new translation, Oxford University Press, 1996) rappelle à juste titre que la Châdogya Upanishad est celle des 'chanteurs du Sâmaveda', partie du Châdogya Brâhmana, relevant de l'école Tândya du Sâmaveda. Il y voit une anthologie de passages et d'histoires qui ont existé séparément. Si l'on peut discerner un thème général dans l'œuvre présente, ce sont les spéculations attachées aux correspondances entre l'ordre cosmique et le rituel.

2 Il s'agit d'une libre interprétation étymologique de la forme grammaticale orthodoxe de la 3ème personne du singulier du présent de l'indicatif dérivé de la racine svap, dormir, rêver. De le même façon, quand l'auteur disserte sur la faim (Cf. 3), il disloque ashanâyâ en deux éléments : asha- (nourriture) & -nâyâ (qu'il assimile à nâyah, substantif dérivé de la racine nî, conduire, d'où nâyah, conducteur). Ces fantaisies étymologiques ne sont pas nécessairement des calembours gratuits.

3 Ainsi sont nommées la nourriture, les eaux, le feu (tejas). Le terme sanskrit devatâ semble poser un problème aux commentateurs. E. Senart (Châdogya Upanishad, les Belles Lettres, 1930) achoppe sur cette dénomination et propose de le remplacer par le terme de 'règne'. Nous n'avons pas d'opinion pour l'heure sur cette question. Par ailleurs, la triple évolution de chacun des 3 éléments est celle-ci (en V – 1 à 3) : la nourriture se répartit en excréments, chair, pensée ; les eaux, en urine, sang, souffle ; le feu-tejas, en os, moelle, parole.

4 Inspiré de la traduction de P. Olivelle : they all merge into that. E. Senart dit : elles gardent leur individualité.

5 Patrick Olivelle propose curieusement, à contre courant du skt (âgamya, âgacchâmahe) : 'When all the creatures reached the existent, they are not aware that : we are reaching the existent.'

6 Idam : Senart propose : l'être (au sens courant d'individu). Olivelle : know that this (…) dies (…). – ce qui n'est pas très explicite, pour le moins. Et Hume voit dans idam le corps. Gambhîrânanda glose dans ses notes : idam = the body. Corps ou univers, microcosme ou macrocosme, ça n'est pas grave pour le fond de la pensée.

7 Shraddhatsva : impératif moyen 2ème personne du singulier, de Shraddhâ. Senart : Crois, mon ami. Hume : Believe me, my dear. Olivelle : Believe, my son. Gambhîrânanda : have faith

8 Une lecture controversée du terme sanskrit : certains lisent abhiprâshya (manger), d'autres : abhiprâsya (jeter). Nous suivons ici la première lecture, adoptée par Emile Senart. Patrick Olivelle suit Edgerton (1965). L'idée serait que shvetaketu jette l'eau salée sur le sol, que l'eau s'évapore, et que le sel dissous redevienne visible. Une telle expérience de physique, étant donné la faible teneur en sel de l'eau, paraît improbable. De plus, si l'on suit la métaphore au près, cela reviendrait à concevoir que l'on pourrait décanter l'âtmâ.

9 Au nord ouest de l'Inde.

10 Patrick Olivelle n'inclut pas l'est dans sa version anglaise. Il se réfère à Edgerton qui argue de l'absence de ce point cardinal dans certains manuscrits. Le raisonnement qui justifie cette omission est curieux : l'homme en se dirigeant vers l'ouest tomberait nécessairement sur le pays de Gandhâra…- L'auteur précise que l'ouest doit impérativement faire l'objet de l'indication fournie à l'homme. Ne pas mentionner l'ouest dans le texte suffirait-il à l'occulter sur le terrain ?

HUMOUR DE LA SAGESSE ET SAGESSE DE L'HUMOUR

De l'obscurité vers la lumière

PAR BERNADETTE NEVERS

Sur les grands chemins de la vie, il y a ceux qui vont de l'obscurité vers l'obscurité, ceux qui vont de la lumière vers l'obscurité, ceux qui vont de l'obscurité vers la lumière et ceux qui vont de la lumière vers la lumière... selon qu'ils fassent les bonnes ou les mauvaises rencontres, qu'ils posent les bonnes ou les mauvaises questions et qu'ils soient à l'écoute de bons conseils ou de la bonne réponse - si réponse il y a.

Un père se promène avec son fils au bord de la mer par une belle journée d'été, quand l'enfant demande:

– Papa, pourquoi le ciel est bleu ?

Le père réfléchit un instant et finit par répondre:

– Je ne sais pas...

Un moment plus tard, le fils demande:

– Le sable, papa, pourquoi il est jaune ?

Et le père répond, encore une fois:

– Je ne sais pas .

Plus loin, l'enfant interroge de nouveau :

– Et la mer, pourquoi elle est bleue ?

– Je ne sais pas !

Alors l'enfant s'inquiète :

– Dis, papa, ça t'embête si je pose des questions ?

– Mais voyons, pas du tout, mon fils, au contraire... Il faut bien que tu poses des questions, sinon comment tu saurais, comment tu apprendrais ?

Il ne suffit pas hélas, pour avancer sans se perdre, d'avoir la chance de rencontrer une personne suffisammen bienveillante... tant il est vrai que l'on reste souvent très attaché à ses idées.

Un homme marche dans le désert en slip de bain, une serviette sur l'épaule. Il croise un bédouin qui lui dit :

– Mais que faites-vous là?

– Je vais me baigner répond l'homme.

– Mais vous êtes fou ! La mer est au moins à trois cents kilomètres !

L'homme s'arrête, regarde autour de lui et dit :

– Belle plage ! Hein !

Et, aussi bienveillant le «conseilleur» soit-il, le message ne passe pas toujours...

Un sage croise une femme qui porte sur son dos une lourde porte. Il s'étonne :

– Pourquoi portes-tu une charge aussi lourde ?

– Parce que, en quittant la maison ce matin, mon mari a dit : «Attention, il y a dans notre maison des objets qui ont une certaine valeur. Surtout que personne ne passe cette porte». Alors, comme je devais sortir, j'ai pris la porte avec moi.

– Veux-tu savoir, dit le sage, pourquoi il est inutile de te charger de cette porte ?

– Oh non, répond la femme. Ce qui pourrait m'aider, c'est de savoir comment rendre cette porte moins lourde.

– Alors, je ne peux rien faire pour toi dit le sage.

Et il poursuit son chemin.

Pour avancer en toute lucidité, il faut bien sûr un peu de calme.

L'éléphant traverse un fleuve, raconte une histoire venue du Cameroun (rapportée par Jean Claude Carrière dans le Cercle des menteurs). Tout à coup, l'un de ses yeux se détache et tombe au fond de l'eau.

Affolé, l'éléphant se met à le chercher de tous côtés, mais en vain. L'œil parait bel et bien perdu.

Pendant qu'il s'agite au milieu du fleuve, tout autour de lui les animaux aquatiques, les poissons, les grenouilles mais aussi les oiseaux et les gazelles restées sur la berge, tous lui crient :

– Calme-toi ! Du calme, ô éléphant ! Calme-toi !

Mais l'éléphant ne les entend pas et il continue à chercher, sans trouver son œil.

Du calme ! crient les autres. Du calme !

Il finit par les entendre, il s'immobilise et il les regarde. Alors l'eau de la rivière entraîne doucement la vase et la boue qu'il soulevait en pataugeant. Entre ses pattes, en regardant, il aperçoit son oeil dans l'eau redevenue claire. Il le ramasse et le remet en place.

Autrement dit, il vaut mieux rester calme si on veut retrouver ses affaires et garder le cap...

A propos de calme – ceci est un conte de Rabbi Nachman – il était une fois un roi

qui était très occupé. Beaucoup trop occupé. On peut dire préoccupé. Aujourd'hui, on dirait stressé, voire surstressé... Il pensait que tout le monde était comme lui, préoccupé. Y aurait-il, cependant, dans son royaume quelqu'un qui n'aurait aucune préoccupation ? Il fait faire une enquête et apprend qu'un tel homme existe. Et que fait-il, de quoi vit-il ? On lui explique qu'il ne se soucie pas du lendemain. Il travaille un peu pour gagner six pièces de monnaie par jour, de quoi faire un repas et c'est tout. Il est heureux.

Impossible ! pense le roi.

Il se déguise en mendiant pour se rendre chez cet homme. Celui-ci l'invite à partager son repas. Le roi accepte et lui demande comment il gagne sa vie. « Très simplement, répond l'homme, je répare tout ce qui est cassé : les meubles, les casseroles, les couteaux... n'importe quoi. C'est ainsi que je gagne ma vie. »

De retour dans son palais, le roi proclame une nouvelle loi qui stipule que personne dans le royaume ne doit faire faire de réparation : obligation de jeter tout objet cassé et d'en acheter un autre.

Le lendemain, notre homme ne trouve donc plus aucun client. Mais il en prend très vite son parti. Sur son chemin, il rencontre un vieil homme en train de couper du bois. « C'est une tâche trop dure pour une personne de votre âge. Est-ce que je peux le faire pour vous ? ». Le vieil homme accepte et lui donne en échange six pièces de monnaie.

Il s'offre donc un repas, juste au moment où le roi arrive et lui demande comment il a fait pour gagner ses six pièces... «C'est très simple, j'ai coupé du bois pour quelqu'un»

Le roi retourne à son palais et ordonne que toute personne qui embauche quelqu'un pour couper du bois soit sévèrement punie.

Le lendemain, l'homme ne trouve donc personne à qui louer ses services pour couper du bois. Qu'à cela ne tienne, il passe devant des écuries, il propose au propriétaire de les nettoyer. Il gagne ainsi ses six pièces, ce qui lui permet de manger.

Et le roi qui continue à l'espionner, déguisé en mendiant, lui demande comment il a pu trouver de quoi manger « En nettoyant des écuries, et il y a encore beaucoup à faire »

Le roi ordonne alors que tout propriétaire d'écurie la nettoie lui-même sous peine de châtiment.

Notre homme ne trouve donc pas de travail le lendemain. Mais il voit une longue file d'attente à laquelle il se joint. Ce sont des hommes qui s'engagent pour être soldats du roi. Quand son tour arrive, il signe un contrat et on lui donne une épée. Il demande qu'en échange, on lui donne chaque jour six pièces de monnaie, ce qui est accepté. Le soir même, il reçoit son argent et se paye un vrai repas. Le roi arrive et lui demande comment il a pu avoir à manger. «Je me suis engagé dans l'armée, et on me paye six pièces par jour»

Le roi retourne à son palais et ordonne que l'on ne paye plus les soldats jusqu'à nouvel ordre.

Le lendemain, l'homme n'est pas payé : on lui explique qu'il sera payé plus tard. Mais il se débrouille pour trouver six pièces, et comme chaque jour, il mange quand le roi arrive et lui dit « Mais enfin, comment as-tu fait pour manger ? »

L'homme répond « Je vais te dire un secret. J'ai coupé mon épée en morceaux et j'ai vendu un bout de métal pour six pièces. Je vais vendre un morceau chaque jour. Et quand je serai payé, comme je sais tout réparer, je réparerai mon épée. Voilà comment je vais pouvoir manger. Et, pour qu'on ne se rende compte de rien, j'ai remplacé le métal par un morceau de bois ».

Le roi retourne au palais, fait venir un prisonnier et déclare :

« Je le condamne à mort. Il aura la tête coupée » Et il fait chercher le soldat qui vit avec six pièces de monnaie. « Je veux que ce soit lui qui exécute la sentence »

Le soldat arrive – l'histoire ne dit pas s'il reconnaît le roi- et le roi ordonne « Coupe la tête de cet homme »

L'homme blêmit et dit « Oh mon roi, je n'ai jamais tué personne et peut-être cet homme est innocent ! Comment savoir ? Ce n'est pas possible de tuer comme ça, de prendre une vie que Dieu a donné. Je ne peux pas »

« Es-tu un soldat, oui ou non ? »

« Oui, je suis un soldat » répond l'homme

« Alors, coupe la tête de cet homme, tue-le »

L'homme tombe à genoux et implore : «Mon Dieu, toi qui est le Roi des Rois, montre par ta puissance si cet homme est coupable ou non! S'il est coupable, laisse-moi lui couper la tête ! S'il n'est pas coupable, transforme mon épée en bois !»

Sur ce, il sort son épée du fourreau... Elle est en bois. Tout le monde crie au miracle et le roi ne peut rien faire. Il s'adresse à l'homme « Je salue ta sagesse et ta grande confiance en Dieu »

Quand vient la lumière, elle dissipe l'obscurité . Mais non l'inverse.

Une histoire éthiopienne (racontée dans Le cercle des menteurs, Jean Claude Carrière) nous montre un vieil homme qui sur le point de mourir, appela ses trois fils et leur dit:

– Je ne peux pas diviser en trois ce que je possède. Cela laisserait trop peu de bien pour chacun de vous. J'ai décidé de donner tout ce que j'ai, par héritage, à celui qui se montrera le plus habile, le plus intelligent. Autrement dit : à mon meilleur fils. J'ai posé sur la table une pièce de monnaie pour chacun de vous. Prenez-la. Celui qui, avec cette pièce de monnaie, achètera de quoi remplir la case, aura tout.

Ils partirent. Le premier fils acheta de la paille, mais il ne parvint qu'à remplir la case jusqu'à mi hauteur. Le deuxième fils acheta des sacs de plumes, mais il ne réussit pas davantage à remplir la case.

Le troisième fils – qui eut l'héritage – n'acheta qu'un seul petit objet. C'était une bougie. Il attendit la nuit, alluma la bougie et emplit la case de lumière.

Interview de Yann Le Boucher

PAR MURIEL LAGARDE

Muriel : Bien que nous nous connaissions de longue date à titre privé, je n'ai jamais eu l'occasion de t'entendre t'exprimer en détail sur ton parcours d'enseignant de yoga et de védânta. C'est donc avec un grand plaisir et beaucoup de curiosité que je me lance dans cette interview que je conçois comme une sorte d'introduction à notre prochain stage d'été que tu animeras avec Anne-Marie ton épouse.

Yann : Pour moi aussi, c'est un plaisir de répondre à tes questions, car c'est une façon de jeter un regard en arrière sur mon cheminement et de le mettre en quelque sorte en perspective, ce qui n'est jamais un luxe quand on a l'ambition de donner une direction précise à son existence…

Muriel : Partons du commencement, Yoga ou Védânta ?

Yann : J'ai découvert ces deux mots quasiment en même temps, au sortir de l'adolescence, lors de ma lecture du livre de René Guénon « Introduction à l'étude des doctrines hindoues ». Ce qui veut dire que mon approche a d'abord été « théorique » ou « intellectuelle », car à l'époque (1968), si j'avais bien déjà un fort penchant pour « la mystique », la nécessité d'impliquer le corps dans la recherche spirituelle me passait encore très au-dessus de la tête… Ce n'est que lors d'un séjour auprès de Lanza del Vasto (1970) que j'ai, pour la première fois, approché de façon concrète la pratique des postures de yoga. Grand bien m'en a fait, car j'étais à l'époque un grand dadet boutonneux et bien raide, qui détestait le sport et dont la conscience corporelle souffrait d'un déficit flagrant…

Sur la dynamique de cette première découverte, je me suis mis à pratiquer assidûment le hatha yoga durant les années qui ont suivi. D'abord avec un ami assez peu formé -il tirait toute sa « science » des livres d'André Van Lysbeth qu'il potassait avant de nous donner son cours- puis avec un professeur mieux formé, dans la lignée de Philippe de Méric. Assez vite, pour approfondir cette pratique (que je partageais déjà avec Anne-Marie), je suis devenu un lecteur fidèle de la revue « Yoga » et j'ai fait différents stages (entre autres avec Solange Desmolière, Maud Forget, Raymond Lambert, Taisen Deshimaru…) qui n'ont fait que renforcer mon désir de pratiquer. J'étais alors étudiant en Philosophie et j'avais pas mal de temps libre. Je me suis donc mis à lire, en marge des auteurs officiels que je devais étudier, tout ce que la bibliothèque universitaire de Rennes comportait comme ouvrages sur l'hindouisme, le bouddhisme et la pensée orientale. René Guénon se confirmant être, au fil de ces lectures, le plus précieux des mentors, c'est tout naturellement que, sur le plan philosophique, j'ai été amené à privilégier l'étude du védânta. Car malgré quelques contacts avec le bouddhisme (japonais puis tibétain), c'était de toute évidence avec la tradition hindoue que je me sentais le plus en affinité.

Muriel : A quel moment et dans quelles circonstances es-tu venu en contact avec Arnaud Desjardins ?

Yann : Un ami venait de passer un an en Inde auprès du yogi Dhirendra Brahmachari et nous avions décidé de partir sur sa trace. Nous avions vu les premières émissions d'Arnaud Desjardins à la télévision et lu ses premiers ouvrages. Tout naturellement, nous lui avons donc écrit pour lui demander des conseils afin de préparer au mieux notre voyage que nous prévoyions de longue durée...

Muriel : Tu ne savais donc pas qu'il avait lui-même ouvert son premier ashram en France et qu'il y retransmettait le védânta de Swâmi Prajnanpad ?

Yann : Non, en effet c'est lors de la réception de la réponse à notre premier courrier que j'ai appris qu'Arnaud jouait désormais le rôle de guide.

Muriel : Et cela n'a pas entamé votre détermination à partir en Inde ?

Yann : Si ! Dès notre première rencontre avec Arnaud (en avril 1976), nous nous sommes dits « pourquoi partir chercher très loin ce que nous avons ici sous les yeux » ? Mais Arnaud, avec son bon sens légendaire, ne voyait pas les choses de cette façon et a opposé une fin de non recevoir à notre première demande de devenir ses élèves. En substance, il nous a dit alors : « vous êtes jeunes (nous avions 24 ans), vous n'avez aucun point de comparaison pour savoir si ce que j'enseigne est ou non authentique et capable de répondre vraiment à vos aspirations. Allez en Inde comme vous aviez prévu et rencontrez autant de maîtres que vous pourrez. Mûrissez sur place votre propre demande et tentez de découvrir celui ou celle qui pourra y répondre le mieux. A votre retour, si cela a encore un sens pour vous, vous pourrez revenir me voir… »

Muriel : Donc cap sur l'Inde !

Yann : Oui, en octobre 1976, avec comme première destination Delhi et l'ashram de Dhirendra Brahmachari où, via notre ami, nous disposions d'une entrée privilégiée.

Muriel : A ce que j'en sais par le second livre d'André Van Lysebeth « Je perfectionne mon Yoga », l'une des spécialités de cet ashram était la pratique des exercices de purification internes ou « kriyas ».

Yann : En effet. Nous étions au courant et nous venions entre autres pour cela : suivre la cure de quarante jours de « décalaminage » préconisée par Dhirendra Brahmachari. Au programme quotidien, lavage du nez à l'eau puis avec une mèche de coton, lavage de l'estomac à l'eau puis à l'aide d'une gaze chirurgicale, avec, en prime le grand lavage d'intestins répété une fois tous les 15 jours. Nous avions en effet décidé de commencer notre recherche spirituelle par… le commencement, c'est-à-dire par un approfondissement de la pratique du hatha-yoga, qui nous semblait être une sorte de préalable incontournable à toute autre forme de quête.

Muriel : Et qu'est-il ressorti de cette première étape de votre périple ?

Yann : D'abord le sentiment d'être enfin au cœur de ce monde mystérieux du Yoga que nous n'avions abordé jusqu'alors, en quelque sorte, qu'en amateurs. Nous avons eu la chance d'être enseignés pendant deux

Y.L. Kulkarni

mois par un jeune yogi (disciple du maître des lieux), qui s'est vite pris d'affection pour nous et avec qui nous avons pu, outre les 4 à 5 heures quotidiennes de pratiques corporelles variées, commencer l'étude des textes traditionnels sanskrits (Gheranda Samhita, Goraksha Shataka…). Pour la première fois, nous avons ainsi pu avoir accès à une vision d'ensemble précise de la totalité de la voie propre au hatha yoga traditionnel.

Effet pervers (si je puis dire), cette vision d'ensemble nous a conduit à réaliser assez vite que cette voie n'était pas réellement faite pour nous. Elle impliquait en effet un engagement à temps plein dans des pratiques d'une telle intensité qu'elle en devenait incompatible avec une vie « dans le siècle » telle que nous avions le projet de la mener une fois revenus en France. Nous avons dû en convenir : le hatha yoga, tel que nous le découvrions dans ce milieu de spécialistes, pouvait certes nous apporter beaucoup, mais il ne pouvait pas constituer l'essentiel de notre chemin. Et cela a renforcé notre détermination à approcher un maître védantique capable de nous offrir d'autres supports que celui du corps.

Muriel : Aviez-vous des noms et des adresses de maîtres dans cet autre domaine ?

Yann : Depuis l'adolescence, j'étais littéralement fasciné par les quelques photos de Ma Anandamayi que j'avais pu avoir entre les mains. J'avais donc le désir intense de rencontrer Ma et de lui demander de m'aider à trouver un maître capable de me guider sur la voie du Védânta traditionnel. Il y avait dans cette aspiration, je m'en rends compte aujourd'hui, une bonne dose d'idéalisme et de romantisme spirituel. Mais, comme on dit, « aux innocents les mains pleines » et même si les choses ont été, dans le concret, assez compliquées, le « miracle » a bel et bien fini par arriver : nous avons séjourné auprès de Ma et, après plusieurs déconvenues (en fait, des mises à l'épreuve) elle a fini par exaucer mon vœu, au delà même de tout ce que j'avais pu imaginer.

Muriel : Raconte, raconte, tu deviens passionnant !

Yann : Pour ne pas allonger cet entretien au-delà du raisonnable, je vais m'en tenir à l'essentiel. Après avoir reçu la bénédiction de Ma, une suite de circonstances et d'évènements favorables nous a conduit à entrer en contact, à Bangalore, avec un brahmane habilité à retransmettre l'enseignement originel de l'advaïta védânta, tel qu'il a été formulé au VIIIème siècle par le grand saint et sage Shankara. Cet homme, du nom de Shri Kulkarni a été notre premier « père spirituel » à part entière. Auprès de lui, nous avons pu étudier dans le détail la méthode d'éveil à soi-même contenue dans les Upanishads anciennes et transmise oralement depuis cette époque dans certains cercles védântiques traditionnels.

Muriel : Et cette méthode a fonctionné ?
Yann : Oui, et bien au delà de tout ce que nous avions pu rêver en ce domaine ! Mais évidemment, il nous a fallu beaucoup lâcher de nos peudo-connaissances, y compris guénoniennes. Car comme tu t'en doutes, la transmission de la sagesse n'a rien à voir avec l'intellectualité ordinaire et un mental trop habitué à manier les notions théoriques comme l'était le mien s'est révélé être un obstacle bien plutôt qu'une aide !

Muriel : Est-ce à cette méthode d'éveil que tu envisages de nous introduire cet été ?

Yann : En toute simplicité, oui ! Car malgré mes recherches ultérieures dans diverses traditions et enseignements, je n'ai, à ce jour, rien trouvé de « mieux » pour donner une idée à la fois rapide et claire de ce qu'est la sagesse et donc du but véritable du yoga ou de toute autre démarche complète de connaissance de soi !

Muriel : Peux-tu donner ici un avant-goût de ce que tu nous proposeras ?

Yann : Ce n'est un secret pour personne, les Upanishads affirment à longueur de pages que nous ne sommes pas réellement l'individualité séparée et limitée que nous croyons être, mais le Soi (âtman), c'est-à-dire le soubassement infini et éternel de toute la manifestation. Bonne nouvelle, les Upanishads ne font pas qu'affirmer cela d'un point de vue théorique, elles indiquent aussi des moyens pratiques pour s'en rendre compte ! La base de cette pratique est l'expérimentation de la variabilité de notre conscience d'être. Celle-ci est comme un curseur. De façon

ordinaire, le curseur de notre conscience d'être se trouve placé « en avant » de nous-mêmes, ce qui se traduit par une identification marquée au petit moi ou à l'ego. Le Védânta authentique nous apprend à déplacer le curseur de notre conscience « vers l'arrière de nous-mêmes », ce qui se traduit par un élargissement immédiat de notre champ de vison et par une dés-identification de l'ego et de ses problèmes… Ce que je me propose donc d'enseigner cet été, c'est l'art de « jouer » avec le curseur de notre conscience pour arriver à se rendre compte de façon expérimentale que nous sommes bien, en définitive, beaucoup plus vastes et libres que ce que l'expérience superficielle de nous-mêmes nous laisse croire.

Muriel : Connaissant tes qualités de pédagogue, c'est là un programme bien alléchant en effet. Mais quel rapport entre cette démarche fondée sur les Upanishads et le second thème du stage : l'Ashtanga Yoga, dont nous n'avons pas encore parlé.

Yann : Aucun rapport, du moins d'un point de vue direct ! Mais il se trouve qu'après avoir étudié auprès de Shri Kulkarni durant plusieurs mois et avant de rentrer en France, nous avons voulu continuer notre périple pour rencontrer certains des autres maîtres dont nous avions entendu parler. Sri K. Pattabhi Joïs était sur cette « liste ». J'avais d'abord eu vent de son existence par le livre d'André Van Lysebeth « Prânâyâma et la dynamique du souffle » et j'avais ensuite lu quelques témoignages assez motivants quant à son style de travail. Tant et si bien que nous avons fini par frapper à la porte de son institut de Yoga à Mysore où nous sommes restés quelques semaines. Cela a été le premier contact avec cette forme si particulière de hatha yoga. Mais, sur la lancée de ce que nous avions reçu, tant à Delhi de Dhirendra Brahmachari, qu'à Bangalore de Shri Kulkarni, nous n'étions pas prêts alors à nous impliquer complètement dans cette nouvelle direction et nous sommes rentrés en France avec cet autre trésor en quelque sorte « en réserve ».

Ce n'est que plusieurs années plus tard que j'ai fait connaissance, en France, d'un élève avancé de K. Pattabhi Joïs, (Serge Fonteneau) à un moment où, après un passage par l'enseignement Iyengar, ma propre pratique des postures « ronronnait » dans une routine qui commençait à m'ennuyer. Et c'est alors que le déclic s'est produit : mon intérêt pour l'Ashtanga Yoga s'est éveillé pour de bon, au point que j'ai décidé de me former à cette méthode spécifique, profitant entre autres pour ce faire de la première venue en France de K. Pattabhi Joïs durant l'été 1991.

Muriel : Après être restée très confidentielle dans notre pays pendant plus de 40 ans, cette méthode de Yoga connaît depuis peu une forte médiatisation. Des vedettes du show biz américain (Sting, Madona etc) pratiquent, nous dit-on « l'ashtanga yoga » et un effet de mode, parti d'Outre Atlantique, déferle à présent sur le Vieux Continent, tout particulièrement depuis deux ou trois ans. Nous sommes donc un certain nombre à la FIDHY à nous poser des questions au sujet de cette approche particulière du Yoga. Et tout d'abord, pourquoi un tel nom - qui fait référence à la méthode en huit partie de Patañjali - pour une pratique qui semble avant tout très « physique » ?

Yann : Tu as parfaitement raison de soulever cette question. Il se trouve que Pattabhi Joïs (âgé aujourd'hui de 92 ans !) utilise ce terme pour désigner son enseignement depuis plus de 60 ans. Pourquoi ? Probablement parce que, dès l'origine, il a voulu signifier que sa méthode (où plutôt celle qu'il a reçue de son propre guru, Krishanamacharya), quoi que très « physique » dans son apparence, était pourtant totalement en résonance avec la grande tradition du Yoga de Patañjali. Mais chez nous, j'avoue que je trouve le terme assez galvaudé. Tout comme bon nombre de pratiquants d'autres écoles, les adeptes de la méthode Pattabhi Joïs n'ont, dans la plupart des cas, qu'une très vague idée de la signification réelle du terme « ashtanga yoga ». Ils l'utilisent donc avant tout comme un label et non comme une référence explicite à l'octuple chemin balisé par Patañjali dans le second chapitre du Yoga Sûtra. Aussi c'est de façon quelque peu abusive -selon moi- que ce terme est désormais utilisé en Occident pour désigner l'enseignement issu de K. Pattabhis Joïs. Car tout enseignement ou méthode qui fait une place à chacun des huit « membres » du yoga peut légitimement se prévaloir de cette dénomination. Et inversement, ce n'est pas parce qu'on utilise ce nom qu'on connaît et pratique nécessairement ni yama et niyama, ni dhyâna et samâdhi, par exemple. Ceci dit, l'habitude étant prise, je continuerai à utiliser ici le terme d'Ashtanga Yoga pour désigner la méthode issue de Shri Pattabhi Joïs qu'Anne-Marie et moi nous nous proposons de vous faire découvrir et/ou approfondir durant le prochain stage d'été de la FIDHY.

Muriel : A ce sujet peux-tu nous en dire plus sur le niveau d'exigence physique que supposera ce stage ?

Yann : je vais être aussi clair que possible. N'étant pas d'abord un hatha yogin, mon propre niveau en Asthanga Yoga est loin derrière le niveau des « professeurs certifiés » qui depuis quelques années publient à tour de bras livres et DVD exhibant leurs indéniables qualités athlétiques. Je n'ai donc pas la prétention d'en remontrer à de tels experts, ni même à leurs élèves les plus avancés. Mais, avec une bonne quinzaine d'années d'enseignement de cette méthode à notre actif, nous sommes, Anne-Marie et moi, en mesure de partager avec vous une expérience riche, tant sur le plan de la pratique que sur le plan des aménagements pédagogiques que nous avons été amenés à élaborer pour mieux répondre aux particularités individuelles de certains de nos élèves. Ce stage sera donc accessible à toute personne en condition physique « normale », ayant déjà, de préférence, une expérience antérieure d'une autre forme de hatha-yoga. Ceux ou celles qui connaissent au moins un peu le style Iyengar seront moins surpris par notre pratique, car, origine commune oblige, ce sont en gros

Sri K. Pattabhi Joïs

les mêmes postures qui sont utilisées dans ces deux méthodes. Quant à ceux ou celles qui jugeront leur état physique ou énergétique trop éloigné des exigences de base de l'Ashtanga Yoga, il sera toujours possible de leur proposer une pratique personnalisée « adoucie ». Bref, comme toute méthode vivante, l'Asthanga Yoga est, bien entendu, susceptible d'être adapté au cas par cas selon les difficultés physiques ou l'état énergétique des pratiquants.

Muriel : Voilà qui est clair en effet ! Question inverse, si nous n'avons rien à « redouter » de la pratique de cette méthode, qu'est-ce qui au contraire en justifie à tes yeux la découverte ?

Yann : Vaste question, dont le stage sera en lui-même la réponse ! Pour faire bref, je te dirai qu'après avoir moi-même pratiqué de nombreuses méthodes de Yoga, j'ai trouvé dans l'Ashtanga certains éléments clés que je n'avais encore trouvé nulle part ailleurs et qui m'ont convaincu de la grande valeur de cette forme de pratique. Rien de bien original d'ailleurs, car si, sur le plan international, l'Ashtanga connaît un tel succès , c'est qu'au-delà de l'éventuel effet de mode, cette approche doit bien avoir quelque chose de précieux à offrir à ses adeptes ! Pour en revenir à ma propre expérience, je dirai que, passée la phase d'apprentissage nécessairement un peu ingrate comme pour tout art, il y a un caractère profondément « envoûtant » dans le déroulement d'une séance d'Ashtanga. Car celle-ci est essentiellement affaire de rythme. Rythme respiratoire d'abord, car la séance se déroule intégralement en respiration contrôlée (ujjayi) ; rythme postural ensuite car, telle une chorégraphie parfaitement orchestrée, des mouvements de liaisons spécifiques (appelés vinyasa) règlent les transitions entre chaque posture. Au total, il se dégage d'une séance bien faite une incroyable impression de vitalité et de beauté qui en fait une sorte d'ode à la Vie. La pratique de l'Ashtanga est donc, à mes yeux, une forme d'action de grâce corporelle qui nous remet en accord profond avec les pulsations secrètes de l'Univers. Bien entendu, ce que je dis là n'est pas l'apanage de cette méthode, et, fort heureusement, toute pratique de hatha-yoga bien conçue tend à apporter des bénéfices semblables. Simplement, et en ce qui me concerne, le rapport entre « investissement personnel » et « bénéfices retirés » m'est peu à peu apparu comme particulièrement « rentable ». Et comme mon temps est compté, en bon « capitaliste spirituel », je préfère mettre mon énergie là où les retombées bénéfiques sont les plus conséquentes !

Muriel : Hum, décidément tu sais donner envie ! Mais permets-moi de revenir un peu en arrière pour boucler la boucle. Quel rapport entre le védânta des Upanishads que tu te proposes de nous faire découvrir cet été et l'enseignement d'Arnaud Desjardins dont vous êtes, toi et Anne-Marie, aussi les élèves ?

Yann : Oui, bouclons la boucle. Après nos voyages en Inde, nous avons suivi le conseil d'Arnaud et nous sommes donc revenus le voir pour lui faire part de nos différentes expériences et découvertes.

Muriel : Etait-ce avant ou après la rédaction de ta thèse sur le Védânta de Shankara ?

Yann : C'était avant, car en fait c'est Arnaud lui-même qui m'a incité à rédiger cette thèse sur l'enseignement reçu de Shri Kulkarni, tant il lui semblait que cet apport reçu oralement était, au moins par certains aspects, inédit. Ceci dit, Arnaud n'a pas nourri très longtemps ma dynamique d'alors car, âgé d'à peine 27 ans, j'avais encore beaucoup à apprendre sur moi-même et sur l'art d'accomplir pleinement mon existence avant de prétendre la transcender. Durant des années, j'ai donc travaillé à « redescendre de mon nuage métaphysique », pour apprendre à incarner de façon concrète les principes de la non-dualité découverts de façon si lumineuse en Inde. Et c'est ainsi que ma première imprégnation védântique s'est peu à peu enrichie de l'apport de l'enseignement d'Arnaud et de son maître, Swâmi Prajnânpad.

Même si, aujourd'hui, j'estime que je dois beaucoup plus à cette seconde source, (elle aussi, védantique), il reste que c'est le point de départ indien de ce long périple intérieur que je me propose de retransmettre spécifiquement cet été, et cela en raison de l'universalité de son approche. Comme nous le découvrirons ensemble, la sagesse upanishadique est fondée sur l'expérimentation directe et est ainsi indépendante de toute école ou de tout dogme. En la couplant à la pratique de l'Ashtanga Yoga, nous serons donc en mesure d'offrir aux participants une semaine de ressourcement complet, incluant à la fois les plans corporel, énergétique et spirituel, et cela en parfaite harmonie avec l'état d'esprit si précieux qui règne à la FIDHY.

Muriel : Rendez-vous est donc pris pour la semaine du 15 au 20 juillet. Mais comme je ne suis pas au bout de mes questions, je te propose qu'un jour prochain nous donnions une suite à ce premier entretien…

adresse mail :
y.leboucher@netcourrier.com

UN VOYAGE INITIATIQUE EN INDE

PAR DORIS HIRSCH

VOICI QUELQUES EXTRAITS DU JOURNAL DE VOYAGE TENU PAR DORIS HIRSCH LORS D'UN VOYAGE EN INDE EN FÉVRIER 2006

Ce récit est dédié à Jasmine qui a été à sa manière une amie, un vrai gourou et une psy. Cette trilogie rare a été un facteur déterminant dans ma quête de la réalité.

Suite au voyage, mes multiples conditionnements psychoculturels que l'ego avait érigé en absolu ont volé en éclats.

Après une période de doutes et de fortes turbulences, j'ai retrouvé ce « sentiment innéfable », celui-même qui m'a guidé tout au long de ma vie. S'agit-il de Dieu, de l'âme, de Brahman ou du Soi, peu importe, je sais seulement qu'il s'agit de « quelque chose » de si puissant qu'on ne peut ni le fuir ni le retenir mais uniquement l'être.

- Cherche-toi jusqu'à ce que tu te trouves, puis quitte-toi, lorsque tu te seras trouvé.

Mon subconscient a soigneusement empêché de réaliser ce voyage tant désiré et craint en même temps pendant de nombreuses années. Pourquoi est-ce maintenant que je suis allée en Inde, ou est-ce plutôt l'Inde qui est venue à moi ? « Quand l'élève est prêt, le maître arrive » disent les textes. Le maître intérieur est sans doute le plus important concernant notre conduite, car il empêche ou active les événements.

Mon inconscient savait donc que l'Inde allait se mettre en face de tous mes démons : la vie et la mort, l'amour et le sexe, la beauté et la souffrance, la vieillesse et la solitude. De toutes ces notions stockées depuis mon plus jeune âge, certaines se sont actualisées, d'autres sont restées latentes. En Inde, tout existe, s'entrechoque et se superpose constamment et l'esprit est mis à mal, il tente de toutes ses forces de s'accrocher à quelque chose pour se rassurer. Il vacille et chancelle devant la montagne de projections due à son conditionnement. Il est bientôt au pied du mur, désarmé et nu. Mais ô miracle ! ce total bouleversement ne le rend ni triste ni suicidaire mais au contraire, il devient merveilleusement tranquille, il se révèle à lui-même, à sa véritable nature. « D'être Un »

Jeudi 2 février 2006 :

11h20, embarquement dans le Boeing d'Air India. L'avion en provenance de New York était déjà plein à craquer ;d'Indiens et je n'avais aucun choix pour me placer. Je me trouvais coincée à côté d'un gros Indien, pieds nus et malodorant avec qui j'ai dû partager mon espace vital pendant 10h de vol. Il faisait chaud dans la carlingue, l'air vicié par l'odeur des dormeurs et celle d'une cuisine aux multiples épices.

Je fermais les yeux en attendant le moment du décollage de l'avion qui provoque toujours en moi une intense émotion : sensation d'un absolu non-retour, de la vie, du destin en train de s'accomplir, une totale présence.

Le règne de la loi du chaos avec autant de probabilité que d'improbabilité du décollage de l'avion. Que d'évènements qui se combinent en ce moment précis : l'état des pilotes, celui de l'avion, de tous ceux qui ont entretenu l'appareil, l'état de la météo et tous les phénomènes physico-chimiques, le kérosène qui se transforme en énergie capable d'arracher la matière à la gravitation terrestre. Cette transformation de la matière en énergie provoque de telles vibrations, une telle poussée que je suis dans une totale extase qui m'arrache des larmes.

12h30, heure locale de Paris, premier repas indien, délicieux, végétarien et très épicé. Si seulement le gros indien d'à côté ne débordait pas constamment sur mon siège déjà si étroit dans ces Boeings en classe économique ! Il ronfle ou mange bruyamment et salement avec ses gros doigts pleins de bagues en or. Allons, Dorothéa, calme-toi, tout est Brahma, absolument tout. Quel Dieu difficile et merveilleux !

23h30 heure locale indienne, après un vol inhabituel dû aux occupants de l'avion. Car tout de suite après le repas, à environ 14h30, alors que le soleil resplendissait dans le firmament, tous les rideaux furent tirés, la lumière éteinte et ceci dans la quasi-totalité du voyage jusqu'au second repas à deux heures de Bombay. Alors éveillé par les odeurs de cuisine, mon voisin encombrant arrête de ronfler et se jette sans transition sur son repas. Rassasié et visiblement content il se tourne vers moi et m'adresse la parole pour la première fois. « Where are you going ? » « Je change à Bombay pour aller à Madras… » et sans attendre la suite de ma réponse il me dit : « Vous allez sans doute à Tiruvanamalai à Ramanshram ». J'ai été comme clouée sur mon siège tant j'ai été surprise par les paroles de ce « plouc ». Mes intentions sont-elles donc si claires pour les Indiens ou est-ce un pur hasard ? Me voilà déjà en plein voyage initiatique, face à mes éternels jugements sur les apparences et à mes conditionnements éthiques et esthétiques.

Après un atterrissage réussi commence l'interminable débarquement de 450 personnes. J'étais quasiment la seule non Indienne, ce qui me mettait bien dans l'ambiance avant mon premier vrai contact avec la terre indienne. L'aérogare de Bombay ne ressemble en rien à un aéroport international : deux heures pour récupérer les bagages en passant par d'interminables files d'attente. Puis encore une file d'attente pour changer de l'argent et prendre possession de liasses de roupies. Après le transfert vers l'aéroport intérieur, j'ai eu mon premier contact avec l'Inde et ses habitants.

Il était 2h du matin quand j'arrivais dans le hall d'embarquement éclairé au néon comme en plein jour, soulignant encore plus le chaos total de ce lieu. Est-ce la guerre qui est passée par ici, est ce possible qu'un avion décolle d'une zone jonchée de papiers et de toutes sortes d'immondices ?

Des militaires omniprésents et les quelques voyageurs en transit comme moi semblent plus morts que vivants. La fatigue me gagne invinciblement, j'ai absolument besoin de me poser quelque part mais où ? Je crois trouver un endroit paradisiaque sur un mur en marbre entouré de quelques plantes poussiéreuses; je m'allonge sur mon sac à dos, prépare mes boules Quiès afin de me couper de cet environnement sordide et m'apprête à sombrer dans un sommeil lourd comme

dans un gouffre attirant. Subitement je comprends pourquoi ce mur est resté inoccupé. En quelques secondes je suis attaquée par une nuée de moustiques alors que tous mes produits protecteurs contre le paludisme sont restés dans mon bagage déjà enregistré à destination de Madras. Après une nuit d'attente sans sommeil, enfin l'embarquement est annoncé : un Boeing flambant neuf de Jet-Arways avec hôtesses et stewards d'une propreté et d'une beauté absolue. L'avion est rempli par des hommes et des femmes d'affaires qui ressemblent à tous les autres hommes et femmes d'affaires du monde.

À Madras, un taxi d'un autre âge m'attend comme convenu. À la sortie de l'aéroport un grand écriteau bien visible « Miss Dorothéa ». Me voilà en route pour Mamallapuram, mais en traversant Madras, je subis comme foudroyée mon premier choc face à la réalité cauchemardesque de la rue. Pourtant j'avais bien imaginé le pire, mais la réalité vivante de la première fois dépasse tout. L'expression de l'absolu dans sa multitude s'impose comme une évidence. Cette masse vivante qui se déplace constamment en toute direction est composée d'hommes, de femmes, d'enfants, de vaches, chèvres, chiens, poules, singes et de toutes sortes d'engins métalliques en forme de chariots, vélos, motos, voitures et camions. L'apparent chaos laisse deviner la totale interdépendance de tous ces éléments en mouvement.

Il est 9h du matin, la chaleur est déjà étouffante à cause de l'intense pollution et du vieux taxi sans clim.

Arrivée à Mamallapuram je m'écroule sur un lit propre dans une minuscule chambre à air conditionné où, en cas de panne, un ventilateur au plafond prend le relais. Je me sens sale et fatiguée et je finis par renoncer à me laver sous une douche à trois jets dans une salle d'eau sordide. À 15h, je suis assise face à la mer du Bengale très belle et démontée. Un endroit idéal pour la visite d'un premier temple indien. Je suis fatiguée mais heureuse, tout semble si différent et si fondamentalement semblable. Toutefois j'ai l'impression que le temps ne s'écoule pas de la même manière, en tout cas le temps psychologique semble céder la place à un temps différent, est-ce l'éternel présent ? Une perception neutre ?

En parcourant la ville, je découvre le fonctionnement intime (métabolisme) du vivant exposé au grand jour. Des déchets et des immondices un peu partout, constamment avalés par les chiens, les vaches et les chèvres, car rien ne se perd ici dans la grande chaîne alimentaire.

Une affiche propose des massages ayurvédiques et me voilà lancée, poussée comme si souvent dans ma vie vers l'inconnu, vers l'aventure, mais également poussée par l'espoir de me débarrasser de l'immense fatigue du voyage et surtout de toutes ces impressions indigestes. Je suis le masseur, un bel indien souriant dans une cour sombre derrière laquelle se cachait un mystérieux jardin exotique. J'entre dans une petite pièce obscure et j'ai une réaction de recul devant la crasse de la table de massage et des lieux. Malgré cela je m'allonge sur une sorte de mousse plastifiée très huileuse. Mais mon aversion cède aussitôt que l'indien verse de l'huile de sésame chaude et odorante sur mon front et ma tête. Puis il me masse et me malaxe aussi longtemps qu'il sent que mon cerveau n'est pas totalement apaisé. Comment font-ils, ont-ils un sixième sens ? Pendant une heure, il passe et repasse inlassablement de la tête au ventre (l'autre cerveau) puis l'ensemble du corps excepté le sexe. Celui-là devient d'ailleurs totalement superflu car les milliards de « sexes » tactiles dissimulés dans la peau jouissent d'une acmée sans fin. Suis-je éveillée ou non ? Une musique incantatoire très éloignée s'ajoute à mon profond bien être. De temps à autre le cri strident d'un perroquet m'arrache momentanément de mon paradis sensuel. L'odeur de l'huile chaude à nouveau versée sur mon corps me replonge aussitôt dans l'union des mains de l'indien et de mon corps.

20h : Un curry végétarien et une bière relativement rafraîchissante pris au bord de la piscine de l'hôtel finissent par m'achever dans une chaleur moite sous la demi-lune croissante ; je rejoins ma chambre en titubant. Pendant 9h d'affilée, j'ai été dans une sorte de no man's land que les uns appellent l'Etre véritable et que les autres ne perçoivent même pas.

Samedi 4 février

Je me sens fraîche et dispose avec une folle envie de dépenser mon énergie de voir, de sentir, d'entendre, de goûter et d'absorber de nouvelles impressions. Je prends un petit-déjeuner indien délicieux à voir surtout sa multitude de fruits exotiques que je ne goûterai pas, par prudence. Puis je me rends au Post-Office afin d'envoyer mes premières cartes postales dans « l'autre monde ». Rien que de coller les timbres avec une colle collective disponible sur un pupitre d'antan prend du temps et de la patience. Le Post-Office n'a aucune climatisation et la sueur ruisselle déjà entre mes seins alors qu'il n'est que 9h du matin. Je croise un petit marché de poissons sur lequel il y a plus de mouches que de poissons et où un groupe de femmes habillées de vêtements multicolores discute âprement et très bruyamment le prix de la vente.

Puis je me prends en flagrant délit de sentiments dualistes, juste avant d'entrer dans la cité sacrée de Mamallapuram, assaillie par de vieilles femmes squelettiques rongées par la lèpre qui tirent sur ma chemise afin que je leur donne des roupies. J'en donne à toutes, elles sont pire que des vampires avec leurs yeux crevés et je me sens comme délivrée d'un cauchemar éveillé. Je m'engage enfin dans ce lieu magnifique et immédiatement un petit garçon solitaire d'une beauté angélique m'accompagne

avec un sourire désarmant. Je sors des roupies qu'il prend délicatement avec d'infinies salutations indiennes (Dieu qui est en moi salue Dieu qui est en toi). Me voici face à mon dualisme habituel, indécrottable et quasi-génétique : j'accepte la mendicité gratifiante, celle qui ne s'exprime pas ouvertement et je rejette celle que je juge agressive et dégradante, préférant sans vergogne la beauté d'un enfant et rejetant impitoyablement la vieillesse, la maladie et la laideur. Peut-être, mais seulement peut être ai-je fait un pas en avant en en prenant aussitôt conscience ?

Le site de Mamallapuram est par sa nature géologique historique et artistique d'une incroyable séduction. Je reste assise un bon moment dans une petite grotte creusée dans le roc, lieu idéal pour une seule personne qui se retire du monde pour se recueillir et méditer. Je comprends également le besoin que les hommes ont éprouvé depuis toujours de sculpter la roche. Est ce pour transformer leur sentiment d'impermanence en celui d'éternité ou un simple désir de pérennité ? De laisser leur trace à tous ceux qui vont suivre par des signes, des messages et des symboles ? Dans cet état de déstabilisation, je me suis laissée saouler par les paroles répétitives d'un groupe de vendeurs de Shiva, Vishnou et Krishna jusqu'à ce que je morde à leur hameçon. Je croise le regard désapprobateur d'un guide touristique qui avait hélas raison, mais je ne le savais pas encore.

Ouf, enfin seule ! c'est ce que je croyais. Assise à l'ombre d'un acacia, je sors mon appareil électrique (stimulateur neuro-musculaire) pour essayer de soulager une douleur étrange et récente dans ma jambe droite (qui s'avérait être une aiguille d'acupuncture oubliée depuis un an !)

À peine avais-je posé les électrodes, que jaillissait de nulle part un groupe de jeunes indiens très intrigués par les électrodes sur ma jambe dénudée. Tous voulaient sentir, éprouver dans leur chair le courant électrique qui leur paraissait magique. « Where are you coming from ? Are you an actress or a writer in your country ? » Je sentais que pour eux je représentais quelqu'un de particulier, hors caste, donc hors du monde connu ; je devenais en quelque sorte un objet dévotionnel et magique. Tous voulaient me serrer la main en me regardant avec des yeux noirs et brûlants, et tous voulaient figurer sur la photo, mais aucun ne s'intéressait à la photo elle-même. Je sentais intuitivement leur profonde inclination ancestrale pour tout ce qui est mystérieux et incompréhensible sans chercher à faire passer l'évènement au crible de la raison.

Plus tard j'ai été rattrapée par un des vendeurs de divinités. Il était musulman, particulièrement malin et persuasif, me racontant avec un enthousiasme contagieux l'existence d'une école de sculpture où il travaillait comme élève. Pour lui faire plaisir, j'ai fini par le suivre jusqu'en dehors de l'enceinte du site où il y avait une baraque semblable aux autres et dans laquelle se trouvaient toutes ces mêmes figurines de divinités sans doute fabriquées à la chaîne. Il était très fier de m'avoir attiré dans son piège car en quelques secondes j'ai été entourée de dizaines d'indiens très jeunes et gesticulants pour me vendre toutes sortes d'objets, puis un nombre grandissant d'enfants qui me dévoraient de leurs yeux affamés. Je sentais que je devais cracher des roupies pour me tirer d'affaire et sans montrer mon inquiétude je commençais à marchander autour d'une petite sculpture de Shiva dansant.

Tout en m'approchant de nouveau de l'enceinte du site, j'ai discuté le prix âprement ce qui semblait leur plaire et j'ai fini par l'acheter une fois en sécurité dans le site où la vue des touristes me rassurait. Je m'enfuyais suivie par une nuée d'enfants me demandant plus insistants que jamais des roupies. Ils avaient une méthode encore plus insistante répétant en chœur « Allah, Allah, Allah » en me poursuivant comme des ombres. Je sentais ma colère monter contre ces charognards enfantins et avec un geste dont je n'ai plus aucun souvenir, j'ai réussi à m'en défaire comme d'un serpent qui m'aurait serrée. Après ces aventures, je me réfugie dans ma petite chambre d'hôtel qui me semble paradisiaque.

Après un repos réparateur, je me lance à nouveau dans cette fournaise humaine et climatique. Je me sens subitement comme une astronaute sortant de son vaisseau spatial afin d'affronter un univers inconnu et hostile. Mais je suis consciente d'être comme dans un scaphandre, protégée par ma mentalité judéo-chrétienne ; par mon conditionnement ancestral.

En descendant vers la mer, mon regard est attiré par une grande bâtisse d'une blancheur immaculée se détachant comme un mirage du reste de ce paysage de misère. Je m'approche de cet endroit miraculeux en plein milieu d'une palmeraie verdoyante alors que l'eau est si rare. À l'entrée, une dizaine de gardiens militarisés surveillent tout individu en provenance de la plage et malgré mon accoutrement de vieille hippie, ils me cèdent le passage et me laissent entrer. En pénétrant dans cet univers d'un luxe ostentatoire, je suis à nouveau surprise par la cohabitation étroite d'autant de misère et de richesse. Superbes bungalows face à la mer du Bengale dans un style colonial anglais, de grandes pelouses irréelles de vert. Devant la piscine d'une beauté hallucinante, de gros ventres blancs avachis sous des parasols me mettent à nouveau devant l'évidence de la loi des contraires. Le paradoxe est partout en Inde. Plus l'homme est riche matériellement plus il est difforme et malade, plus certains pauvres dégagent une belle santé animale, du tout au tout.

En quittant ce temple des contrastes, sur la plage, je suis immédiatement prise en chasse par un groupe de gitanes. Me prenaient-elles pour un riche appât ? J'ai fini par acheter deux foulards bon marché, mais très chèrement payés par la poursuite de toutes celles qui n'avaient rien vendu et avaient des gestes brusques et menaçants. J'ai fini par trouver refuge auprès d'un groupe de touristes. Soulagée, j'ai été prise d'une subite envie de me purifier dans la mer, de me laver de toutes ces impressions oppressantes. J'ai fait comme les hindous,

Mountain Arunachala

je me suis baignée tout habillée, ce qui ne m'était encore jamais arrivé, à moi, la nudiste allemande, depuis mon plus jeune âge. Et ô miracle ! L'élément eau m'a profondément pénétré corps et âme. Je pensais à tous les êtres ayant existés, existants et qui vont exister qui sont composés des mêmes éléments d'eau, de feu, de terre et d'air. Cette perpétuelle transformation des formes vivantes et inertes me donnait subitement le vertige. Je sens un immense besoin de me ressaisir.

Dimanche 5 février

Après une nuit perturbée et par mon état étrange et par les bruits de la clim, du ventilateur et du frigo, je me suis rendue compte à quel point j'avais été épuisée la veille car aucun de ces bruits ne m'avaient dérangé.

Le chauffeur de taxi m'attend dans la cour de l'hôtel et nous voilà partis pour Tiruvanamalai. La traversée des campagnes indiennes est plutôt agréable, on n'y est pas agressé par le côté sordide de la ville. Ici, le temps semble s'être arrêté, des huttes aux toits de chaume, des rizières à perte de vue, vaches, chèvres et poules, peu de voitures, beaucoup d'individus à pied ou à vélo. En arrivant à Tiruvanamalai, la Montagne Sacrée des Hindous, l'Arunachala, se voit de loin comme un signe, un symbole ou une menace. Le taxi me dépose dans la cour de l'Ashram de Ramana Maharshi et semble très pressé d'en repartir. Peut-être est-il musulman ? J'arrive pile à l'heure où l'on donne l'aumône aux miséreux et surtout aux sadhous, ces moines errants habillés en orange qui sont autant admirés que craints car ils ont la réputation de posséder des pouvoirs de toutes sortes. Je m'empresse vers le bureau d'accueil pour prendre la clé de ma cellule réservée de longue date. Déjà je suis interpellée car j'ai omis d'ôter mes chaussures et après avoir donné mon passeport à Shri Murthy, le house keeper me prend en charge et m'installe dans ma cellule où j'ai une agréable surprise. Elle est simple, de très bon goût et ô miracle ! Il y a de l'eau et l'on peut même poser ses pieds nus par terre. Il y a un petit air de paradis, de grands arbres, des paons, des singes et un grand nombre d'oiseaux multicolores.

Puis vient le « grand moment ». Voir et sentir ces lieux dans lesquels un être humain appelé Ramana Maharshi a réalisé sa « vraie nature » pendant de longues années de sa vie. Mais comment faire pour mettre de côté tout ce que j'ai entendu, lu, et vu dans des documentaires concernant cet homme ? Je pénètre silencieusement et humblement dans le « meditation hall » où il a donné l'enseignement le plus important ; le silence, la vacuité et la plénitude qui ne sont rien d'autre que l'absence de toute dualité. Cet enseignement d'une évidence enfantine est néanmoins le plus difficilement accessible pour les mentalités occidentales. Lorsque je ressors de ce hall, je tombe sur des dévots ivres de prosternations, de chants sacrés et d'encens et j'entends intérieurement les paroles du sage comme un écho : « vous pouvez prier jour et nuit pendant des siècles et des siècles et vous serez toujours prisonnier de vous-même». Tous ces dévots connaissent-ils seulement l'enseignement de Ramana ou fait-il déjà partie du panthéon des dieux hindous au même titre que les autres ? Le fameux « qui suis-je ? » a-t'il un sens pour tous ces gens qui peuplent l'ashram ?

Afin de m'éloigner de cette ambiance dévotionnelle étouffante, je me dirige vers la bibliothèque de l'ashram pour essayer de rester un peu rationnelle. J'y trouve également « le tourisme spirituel ou mystique » comme à Lourdes, des centaines d'objets singeant l'enseignement de Ramana avec des mots-slogans comme une pub télévisée. Moi aussi je tombe dans le panneau et j'achète plusieurs babioles.

De retour dans ma cellule, je déploie toutes mes acquisitions depuis Mamallapuram : une petite statuette de Shiva à 4 bras symbolisant la danse cosmique, une petite lampe à huile dans laquelle je place une mèche, puis j'allume un bâtonnet d'encens devant un portrait de Ramana. Devant cet « autel » que mon inconscient a composé, subitement, des souvenirs très précis de mon enfance très chrétienne en Allemagne jaillissent de ma mémoire. Je me revois à genoux devant un de ces nombreux calvaires qui font partie de la campagne de Westphalie. Je suis surprise par le curé de ma paroisse « Herr Kaplan ». Il m'invite à regagner le village sur son vélo. Devant le guidon, il y avait un siège en forme de selle pour les enfants. Tout en pédalant et en traversant les landes, à perte de vue des champs de blé tricolores composés de bleuets et de coquelicots, Herr Kaplan respire fortement, par l'effort du pédalage pensais-je, mais je sens sa main chaude et tremblante sur mon bas-ventre. Brusquement il s'arrête, jette le vélo à terre, me couche dans l'herbe, m'enlève ma culotte et écarte mes jambes. Pour la première fois de ma vie, je vois un sexe d'homme en érection. Un sentiment mélangé de fascination et de peur m'envahit. Je me souviens qu'il a longuement attouché mon sexe d'enfant de huit ans avec le sien. Avais-je conscience qu'à ce moment précis se déterminaient toutes mes pulsions de

sexe, de vie et de mort ? Mes rapports avec moi-même et les autres, l'attirance de l'interdit qui ne s'associe que beaucoup plus tard à la culpabilité ? J'avais l'impression de détenir un secret, un mystère inexplicable qui est resté inexpliqué tout au long de ma vie. N'est-ce pas une des clés de tous mes vasana (mémoires) qui continuent encore et toujours à hanter ma vie actuelle ?

Mais depuis l'évocation de ce souvenir si précis et une certaine actualisation des pulsions dans la cellule de l'ashram de Ramana, tout sentiment de culpabilité a disparu. Après cette remontée des vasana si incroyablement intenses, je suis entrée dans un long silence, épuisée et heureuse comme après une longue nuit d'amour. Je sentais le besoin de retourner dans le « méditation hall » comme pour remercier ou pour célébrer ce moment d'existence en direct, bien qu'il ait eu sa racine dans ma mémoire. Ma longue recherche romantique du Graal, que je pensais trouver uniquement à l'extérieur dans le monde se trouvait donc autant à l'intérieur de moi. La frontière illusoire d'un extérieur et d'un intérieur semblait subitement s'être effacée. Je sens de mieux en mieux l'interpénétration constante du corps et de l'esprit et ce qui dépasse l'un et l'autre.

19h30 : premier dîner au réfectoire de l'ashram. Assise par terre comme tous les autres devant une feuille de bananier en guise d'assiette sur laquelle est servie ou plutôt jetée une sorte de bouillie de riz et de légumes. Comme je suis heureuse ! Ramana me permet aussi de me sentir dans le corps d'un chien, mais comment manger ce mélange étonnant avec mes doigts ? Autant devenir un chien totalement, se mettre à 4 pattes et manger avec sa gueule. Je n'ai pas osé, afin de ne pas offenser les autres affamés qui mangeaient sans difficulté apparente.

Lundi 6 février, 5h30 du matin

Direction méditation-hall, déjà noir de monde. Déçue, je vais juste à côté dans un immense hall appelé « mother-shrine ». Je suis immédiatement mal à l'aise à cause des odeurs entêtantes qui montent sans cesse dans une épaisse fumée des dévots à moitié nus. Des mantras envoûtants par leur caractère répétitif sont de temps à autre interrompus par des sons stridents de cloches. L'estomac vide, je commence à avoir mal au cœur dans cette ambiance lourde. Mes sens submergés par autant de stimuli inhabituels que je ressens comme désagréables. Je me sauve dehors pour humer l'air frais et pour assister avec émerveillement à ce moment si particulier de l'aurore avant l'aurore. Je guette avec impatience la cloche qui annonce l'ouverture du réfectoire. Bien sûr je ne m'attends pas à un café brûlant et des toasts odorants, mais dès le matin, cette même bouillie pimentée me coupe l'appétit. L'apparence du déjà mangé et du déjà digéré. Dégoûtée, je suis sortie dans la rue dans l'espoir de trouver un petit-déjeuner « civilisé ». J'ai fini après de longues palabres, par obtenir un thé et un gâteau à la noix de coco, j'étais aux anges. Et me voilà prête et disponible pour l'ascension de l'Arunachala, la Montagne Sacrée. Après 40 minutes de montée, je découvre Skandashram où Ramana a séjourné longtemps en ermite. C'est un endroit splendide entre ciel et terre, surplombant le grand temple de Tiruvanamalai, que je n'avais pas encore visité. J'avais l'intention de rester un long moment en silence dans cet endroit très habité, mais pas seulement par l'esprit de Ramana. Je suis dérangée, quasi agressée par le comportement ridicule des dévots occidentaux. Autant les rites sont naturels chez les Hindous, mais de voir les Occidentaux crâne rasé, déguisés en moine, tout cela avait quelque chose de grotesque et profondément névrotique. Je me sentais subitement au théâtre en pleine comédie humaine. Mais intérieurement, je refusais de laisser gâcher « mon pèlerinage » sur les traces de Ramana, ce que songeaient sans doute aussi les autres, « à leur manière ». Toujours et éternellement mes jugements ! Comme le refrain d'un disque jamais usé. Jamais ? Arrivée à la fameuse grotte de Virupsksha où Ramana a médité pendant plusieurs années en risquant plus d'une fois sa vie. La grotte n'était ni grande ni fraîche, et comme partout ailleurs, remplie de dévots et autres chercheurs de vérité. J'y suis restée tout de même un bon moment, mais rien de particulier ne s'est passé en moi, sans doute parce que je voulais ressentir quelque chose dans ce lieu mythique. Je suis sortie sous un grand arbre magnifique avec une vue à couper le souffle, sur le temple de Tiruvanamalai et sur l'immense plaine, dans un brouillard de chaleur et de pollution. D'ici on devine aisément l'enfer d'en bas, cette fournaise humaine, bruyante et affairée, dans une lutte acharnée pour la survie sans aucune échappatoire possible, tant cette lutte est une occupation à plein temps, à tout moment de la journée et de la nuit. Sinon la Faucheuse est gagnante à tous les coups.

Malgré le bruit omniprésent, l'impossibilité de s'isoler, je fermais les yeux, je ressentais une profonde paix en moi, comme si cette agitation extrême à l'extérieur obligeait l'esprit à se réfugier en dedans par peur de péter les plombs ou peut-être simplement pour retourner à la paix de sa source. Le Soi ou la réalité de l'Etre.

Je commençais la descente vers la ville. En quelques minutes, j'ai été de nouveau clouée sur la croix de la réalité, du moins celle que j'ai toujours prise pour telle. La condition humaine et animale s'offrait à moi, les yeux de ces êtres déjà morts, mais que le souffle vital retenait encore. J'aurais voulu avoir de la morphine pour soulager cette souffrance et en même temps la mienne. Est-ce ma culpabilité chrétienne qui me fait à nouveau sentir cela si cruellement, si mortellement ? Mais l'apprentissage de l'indifférence n'est-elle pas pire que la culpabilité ? « Non », me chuchota Ramana, « tu n'as pas encore réalisé ta vraie nature qui sans aucun sentiment de la sorte te porterait à une action juste, sans intention tendue ». Je rencontrai encore quelques habitations misérables, un sadhou errant, une vache au regard vague et affamé, une femme ravissante aux cheveux tressés et brillants, une enfant maigre qui joue dans les égouts.

Tiruvanamalai Temple

Pèle mêle, la vie et la mort, la misère noire et le bien-être éclatant des êtres. Ma pensée dualiste est ici omni présente, l'ego est à nu et cherche désespérément à s'accrocher à une valeur qui le sécuriserait.

Pour l'occidentale athée que je suis, dans un pays aussi extrême, plusieurs solutions s'imposent ; fermer les yeux et s'enfuir. Si l'on reste et que l'on est jeune et ardent, on s'engagerait dans les œuvres humanitaires… Sinon, on deviendrait fou, drogué, dépressif ou nihiliste. Ce qui cimente apparemment la société indienne est le Védanta, son plus ancien texte fondateur. Celui-ci nie toute réalité du monde phénoménal, naissance et mort, bien et mal, ciel et terre. Tout n'est qu'illusion, maya, car le réel est intemporel, éternel, sans commencement ni fin. Ni être ni non-être. Au cœur du Védanta est né l'Advaita, un concept spirituel, traduit par « non-dualité ». En sanscrit, il représente à la fois l'absolu et l'auto-révélation du « Soi » (l'absolu manifesté), un sans-second, sans entité et sans intermédiaire. Il se trouverait au cœur même de l'être, mais n'offre aucune sûreté, aucune stabilité, il serait même fuyant, changeant et insaisissable. Bref, il est à l'exacte opposition de tout ce que le Moi (ego) désire si ardemment. L'idée impersonnelle (le Cela) est naturellement la plus difficile à comprendre pour l'homme occidental.

« Cela est lointain, Cela aussi est proche ; Cela est au-dessus de ce tout, Cela aussi est hors de tout ce tout » (Upanishad)

« Le Sans forme va vers la Forme (la manifestation), puis la Forme va vers le Sans forme » (Tchouang-Tseu-Tao)

« Veillez à ce que personne ne vous égare en disant : « le voici, le voilà ». Car c'est à l'intérieur de vous qu'est le fils de l'homme (Evangile de Marie).

Il est très difficile pour l'occidentale que je suis, conditionnée par deux mille ans de mentalité binaire, de vouloir « comprendre raisonnablement » cette démarche. D'un côté, il y a le retour sur soi par l'introspection (qui suis-je) et la méditation, et de l'autre, la négation totale d'un moi objectif.

Mais l'Advaita Vedanta ne serait pas l'expression la plus achevée dans la quête spirituelle. Le shivaïsme tantrique du Cachemire, le tchan du bouddhisme, le tao, le soufisme, la kabbale et même un « certain christianisme » particulièrement la gnose serait mieux adaptée aux consciences occidentales troublées. De retour à l'ashram, j'ai l'impression de retrouver le paradis terrestre. Les chants mélodieux des vedantins et l'encens me paraissent plus délicats que d'habitude. Sans doute par contraste de ce que je venais de vivre. J'aperçois de loin une foule hétéroclite tournant inlassablement autour de « Ramana Samadhi » scandant des Mantras en cœur. A l'évidence, toutes ces pratiques répétitives font taire l'esprit et ses inquiétudes, comme le Yoga, la méditation ou la transe. Au même titre que toutes les drogues que l'humanité affectionne depuis le fond des âges pour se libérer de ses démons. Avec une différence de taille, les unes engendrent l'addiction, le manque et la dépendance, alors que les autres sont sensées « libérer ». Ce soir je suis décidemment perturbée ; a-t-on réellement le choix ? Ne faut-il pas simplement nous regarder en face et reconnaître notre immense fragilité ? Apprendre à s'émerveiller de chaque moment d'apaisement et de sérénité comme celui d'extase et d'intense jouissance que la vie nous offre en alternance? La pensée paradoxale recommandée par les sages, le fameux « ni ceci, ni cela » reste pour moi trop théorique. Par contre, la vigilance qui me permet de ne pas éviter « l'ennemie de l'intérieur », mais de l'affronter et de l'apprivoiser est une découverte inestimable. La nostalgie irrépressible de l'unité perdue se vit et se réalise au cœur même de nos dualités ; entre le corps et l'esprit, la conscience et l'inconscience, le sujet et l'objet, la vie et la mort. C'est l'incarnation de nos paradoxes qui permet d'être ni dans ni hors de nos émotions, ni dans ni hors du temps, ni dans ni hors du monde, ni dans ni hors de nos actes.

19h : Le dîner au réfectoire s'est un peu mieux déroulé depuis que j'ai retrouvé une tasse et une petite cuillère dans mes bagages. Il n'empêche que je ressens ici comme jamais auparavant le « corps de nourriture » comme disait Nisargadatta. Ingérer, assimiler, éliminer, sans quoi le corps meurt et l'esprit avec lui. Le plaisir des yeux par lequel devrait commencer toute prise de nourriture est ici cruellement absent. J'ai toujours refusé le côté ascétique de certaines voies spirituelles, l'absence de plaisir des sens comme d'ailleurs le contraire, l'hédonisme grossier.

Mardi 7 février

Il est 17h et je remonte de nouveau sur la montagne sacrée, espérant y trouver un peu de calme et de fraîcheur après une journée très riche en impressions. Heureusement que Ramana n'a pas connu l'enfer des temps modernes, la technologie mal maîtrisée et mal employée, le bruit des klaxons, les hauts parleurs diffusant une musique criarde parfois jour et nuit. Je m'assieds sur un promontoire rocheux et essaie de calmer mes sens afin de mieux me remémorer la matinée passée dans le gigantesque temple de Tiruvanamalai. Dès l'entrée, j'ai été saisie par son immensité et par l'ambiance envoûtante, inquiétante et oppressante qui règne. Tout au long de la visite, je suis restée dans un état de stupéfaction, entraînée dans un fleuve humain de dévots hindous. Plus aucune pensée discursive n'avait accès à ma conscience. Je déambulais comme les autres, aspirée par je ne sais quelle force d'un temple à l'autre.

Dans l'immensité de l'enceinte, il y avait une infinité d'autres temples et d'autels avec tout le panthéon des dieux hindous. J'ai été poussée par la foule à pénétrer de plus en plus vers le cœur des lieux. Comme entraînée par un maelström, je me sentais aspirée vers l'œil du trou noir. L'ambiance y était de plus en plus irrespirable, les odeurs d'encens quasi anesthésiantes. Subitement je me trouvais en arrêt devant un immense lingam, un phallus en érection, symbole du principe créateur à la base duquel il y a un anneau ou yoni, représentant le sexe féminin. Lingam et Yoni totalisent le visible et l'invisible, le transcendant et l'immanent, la réintégration de l'énergie et de la conscience. Shiva/Shakti.

Au sous-sol de ce même Linga- Shrine se trouvait un minuscule réduit en forme de grotte dans lequel Ramana Maharshi est entré dans un profond samadhi où il a failli mourir une fois de plus. Expérimenter la mort au plus près était son obsession depuis son plus jeune age, mais a t'il seulement vécu ?

Je n'ai pas compté le nombre de temples et d'autels, de divinités, mais j'ai été profondément impressionnée par la ferveur religieuse de la foule dans sa totalité, ainsi que par l'omniprésence des miséreux, encore plus nombreux qu'ailleurs. Un pauvre éléphant est enchaîné et dressé à tendre sa trompe toute la journée pour demander des roupies pour les dieux. J'ai été prise d'un irrépressible sentiment de compassion devant cet animal puissant et impuissant en même temps. Il ne lui restait qu'un balancement incessant pour faire taire son élan vital, son besoin d'exprimer sa vie.

L'immense temple de Tiruvanamalai se trouve au pied de la Montagne Sacrée ce qui le rend d'autant plus majestueux. Ce soir, en contemplant d'en haut le monde des vivants, une sorte de révolte contre Ramana et tout cet enseignement montait en moi. Il s'est réfugié partout dans des endroits superbes, silencieux, loin des besoins des nécessiteux, de la condition de ces hommes et de ces femmes où nourriture et excréments s'entremêlent constamment au sens réel et figuré. Subitement mon dualisme chrétien me semblait une évidence et une nécessité absolue dans le monde des vivants. Pourquoi la vie tend-elle vers le beau, le bon le juste ? Le rejet du laid, du mauvais de l'injuste est-il uniquement un conditionnement de notre ego ? Ce soir j'ai des doutes une fois de plus. «Méditer» afin de connaître notre véritable nature me semble tout d'un coup comme une fuite devant la réalité de la vie, fut-elle illusoire. Mes questionnements n'ont pas toujours rencontré une réponse durable ou ce ne fut que dans une sorte de pressentiment, dans des moments d'extase et de jouissance, parfois dans le silence, la beauté d'un regard, de la nature ou par la grâce de la musique. Ce sentiment sublime qui efface toute angoisse et toute fragilité appelé amour est-il le propre de l'homme ou au contraire sa pathologie ?

19h30 : La manière de servir le repas dépasse toujours mon entendement, elle me stresse et m'agresse véritablement. De plus ce soir, j'ai deux voisins qui renforcent encore mon mal-être. La voisine de gauche, une Indienne obèse qui rote bruyamment même avant le repas ; celui de droite, une sorte de Cro-Magnon, mange avec une telle avidité que j'en ai l'appétit coupé. Que venait-il faire dans cet ashram sinon se procurer de la nourriture gratuitement ? En sortant du réfectoire, je me précipite afin d'éviter l'habituelle cérémonie devant la rangée de robinets d'eau, des bruits insupportables pour les oreilles occidentales, des crachats, des vidages de nez, des raclages de gorges et les doigts en guise de brosse à dents dans un mouvement effréné. Tous ces bruits incongrus, soigneusement cachés dans nos civilisations s'étalent ici au grand jour. Je suis constamment face à mes conditionnements socioculturels, aussi ancrés que mon égocentrisme. Pour alléger mon dégoût, j'essaie d'imaginer Ramana, lui qui n'a jamais voyagé, qui a à peine quitté cet ashram. Comment serait-il attablé dans une cathédrale gastronomique française, aurait-il su tenir un couteau et une fourchette ou aurait-il été aussi maladroit que moi mangeant avec mes doigts ?

Mercredi 8 février

Après une nuit blanche causée par une musique criarde diffusée à tue tête toute la nuit, je me suis levée à 5 h du matin pour me réfugier dans le meditation-hall. Il était déjà plein. Je me suis installée à même le sol malgré une douleur sourde mais continuelle à l'avant de ma jambe droite. Irritée par mon insomnie, ma douleur à la jambe et la même musique

Photo de Jean-Gabriel Donnet

SriRamana, Entrée de l'ashram

qui continuait à marteler mes nerfs, je pensais à Ramana, à Nisargadatta, au Christ qui ont su accepter des douleurs physiques insupportables. Subitement le moi exacerbé par tant d'agressions sensorielles a lâché ou s'est mis en veilleuse. Mes sens se sont apaisés et comme une tortue qui rentre la tête, je suis rentrée dans ma maison de vacuité ; je ne savais plus si j'étais éveillée ou endormie, je savais seulement que j'étais présente et absente à la fois. Quel paradoxe!

Le jour se levait à peine sur l'ashram quand j'ai rouvert les yeux. Je déambulais dans le parc encore sombre, sans intention, sans but. J'aboutis dans l'étable de l'ashram où régnait une vive activité en total contraste avec mon état méditatif. Les vaches gonflées de lait attendaient d'être soulagées, non par les veaux que l'on gardait attachés mais par des dizaines de mains de femmes, les « intouchables ». Elles s'affairaient également au ramassage des bouses qu'elles transportaient ensuite dans d'immenses paniers sur leurs têtes comme un trésor précieux. Les travaux les plus pénibles les plus dégradants sont essentiellement exécutés par ces femmes, y compris la construction des maisons. Elles sont conditionnées dès leur plus jeune âge et dans leurs yeux, je lis la fatalité et l'acceptation totale de ce qui est. Un autre fait me frappe, les hommes et les femmes sont rarement ensemble, aucun geste affectueux ou érotique en public. Il paraît que les gestes exprimant un désir d'amour sont très mal vus dans l'ensemble des castes, que tout se passe entièrement par le regard que chacun sait intimement interpréter. Autre paradoxe frappant, c'est le contraste entre les immondices qui jonchent presque toutes les rues de l'Inde, une grande poubelle à ciel ouvert, alors que les hommes et les femmes sont majoritairement extrêmement soignés et très propres sur eux. Chemises blanches éclatantes, saris aux coloris si intenses que le regard s'y attache spontanément. Les cheveux noirs et brillants sont tressés ou rangés savamment, des bagues superbes ornent presque chaque doigt de la main et parfois des pieds, de nombreuses chaînes sont enroulées autour du cou.

Mercredi 9h du matin

Je brûle d'envie d'un bon café et du pain grillé à la place de la bouillie au curry dès le matin. En revenant du réfectoire, je croise le Cro-Magnon, celui qui m'avait coupé l'appétit l'autre jour. Je suis une nouvelle fois face aux projections que j'avais faites sur lui. Cet ogre dont je jugeais sévèrement le comportement alimentaire était un fervent dévot. Il tournait comme une toupie autour d'un autel de Ganesh avec autant de voracité et d'agitation que pendant le repas. Décidément, Ramana me ramène constamment vers la question : « qui suis-je ? Qui est celle qui émet ces jugements ?» Moi, ou ce qu'on appelle ego. Cette réponse s'impose avec évidence avec toutefois une différence de taille, je ne culpabilise plus car je suis consciente des conditionnements ancrés en moi, subis depuis mon plus jeune âge. Que puis-je faire d'autre que d'essayer de leur ôter toute énergie au moment même où ils jaillissent de mes mémoires ? Faut-il affronter, dompter ou apprivoiser cet ennemi de l'intérieur ? L'Inde offre constamment des occasions, elle apprend comme à un jongleur à rester vigilant, à ne pas tomber dans le piège de l'identification à telle ou telle situation. En ce moment, j'observe une vieille femme (peut-être a-t-elle mon âge) maigre, drapée dans un joli sari rose pâle qui lui donne un air encore plus diaphane. Elle balaie inlassablement les allées de l'ashram, pliée en deux sous un soleil de plomb. Je me force à ne pas faire de suppositions concernant son sort, car je sais qu'elles seraient des projections de mes propres inquiétudes.

Dans l'immense cuisine moyenâgeuse remplie d'énormes récipients en étain mijote déjà le repas de midi. La vie profane et sacrée sont profondément entremêlées. Il est impossible d'être seule en Inde, l'intimité individuelle tant recherchée chez nous n'existe pas. Je me sens comme entraînée dans un flux vivant dans lequel la notion de temps et d'espace, le « pourquoi » et le « comment » disparaissent de jour en jour. Suis-je sur le chemin de l'Advaita de la non-dualité que je cherche à comprendre ou plutôt à vivre depuis bientôt trois ans ? Je suis passée par des moments d'extase inouïs, d'un extraordinaire bonheur intérieur en dépit de tout changement extérieur. Mais ces états étaient suivis de leur contraire, des états de lassitude et de mélancolie qui me plongeaient aussitôt dans le doute et les questionnements. S'agissait-il simplement d'un état induit par les paroles magiques d'un Ramana Maharshi ou d'un Nisargadatta ? Une sorte d'hypnose anesthésiant momentanément le mental ? Une chose me paraît claire à présent, l'Advaita m'a ouvert les yeux sur l'incommensurable besoin de l'homme de

se rassurer, se protéger contre sa fragilité et ses angoisses. Les idéologies, les dieux, les philosophies et les sciences peuvent momentanément apaiser, mais engendrent d'épouvantables conflits dès que nous les prenons pour de la réalité absolue et que nous nous y identifions. Au stade actuel de ma maturation, le travail sur soi est la seule voie qui mène vers la liberté qui nous reconduit à notre vérité intérieure « la réalité de l'être ». Tout le reste ne fait que renforcer notre dualité, notre souffrance, nos tentations de plus en plus fébriles et radicales pour la faire cesser. L'accumulation des biens matériels de plus en plus sophistiqués, l'omniprésence des drogues, des psys et des pseudo spiritualités en sont la preuve tangible. Mais pourquoi l'être appelé humain a-t-il tant de mal à être ? Parce qu'il s'est coupé de son propre être, de son propre corps qui, à lui seul contient la totalité des mondes. Car c'est au travers des sensations corporelles que la pensée, les émotions et les sensations sont expérimentées. « La seule manière d'être d'un être, c'est d'être » disait le biologiste H. Laborit. C'est également le chant émerveillé de toutes les voies initiatiques du monde. « Redevenir Un ».

20h

Pour ma dernière soirée à Tiruvanamalai, je suis allée dîner dans un bistrot tenu par un anglais, ancien hippie. Le spectacle de la rue pendant la nuit est hallucinant, alors qu'il n'y a aucun éclairage public. La vie y est aussi grouillante que pendant le jour avec une ambiance encore plus chaotique. Le « Hello, nice to meet you » fait du bien et contraste avec le monde indien dans lequel « bonjour » et « au revoir » n'existent pas : dans la foule, la salutation hindoue est très rarement pratiquée. Par contre, le hochement de tête veut dire ni oui, ni non, libre à chacun d'interpréter ce geste.

Jeudi 9 février

Réveillée depuis 5h, je retourne chez Ramana pour lui faire mes adieux. Qu'ai-je appris en ces quatre jours ? Je sais seulement que j'ai appris à désapprendre et que je me sens en quelque sorte allégée, mais je constate que ma valise s'est alourdie de cadeaux à rapporter. Le taxi m'attend dans la cour, le chauffeur dort car il a dû rouler une partie de la nuit pour venir me chercher. Le jour ne s'est pas encore levé quand nous prenons la route, elle semble encore plus terrifiante que le jour. Piétons et animaux sont à tout moment évités de justesse, je suis entièrement dans les mains du destin, comme toujours, seulement ici, ce sentiment est omniprésent. Les campagnes sont agréables à traverser à part les immenses trous dans la chaussée ou l'absence totale de chaussée. Six heures de route sont une véritable torture pour les vertèbres et j'ai beau essayer de faire abstraction de mon corps, la traversée de Bangalore est un cauchemar : des milliers de voitures, camions, rickshaws, vélos, piétons et animaux essaient de se frayer un chemin dans un vacarme étourdissant. L'air est irrespirable à cause de la pollution, de la poussière et de la chaleur.

(……)

Dimanche 19 février

(……..)

Arrêtés à un feu rouge, j'aperçois à côté de la voiture, une petite fille minuscule qui fait des contorsions incroyables avec son petit corps décharné. Son visage dévoré par d'énormes yeux noirs me fixe avec une telle intensité que mon sang se glace. J'ai juste le temps d'ouvrir la fenêtre et de vider mes poches de mes dernières roupies, mais nos regards bleu-noir restent en fusion pour l'éternité. Me revoilà replongée dans d'interminables files d'attente à l'aéroport de Bangalore avant l'embarquement pour Bombay. Je commence à m'habituer aux bousculades, cette manière de vous pousser, vous heurter, mais sans intention particulière, une sorte de mouvement d'énergie de la masse.

Arrivée à Bombay, un taxi m'attend pour me conduire à l'hôtel International Airlines très modeste à part le nom. La route est comme d'habitude encombrée et longe d'interminables bidonvilles. Après un dîner très indien, je me promène une dernière fois dans une de ces nombreuses rues, toutes semblables. L'humain est omniprésent, la quantité a quelque chose d'angoissant, d'étouffant. Je prends conscience à l'instant que mon voyage se termine ici dans un flux de vie épais et conditionné. Je perds là mes dernières illusions, celles d'un sens de la vie ou d'un libre-arbitre. Toute la manifestation, minérale, végétale, animale ou humaine, n'est-elle pas l'expression infinie illimitée et fluctuante de la Réalité Ultime ? L'homme a un seul avantage, (ou est-ce un inconvénient) d'en être conscient. Cette conscience est-elle déterminante pour sa survie entre sa « merveilleuse nature » ou « l'atroce condition humaine » ? Je suis subitement saisie d'un immense émerveillement et en même temps d'une angoisse que je connais bien. Ce paradoxe ressenti intimement dans ma chair, est-ce cela la Réalité de l'Etre ? En tout cas, ce sentiment, cette sensation, me rendent momentanément sereine. Merci mother India ; par ta manière d'être, tu m'as aidée à m'approcher de ma réalité. Tu m'as aussi fait comprendre que je n'aurais pas dû changer un seul détail de ma vie pour venir jusqu'à toi ou toi à moi.

Lundi 20 février

L'embarquement dans le Boeing 747 semble encore plus chaotique que tout ce que j'ai vécu jusqu'à présent : 405 personnes se précipitent en passant une à une par l'étroit couloir de la douane. Des dizaines d'enfants accompagnés ouvrent le cortège en hurlant et gesticulant de fatigue, suivis par une dizaine de personnes handicapées en chaise roulante. La boarding-police fait ce qu'elle peut en hurlant à travers des haut-parleurs portables, encore plus fort que la foule. Le comportement me semble insensé et incompréhensible, pourquoi cette bousculade, cette ambiance de panique ; que serait-ce s'il y avait vraiment une catastrophe ? Je reste de glace, mais étonnée, voir médusée par ce que je vois et entends. Mais ô miracle ! Le Boeing s'arrache du sol lourd et touffu de la terre indienne. Quelques minutes à peine plus

Photo de Jean-Gabriel Donnet

SriRamana, la grotte de Ramana

tard, le petit-déjeuner arrive, afin de calmer et d'occuper les passagers. Heureusement, cette fois-ci, il y avait aussi du café et un semblant de croissant pour les occidentaux fatigués, mais ils sont rares dans cette cabine. Tout me semble plus que jamais irréel, car peu après le petit-déjeuner à 9h du matin sous un soleil resplendissant, les stores des fenêtres sont tirés, la lumière éteinte et en quelques secondes, l'avion ressemble à un grand cadavre collectif. Des ronflements en chœur s'ajoute à ceux monotones des réacteurs. Non seulement, je n'ai aucune envie de dormir, mais j'éprouve un besoin impérieux de me balader dans les couloirs interminables et sombres. Tout à l'arrière de l'appareil, je découvre un strapontin libre donnant sur une porte de secours et un hublot. Je suis comblée de bonheur lorsque je soulève doucement le store. Mon cœur a failli exploser devant le spectacle de la beauté absolue de la terre qui s'offrait à moi. Des montagnes, comme les vagues d'un océan démonté, d'immenses arbres exotiques aux mille ramures, d'apparentes algues géantes et mouvantes dans le jeu d'ombres et de la lumière. D'incroyables gammes de couleur, ocre, brun, ambre et tous les tons sable dans un dégradé infiniment subtil. Etait-ce l'Iran qu'on survolait ? Que cette terre est belle sans la moindre trace d'habitation humaine ! Soudain le désert grandiose prend le relais engendrant immédiatement un sentiment d'infinitude. Comme un mirage, une ville construite en forme de domino jaillit de nulle part. Tout autour, j'aperçois clairement des caravanes qui s'approchent, comme attirées par un aimant puissant. Quelle merveilleuse structure que l'œil ! A plus de 10 000m d'altitude, il est capable de discerner les objets si loin et si proches pourtant, ne sont-ils pas en moi et en eux ?

Tout l'avion semblait plongé dans un sommeil profond et moi, dans un rêve éveillé. L'avion se déplaçant entre terre et ciel permet-il de vivre tous ces états simultanément, j'en ai le sentiment (j'espère que le pilote n'en a pas le même). Après avoir redescendu le store, tout redevient sombre, sans vie, et mon esprit cherche par habitude à capter quelques points de lumière par-ci, par-là. Puis las ou satisfait, gorgé d'impressions, il se retourne vers lui-même paisiblement. Je ne sais plus combien de temps je suis restée dans cet état de no man's land, mais toutes les lumières allumées et les odeurs d'un nouveau repas indien délicieux me font revenir au monde manifesté. Le pilote annonce l'atterrissage imminent ; l'énergie de la foule se réveille en même temps que les freins des réacteurs. La reprise de contact avec la terre est beaucoup plus lente, plus laborieuse que l'envol. Est-ce encore une impression inscrite dans nos cellules, notre double nature, à la fois être et non-être ou ni être ni non-être ?

Mon voyage est terminé, était-il rêve ou réalité ? Ni l'un ni l'autre ou l'un et l'autre.

Dans les rues de Paris, je me sens comme une extra-terrestre, mais en peu de temps, je suis à nouveau happée par cette illusion qu'on appelle ici réalité. Mais quelle importance, illusion là-bas, réalité ici : dans toute cette incertitude, je me sens comme guidée par « quelque chose » d'infini, de mystérieux, d'incompréhensible, ce qui m'a sans aucun doute guidé tout au long de ma vie. « Prendre conscience de notre véritable nature, c'est arrêter de souffrir prématurément » disait un sage. En ce qui me concerne, je suis comme tout le monde. Je n'aime pas souffrir et pourtant je sais intimement que c'est grâce à la souffrance que le bonheur existe et que les deux sont les ingrédients indispensables à toute existence. Celle-ci tend constamment vers l'unité et recommence perpétuellement à se séparer en deux et ceci sans commencement ni fin. C'est le fonctionnement de la matière. Le fait d'en avoir conscience ne serait-il pas notre seul libre-arbitre ? La connaissance intime (rationnelle et intuitive) que tout, absolument tout, nos pensées et nos émotions, ce que nous percevons par les sens ont toujours un contraire (amour/haine, froid/chaud, clair/obscur). Apprendre à trouver un équilibre transcendant les opposés à été ma recherche depuis de longues années de pratique de yoga. Mon voyage en Inde m'as mis devant l'évidence que cette recherche de l'unité de l'équilibre était intrinsèque à la réalité de l'Etre (le soi), comme la dualité l'est à la matière. Le sens de la (ma) vie me semble clair à présent, cette recherche de la réalité de l'Etre est infinie, c'est-à-dire sans fin.

Juillet 2006

La notion de l'Advaïta (non-dualité) remis à jour par les découvertes scientifiques récentes et des textes commentés de l'Evangile selon St Thomas :

« Lorsque la Lumière abolit l'image, le dualisme est transcendé. Lorsque le Soi dissout l'ego, l'Un est réalisé. »

(Evangile selon Thomas, Metanoïa-Dervy) Gillabert, Bourgeois, Haas

-Le bonheur n'est pas le contraire du malheur. Pour que ces deux pulsions opposées soient couplées, il faut rapidement inhiber la réaction de fuite ou d'attirance.

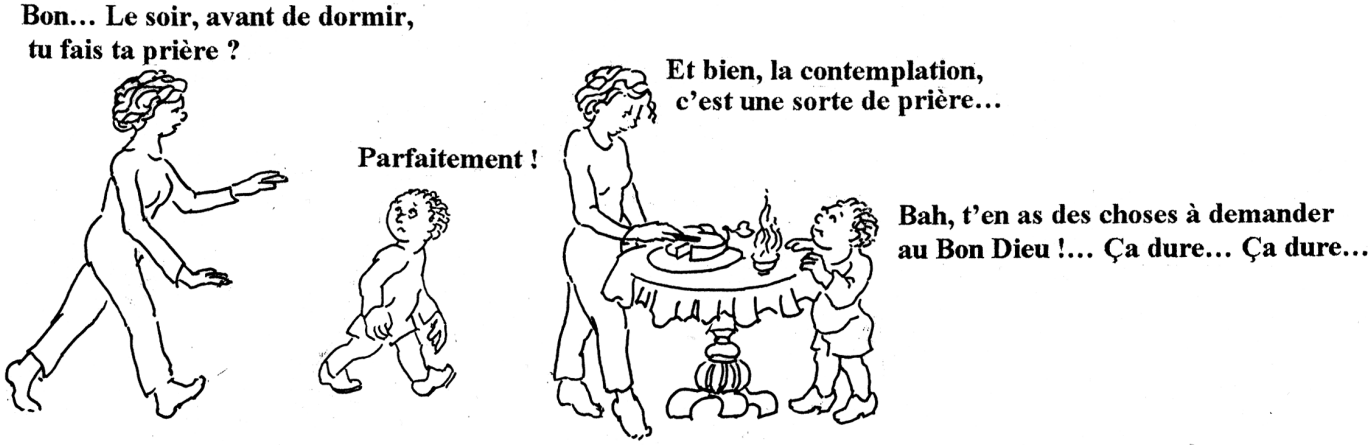
(De chair et d'âme de Boris Cyrulnik, Odile Jacob)

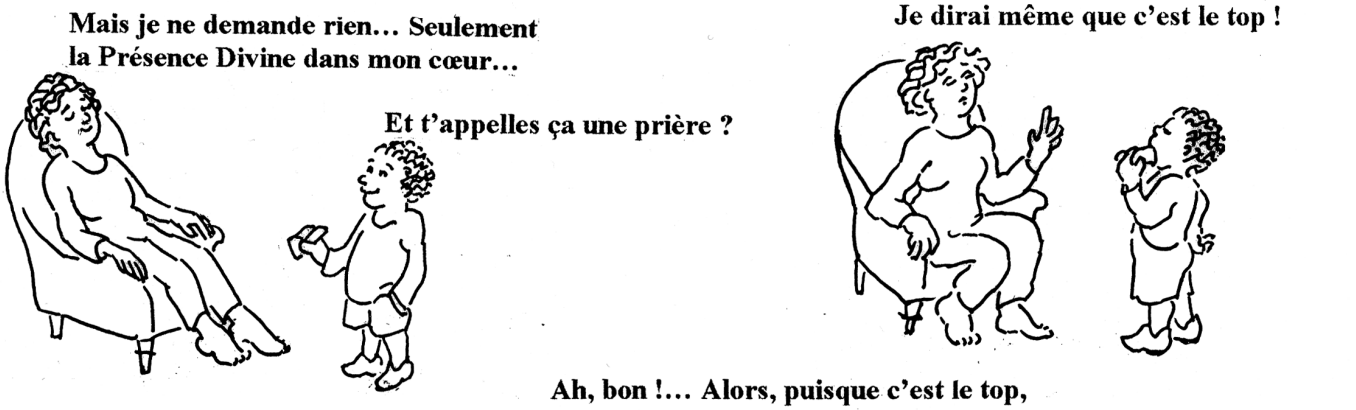
-Vivre la dualité est un défi et une pratique. Elle permet de ne souffrir ni de l'engourdissement du séjour, ni de l'arrachement du départ.

(L'homme nomade de Jacques Attali en livre de poche)

Zaza Zanana

La contemplation…





**Ah, bon !… Alors, puisque c'est le top,
je le ferai aussi … Je dirai au Petit Jésus
d'entrer dans mon cœur…
S'il le veut bien…
D'ailleurs, pour moi, ça baigne…
Les grands me fichent la paix
depuis qu'ils révisent le bac blanc,
J'ai eu un 17 en arithmétique
sans avoir copié sur Rémi,
J'ai gagné trois fois de suite au Monopoly,
Tu commences à réussir les gâteaux
Et les vacances sont dans deux semaines…
Je ne vois vraiment pas ce que
je pourrais demander de plus…**

©Arlette Loquin

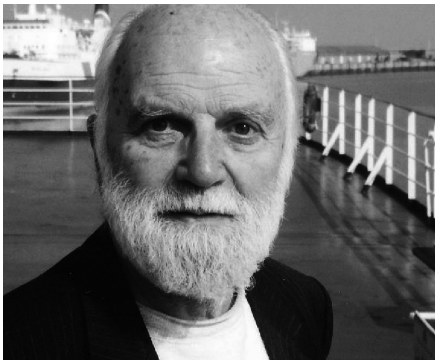


Photo de Colin Fox

Douglas Harding en 1992

DOUGLAS HARDING et LA VISION SANS TETE

GUÉRISON DU CŒUR ET TRANSFORMATION ESSENTIELLE

Douglas Harding est mort dans la nuit du 11 janvier 2007 à l'âge de 97 ans. Atteint d'une pneumonie en décembre, il ne s'est pas rétabli et s'est éteint paisiblement chez lui dans sa maison de Nacton (Est de l'Angleterre). Sa longue vie a été entièrement dédiée au partage d'une expérience fondamentale faite à l'age de 34 ans : l'Eveil à Soi. Inspiré par le vedanta (Ramana Maharshi), le zen (Houan-Po), et les mystiques rhénans (Maître Eckhart), Douglas a été en Occident un des précurseurs de la non-dualité. Ses œuvres sont traduites dans les principales langues du monde (chinois, russe, japonais, espagnol, français, allemand etc…) et son enseignement a marqué profondément la spiritualité moderne.

Douglas a en effet initié par ses travaux une voie incroyablement originale et simple vers l'Eveil. Son enseignement, bien que fidèle au message des grandes traditions philosophiques, religieuses et spirituelles en affirmant qu'au cœur de nous-mêmes, nous pouvons trouver notre essence divine, révolutionne le chemin vers la connaissance de soi grâce à une nouvelle approche moderne ancrée dans la science, et à des expériences simples et efficaces.

Douglas Harding a su en effet présenter l'ancestral chemin vers le soi dans un langage neuf en s'appuyant sur ce que la science contemporaine a donné de meilleur , c'est-à-dire sur une attention aux faits donnés, plutôt qu'à des dogmes. Douglas n'a pas fondé son enseignement sur des textes mais sur une observation scientifique de la condition humaine, sur une approche phénoménologique du simple fait d'être en tant que première personne.

Ce nouveau chemin, appelé « Voie Sans Tête », dégagé donc de toute référence à une foi préalable ou à des croyances, exige simplement que nous fassions un effort d'attention sur ce que nous sommes dans l'instant présent. L'enseignement de Douglas nous apprend en effet que nous devons distinguer notre apparence humaine (ce que les autres voient de moi à quelques mètres de distance) de notre essence (ce que je vois de moi à zéro centimètre de distance) pour nous dégager de la première à laquelle nous nous sommes identifiés et nous éveiller à ce que nous sommes vraiment, notre essence, qu'il nomme la Vacuité, ou l'Espace d'accueil.

Pour réaliser cette prise de conscience, cet Eveil, Douglas a mis au point un certain nombre d'expériences ou d'exercices pour permettre à quiconque ose l'aventure vers sa vraie nature de découvrir réellement ce qu'il est. Ces exercices puissants, qui s'appuient essentiellement sur la vision, permettent à la conscience de se retourner sur elle-même soudainement pour se reconnaître enfin.

Ainsi quand nous nous regardons vraiment tel que nous sommes, nous découvrons qu'au-dessus de nos épaules, nous ne voyons aucune tête, aucune boule de chair chevelu, mais un espace vide, clair, immense, sans forme et sans couleur. Nous regardons le monde, non pas à partir d'une tête, d'une individualité, mais à partir de la Vacuité consciente et infinie, comme le montre ce dessin de Douglas.

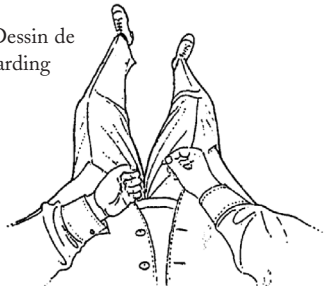


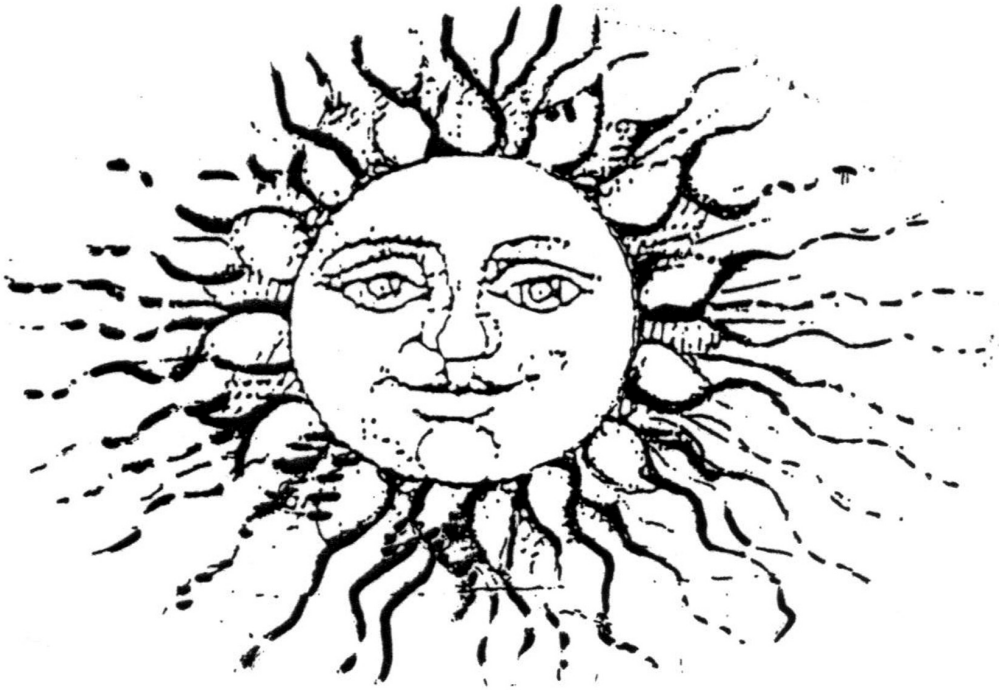
Figure 1 : Dessin de Douglas Harding

L'apport exceptionnel de Douglas, et qui fait de lui un des plus grands génies de la spiritualité de tous les temps, consiste donc à avoir tracé une voie simple et accessible à n'importe qui vers les plus hauts sommets de la mystique grâce à ses exercices nouveaux. Avec lui, ce qui semblait difficile (l'Eveil à soi) devient simple (il suffit de savoir regarder grâce aux exercices), ce qui semblait confus (les textes et les mythes des religions) devient clair, ce qui paraissait promis à de rares hommes supérieurs (les saints, les ascètes) s'ouvre pour quiconque cherche vraiment. La découverte de notre vraie nature est simple, évidente, immédiate et partageable grâce aux expériences. Cependant Douglas rajoute que voir notre vraie nature avec la Vision Sans Tête demande également une attention soutenue pour réellement transformer notre vie ; la Vision Sans Tête est une voie et comme toute voie elle exige de la consécration.

L'enseignement de la Voie Sans Tête est suivi par des milliers de personnes à travers le monde et, malgré la disparition de son fondateur, devrait continuer de se diffuser car la force de son message ne tient pas tant à Douglas Harding dont l'intelligence était certes exceptionnelle, la culture immense, et la présence lumineuse, qu'aux exercices qui sont efficaces par eux-mêmes. Douglas Harding a toujours pris grand soin de distinguer la Voie sans Tête de sa personne refusant la posture du « maître » ou du gourou ; il nous a appris à voir notre vraie nature grâce aux exercices ; c'est à ses amis maintenant de continuer de partager avec l'humanité ce trésor incroyable de notre vraie nature. Merci Douglas.

Un site est consacré à cet enseignement: www.visionsanstete.com

Par José Le Roy, agrégé de philosophie, ingénieur, auteur de «Eveil et Philosophie» aux Editions Accarias-L'Originel. José Le Roy a été un des plus proches amis et collaborateurs de Douglas Harding.



CALENDRIER 2007

Le stage d'été du 15 au 20 juillet 2007

ASHTÂNGA YOGA ET VEDÂNTA

Avec Anne-Marie et Yann Le Boucher

FIDHY

FIDHY
Fédération
Inter-enseignements
De Hatha Yoga
322 rue Saint Honoré 75001 Paris
Tél : 01 42 60 32 10
Fax : 01 42 92 04 92
Email : fidhy@club-internet.fr
www.fidhy.asso.fr