

Infos Yoga

La revue à l'usage des aventuriers de l'âme



Dossier : Sur les traces des aventuriers de l'âme

Et aussi :

- ☞ Trivikramâsana : la posture de trois enjambées ☞
- ☞ Quand le corps devient douleur dans shavasana ☞
- ☞ Peut-on être libre en prison grâce au yoga ? ☞
- ☞ Sur la voie des immortels ☞
- ☞ À tire-d'aile ☞
- ☞ Apocalypse et avatars ☞

Infos Yoga

été 2025 - N°153



ÉDITO DE SAMANTHA

Plus qu'un palmarès des « meilleurs » aventuriers de l'âme, ce dossier donne une information intéressante : pour les auteurs et lecteurs ayant participé à cette ambitieuse rédaction, qui sont les plus remarquables de ces explorateurs ? C'est finalement sur vous que cela en dit long !

Nos modèles forgent nos vies en nous inspirant, en dessinant le cap que nous nous appliquons à suivre. J'aime savoir qui sont les figures qu'une personne admire, c'est je crois une façon de la connaître plus sûrement qu'en ayant connaissance son métier ou de son passé. Ici, nous percevons son idéal, non terni par de quelconques obligations. Certains actes sont réalisés en décalage avec nos aspirations. Le choix des modèles qui nous inspirent, lui, ne trompe pas.



ÉDITO DE LÉO

Chers lecteurs et auteurs, je suis profondément vexé qu'aucun d'entre vous n'ait jugé bon de rédiger un article sur moi dans ce dossier destiné aux aventuriers de l'âme. Mais vous les humains avez décrété que je n'en avais pas... C'est pourtant moi le pilier d'*Infos Yoga*, d'où me viendrait toute cette sagesse si ce n'est de cette part immuable, divine ?

Il y a quand même un petit poète, je ne sais pas s'il est très connu, qui a été écrit sur notre nature féline :

« C'est l'esprit familier du lieu ;
Il juge, il préside, il inspire
Toutes choses dans son empire ;
Peut-être est-il fée, est-il dieu ? »

Outre-manche, à l'inverse, les chats noirs sont appréciés, réputés porter bonheur. Dear friends, here I come !

Sommaire

- 3 Apocalypse et avatars ... **Mathieu**
- 4 À tire-d'aile ... **Françoise Blévet**
- 6 Qui sont les aventuriers de l'âme ? ... **Samantha Soreil**
- 8 À la découverte des tribus oubliées de l'Inde. Entretien avec la photographe Ruth van der Molen ... **Aurore Gauer**
- 12 La quête védique des Angiras, Seigneurs de la flamme ... **Dîpa**
- 14 Alain Daniélou : un aventurier de l'âme ... **Anne Prunet**
- 19 René Daumal et la recherche de l'Unité. Le Mont Analogie et la Bhagavad Gîtâ ... **Nicole Baslé-Martin**
- 22 Xuanzang, moine bouddhiste et sanskritiste ... **Samantha Soreil**
- 25 Sur les traces de Ma Ananda Mayee et de Swami Vijayananda ... **Caroline Abitbol**
- 26 Swami, le Silencieux de Madras ... **Annie Leroux**
- 29 **De-ci de-là**
- 30 Peut-on être libre en prison grâce au yoga ? ... **Julie Gaget**
- 32 Trivikramâsana : la posture de trois enjambées ... **Janita**
- 34 Quand le corps devient douleur dans shavasana ... **Muriel**
- 38 Sur la voie des immortels ... **Caroline Abitbol**
- 39 **De-ci de-là**
- 40 Chronique d'un voyage en images
- 41 Nous avons lu
- 43 Annonces
- 47 Abonnement

Infos Yoga 153 Rédaction et publication : Dharma, 2 rue des carrières, 26400 Allex. Contact : redac@infosyoga.info, www.infosyoga.info.

Fondateur : Michel Nollevale, puis Mathieu a publié *Infos Yoga* durant 20 ans. **Directrice de publication :** Samantha Soreil. **Maquette et mise en page :** Rudy Voilqué. **Impression et diffusion :** Imprimerie Bayle 2 bis rue Pasteur 26200 Montélimar. **Commission paritaire :** 0427G89212

Périodique : Parutions : 20 février, 20 avril, mi-juillet, 20 octobre, 20 décembre. **Dépôt légal :** à parution. Remise des annonces, publicités et articles 1 mois avant chaque parution. Les articles publiés dans *Infos Yoga* n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs. Reproduction des textes et photos interdite sans autorisation. Les textes reçus ne sont pas retournés.

En couverture : peinture theyyam au temple Mundayamparamba, Vinayaraj, wikimedia commons, CC4.0

Au dos : Shiva et Parvati, 1800, British Museum Collection. domaine public.

Abonnements : www.infosyoga.info, formulaire en fin de revue ou sur papier libre à *Infos Yoga*, 2 rue des Carrières, 26400 ALLEX.

Apocalypse et avatars

Mathieu



Le TGV atteint Lyon avec, à ma montre, 35 minutes de retard. « Vous excuserez ce retard de 28 minutes », dit alors, au micro, le chef de train, une arnaque afin de ne pas indemniser les passagers. Je dois donner une conférence, dans la belle salle voûtée de la librairie Shambhala ; je n'ai plus le temps d'aller à pied, je dois prendre un taxi, merci la SNCF !

Le chauffeur du taxi est déprimé : « Avant vous, j'ai conduit une bonne-sœur à la gare, nous parlions des guerres et de tout ce qui va mal. Elle m'a dit que c'était prévu, écrit et décrit précisément dans le livre de l'Apocalypse, le dernier livre du Nouveau Testament. Nous sommes en train de vivre le début de la fin du monde. » J'essaie vainement de remonter le moral du chauffeur.

À Paris, la BNF propose, justement, une exposition : « Apocalypse, hier et demain ». J'y apprend que l'auteur de cette prophétie serait Jean de Patmos, un visionnaire qui n'est nullement Jean l'Évangéliste. L'exposition se limite au monde chrétien. J'y retrouve des amis : William Blake, Odilon Redon, Albrecht Dürer, Lars von Trier et le douanier Rousseau avec « La guerre », tableau représentant une cavalière grimaçante armée d'une épée... Je pense aussitôt à Kalkî.

Le douanier Rousseau a peint, sans le savoir, le dernier avatar de Vishnou, le seul qui ne soit pas encore apparu, un cavalier armé d'une épée qui, justement, annoncera la fin du monde. En Inde, l'équivalent du texte de l'Apocalypse s'intitule *Agni Purana*. En principe, cette fin du monde indienne est prévue pour dans quelques milliers d'années, mais l'Inde, à force d'ici et maintenant, n'a jamais intégré la chronologie. Kalkî doit apparaître avec l'Apocalypse et il semble que nous n'en soyons plus très loin.

Officiellement, Vishnou serait déjà descendu neuf fois sur Terre. Ses avatars les plus célèbres sont Kurma la tortue, Krishna et Bouddha. Que vient faire Siddhārtha, qui appartient à la tradition bouddhique, dans cette histoire purement hindoue ? Bouddha est considéré en Inde comme un renégat, une sorte de Luther remettant en question les fondements mêmes de l'orthodoxie hindoue, particulièrement le système des castes. Bouddha fut un prince ; un prince doit faire la guerre et surtout ne pas s'intéresser à la spiritualité. Le bouddhisme a été chassé de son pays de naissance, Bouddha a été, ainsi, récupéré. Il était juste un avatar de Vishnou destiné à renforcer l'hindouisme en le remettant, justement, en cause.

Certaines versions minoritaires des avatars donnent aussi Jésus comme incarnation terrestre de Vishnou, autre récupération et moyen habile d'éviter le prosélytisme des missionnaires chrétiens. Encore plus étonnant, et plus minoritaire, Adolf Hitler a été désigné avatar, entre autres, par la sulfureuse franco-grecque Savitri Devi Mukherji (1905-1982), indienne par mariage et nazie par conviction. À ma connaissance, Elon Musk et Donald Trump n'ont pas encore été proposés.



En image : Tableau « La guerre », Henri Rousseau

Kalkî, avatar de Vishnu, Rajasekhar1961, CC3.0

En novembre dernier, nous avons admiré ensemble les « murmurations », ces ballets d'étourneaux qui intriguent tant les ornithologues et autres éthologues ; chacun y va de son hypothèse à leur propos.

Des murmurations aux migrations, il n'y a qu'un battement d'ailes...



**« L'oie sauvage est l'oiseau migrateur
dont le vol symbolise en Inde la quête de l'Absolu,
la trajectoire de l'âme qui, de naissance en naissance,
s'approche du but »**

Jean Varenne

La *Hamsa Upanishad* décrit le voyage intérieur de l'âme dont le but suprême est la liberté. Voie aux étapes diverses accompagnée de la prononciation *soham* qui n'est rien d'autre que le nom inversé de l'oie, *hamsa* ; les deux temps du souffle se font mantra, doux murmure soyeux de ses plumes. La transformation intérieure pourra s'opérer grâce au travail sur le désintéressement, l'abandon du fruit des actes, *vairagya*, associé à leur offrande, *ishvara pranidhana*. *Soham* devient alors « je suis Lui » ou « je suis Cela », suivant les traductions.

L'autre oiseau du yoga est la colombe (ou tourterelle) de la *Taittiriya Upanishad*. (Elle avait déjà fait l'objet d'une chronique dans le n°97 d'*Infos Yoga*.) Elle mérite que nous y revenions. Magnifique image, un peu complexe : Il s'agit de cinq oiseaux qui n'en font qu'un ; tout comme les *kosha*, ils s'emboîtent les uns dans les autres, chacun d'eux étant composé de cinq parties (chiffre de Shiva) : tête, corps, ailes et queue, chacune avec une symbolique précise. On obtient ainsi vingt-cinq composantes aux interactions subtiles, qui conduiront à la connaissance. Le dernier, le plus profond d'entre eux, n'est plus formé que de joie, tout comme l'*anandamayakosha*.

Les oiseaux ont souvent inspiré les hommes. Entre autres, Aristophane a écrit la pièce éponyme, et Attar, le poète mystique persan, en a fait un conte merveilleux, *La Conférence des Oiseaux*.



Mais toutes les circonvolutions aériennes n'ont-elles pas le ciel comme fond d'écran ? Les correspondances entre macrocosme et microcosme se retrouvent dans nombre de textes sacrés et récits cosmogoniques, et c'est pourquoi, à notre échelle humaine, la calotte crânienne est vue comme le ciel du corps. (À noter que nos voûtes corporelles sont plusieurs et se font écho ; en descendant, nous avons ensuite la voûte palatale, la diaphragmatique et la plantaire...)

Bleu ou plus ou moins nuageux, les peintres s'en sont donné à cœur joie pour tenter de le représenter. Sujet de recherches poussées alors que naissait la peinture « de plein air » des impressionnistes, avant eux Tiepolo, Ruysdael, Boudin et tant d'autres avaient déjà accompli des merveilles.

En nocturne, *La nuit étoilée* de Van Gogh est un magnifique exemple ; tableau cosmique où les étoiles semblent éclore telles des fleurs.



À des années-lumière de notre petite Terre, les étoiles se laissent contempler et incitent à la rêverie littéraire : Jacques Brel s'identifiant à Don Quichotte acclame « l'inaccessible étoile ». Dans chacun des trois livres de la Divine Comédie, le dernier mot est « étoile ». François d'Assise, considéré avec Dante, comme l'un des pionniers de la langue italienne « moderne », vénère dans son *Cantique des Créatures* « Sœur Lune et les étoiles, scintillantes et belles ». Victor Hugo, lui, dans *Booz endormi*, les voit comme une parure dont la lune serait le centre incomparable : « Et Ruth se demandait, immobile, (...) quel Dieu, quel moissonneur de l'éternel été, avait, en s'en allant, négligemment jeté cette faucille d'or dans le champ des étoiles. » Prodigieux poème !

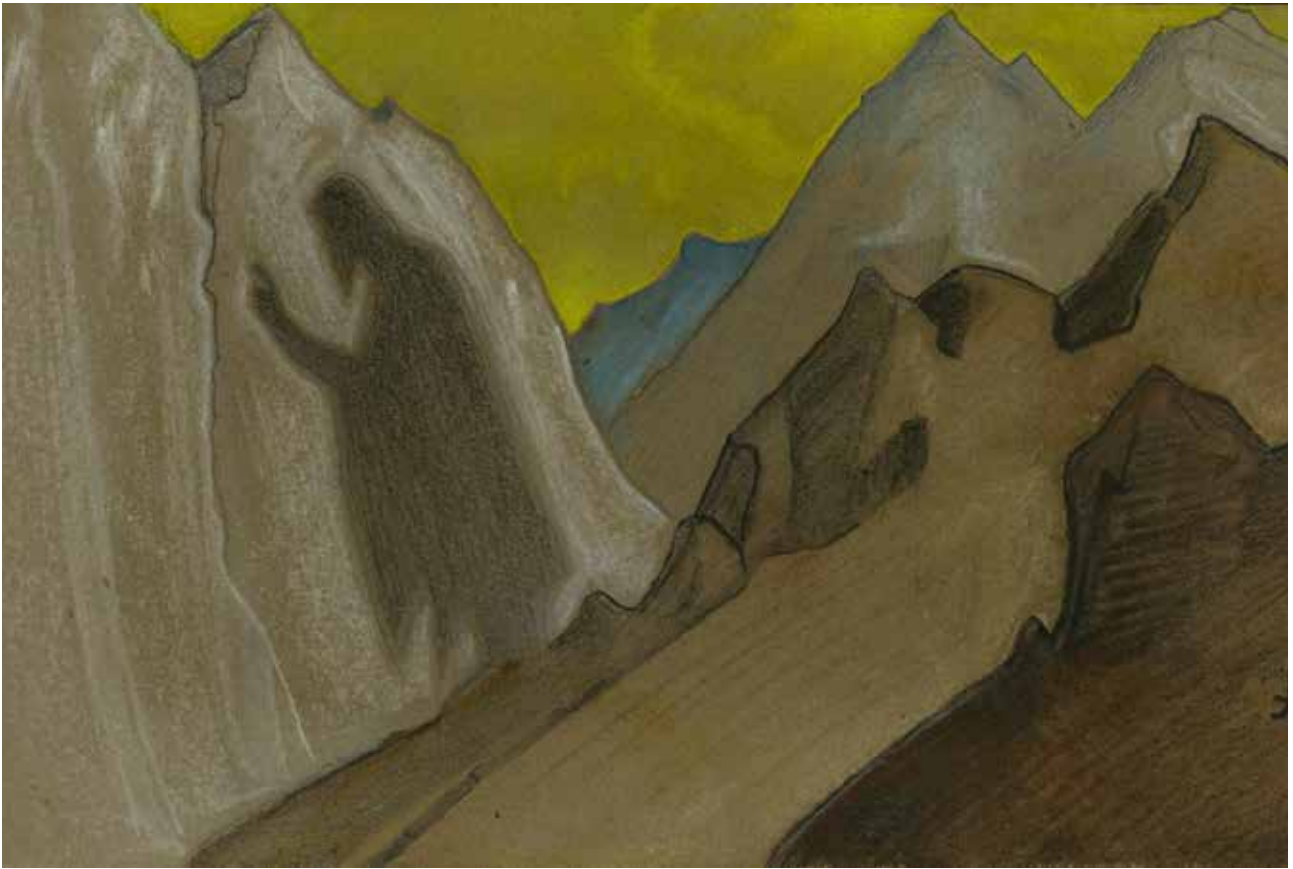
Sur les murs de la chapelle des Scrovegni, à Padoue, Giotto a représenté un ange chargé d'une bien étrange mission ; celle d'illustrer le moment de l'apocalypse où s'enroule le ciel : « Le ciel se retira comme un livre qu'on enroule et toutes les montagnes et les îles furent remuées de leur place » (VI.14). Dans le Coran on retrouve la même idée (sourate 104, Al-Anbiya) : « Le jour où nous plierons le ciel comme on plie un rouleau de livres, tout comme nous avons commencé la première Création, ainsi nous la répéterons. » N'est-ce pas étrange ?



Et pourquoi, en méditation, ne pas ressentir l'endroit où pourraient s'attacher nos ailes, si nous pouvions en avoir ? En situant tout d'abord le lieu du chakra du cœur, au centre de la cage, puis à ce niveau mais en arrière, imaginer qu'un doigt viendrait appuyer à mi-hauteur des vertèbres dorsales, poussant ainsi doucement la poitrine en avant... la sensation à la fois d'énergie et de présence est très euphorisante... Envolez-vous !

Qui sont les aventuriers de l'âme ?

Samantha Soreil



The Shadow of the Teacher, Nicholas Roerich, CCo

Si l'on assimile volontiers aventuriers voyageurs et aventuriers de l'âme, il existe quelques contre-exemples de chercheurs et écrivains ayant contribué à la traduction de textes sanskrits et à la diffusion d'une connaissance juste et précise au sujet du yoga sans avoir jamais posé un orteil en terre indienne.

Qu'en est-il des globe-trotters de la spiritualité actuels que l'on juge sévèrement lorsque l'on est certain d'avoir trouvé sa voie ? S'il est évidemment naïf de penser qu'un voyage à Goa ou à Bali suffit à atteindre des sommets de sagesse, nous ne pouvons pas nier que le voyage est déjà en lui-même une forme d'initiation qui enseigne une nécessaire ouverture à l'autre et au monde. Comme les maîtres s'évertuant à créer un choc chez leurs disciples dans le but de provoquer un réveil à défaut de l'Éveil, la découverte de nouveaux horizons peut générer cette secousse salutaire.

À ceux qui ne cessent de voyager sans jamais poser leurs valises, les sédentaires convaincus posent une question pertinente : comment parvenir à un résultat en creusant de nombreux trous peu profonds au lieu de s'atteler à creuser un puits ? Le développement de surface remplace-t-il la création de racines profondes ?



Carte de l'Inde, 1683



Bodhidharma traversant le Yangzi jiang

Peut-être n'est-il pas nécessaire d'opposer ces deux modèles mais plutôt de prendre en compte un point essentiel : ce fragile équilibre quant à la direction dans laquelle chacun d'entre nous décide de « pousser » ne peut être qu'un ajustement individuel au vu de nos préférences, aptitudes, limitations et croyances.

Que cherchent donc tous ces aventuriers de l'âme ? Leur but est-il seulement de trouver quelque chose ? Imaginez une grande carte imprécise, une plaine dans laquelle il vous faudra puiser des ressources permettant de subsister et une immense montagne que vous pouvez choisir de gravir ou de contempler. L'objectif serait pour certains de mettre un point final à la recherche, comme si, en creusant, nous souhaitions trouver assez d'eau pour éteindre notre soif. Mais une fois que nous avons commencé à nous désaltérer et que la gorge est moins sèche, il devient possible de cheminer plus sereinement, en acceptant l'idée que le sommet ne sera jamais atteint et que ce n'est pas obligatoirement l'objectif.

Les aventuriers de l'âme sont-ils les aventuriers du monde ? Explorer l'intérieur, explorer l'extérieur : sans aller-retour entre un espace et l'autre, les chercheurs des profondeurs comme ceux de l'immensité risquent de se perdre. C'est une folie contre laquelle beaucoup de maîtres mettent en garde !

Cela évoque pour moi les grands voyageurs, ceux qui sont partis découvrir le monde, mus par leur soif de spiritualité.

Hommage à tous ces voyageurs des mondes internes ou extérieurs qui ont contribué à la diffusion des connaissances, à ceux dont les têtes ont été couronnées des lauriers du succès comme aux nombreux anonymes qui parcourent ces terres hostiles et sublimes sans laisser aucune trace de leurs découvertes ni de leur passage !

Le but n'est donc pas d'être exhaustif ni de dresser un panorama de tous les valeureux chercheurs qui auraient mérité le titre d'aventuriers de l'âme, ce numéro n'y suffirait évidemment pas.

Il n'est pas nécessaire d'être un grand écrivain ni de se vanter de ses exploits pour être une personne remarquable, ce que le monde actuel semble oublier, tant le paraître, la nécessité de produire et la fuite en avant sont devenus des règles.

L'aventurier, comme le chercheur, n'est pas certain de trouver : il ne s'agit ni de découvrir ni de trouver ! Ce sont ceux qui explorent les pistes, suivent les indices, se laissent porter par leurs découvertes et s'enivrent de cette joie propre à l'incertitude. Les aventuriers de l'âme sont-ils ceux de la connaissance ?

L'humain a besoin de figures inspirantes. La pratique ne peut pas être sèche ni éloignée de ce qui touche notre être, les figures des maîtres servent à cela. Un cœur fermé, emplis de certitude, ne peut pas laisser entrer cette grâce à laquelle tous ces chercheurs aspirent. S'il y a un but, il est certainement là : faire le ménage !



À la découverte des tribus oubliées de l'Inde

Entretien avec la photographe Ruth van der Molen

Aurore Gauer

Ayant eu la chance d'approcher les tribus aborigènes de l'Inde, Ruth van der Molen n'a eu de cesse de les retrouver chaque année pour les photographier et témoigner par ces images de leurs coutumes ancestrales bien différentes de celles de leurs cousins indiens. Elle nous invite ici à un voyage insolite au cœur des tribus de l'Orisha.



Femmes Paraja au retour des champs. @DR Ruth van der Molen

A.G : D'où vient votre passion pour le monde tribal ?

R.V.M : D'aussi loin que je me souvienne, les images et les musiques des tribus m'ont toujours fascinée. Quand j'ai vu pour la première fois de l'art tribal dans un musée d'Amsterdam, j'ai compris aussitôt que ces populations témoignaient de l'origine de l'humanité. J'ai toujours pensé que nous devrions accorder plus de respect à tous les peuples autochtones de la terre.

A.G : Dans votre livre de photographies *L'Inde avant l'Inde* vous vous êtes intéressée aux peuples premiers de l'Inde. Quelles sont leurs origines ?

R.V.M : Partout dans le monde, l'humanité à son origine était constituée de tribus. Le sub-continent indien a été d'abord peuplé par différentes populations provenant du continent australien, africain, de Chine ou encore d'îles indonésiennes...

La terre d'Afrique était alors proche de la terre d'Asie. Puis la civilisation dravidienne s'est installée au sud de l'Inde et les Aryens avec la religion brahmanique ont envahi le nord du pays, repoussant ou absorbant les peuples originels.



Cependant une grande partie des autochtones a pu échapper aux nouveaux envahisseurs en se retirant sur les hauts plateaux ou dans les forêts profondes du pays. Aujourd'hui, l'Inde compte plus de 70 millions d'animistes ou « adivasi ».

Un des plus importants lieux de préservation de ces peuples tribaux, se trouve encore au sud-est de l'Inde, dans l'Etat de l'Orisha. En découvrant les tribus forestières de l'Orisha, j'ai été étonnée de constater à quel point les Bondha ressemblaient par exemple aux Masai que j'avais vus au Kenya. Mais photographier ces tribus animistes de l'Orisha n'a pas été si facile au début car l'objectif photographique représente pour elles le « mauvais œil » qui peut leur voler leur âme. Cependant, avec le temps, les femmes ont accepté d'être photographiées en échange de quelques roupies.

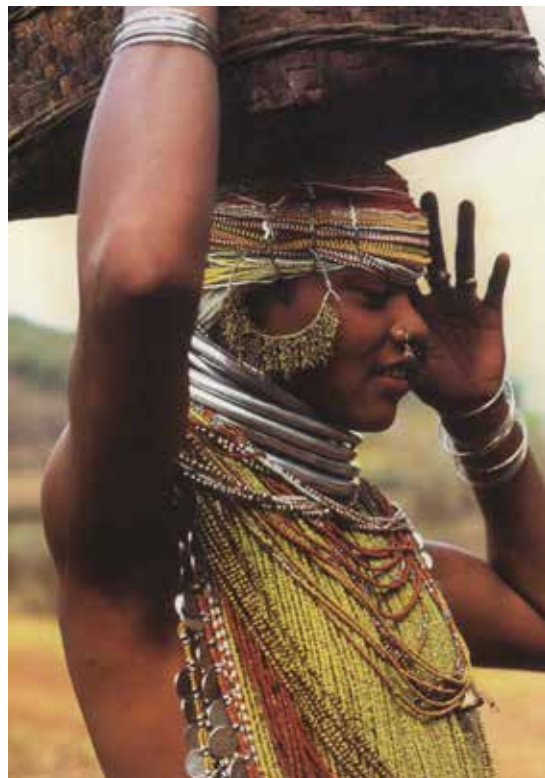


Femmes Gadhaba Bondo au marché. @DR Ruth van der Molen

A.G : Pourquoi les avez-vous qualifiés de tribus « d'artistes » ?

R.V.M : Ce qui m'a le plus séduit chez eux, ce sont leurs talents artistiques. Comme dans les villages adivasi des hauts-plateaux, il n'y a ni radio, ni télévision, ni même électricité, la vie communautaire est caractérisée par une incessante création artisanale et artistique, surtout du côté des femmes.

Elles tissent elles-mêmes leurs étoffes et leurs vêtements, confectionnent leurs coiffes et arrangent leur coiffure avec beaucoup de goût. Elles dessinent des tatouages sur leur corps, fabriquent de jolies parures à base de métaux, de végétaux et de minéraux. J'ai été émerveillée la première fois que je les ai vues descendre en file indienne de leur village de montagne pour se rendre au marché de la ville la plus proche, parées de tous leurs ornements, portant sur la tête des sacs remplis de produits naturels, de bijoux et de tissus en fibres végétales...

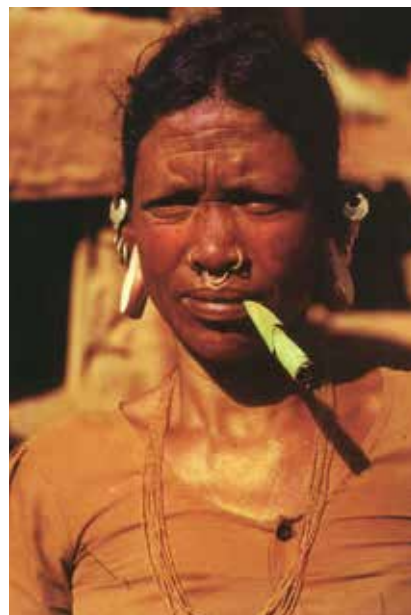


Jeune femme Bondo se rendant au marché.
@DR Ruth van der Molen

A.G : Comment parviennent-ils à survivre ?

R.V.M : Une à deux fois par semaine, les femmes des tribus de la forêt se retrouvent aux pieds des collines pour faire du troc. Certaines marchent une trentaine de kilomètres avec leurs marchandises sur leur tête et arrivent dès six heures du matin au marché où elles étalent leurs fruits, leurs feuilles de tabac et toutes sortes d'objets d'artisanat.

Toute la journée, s'échangent des poules contre des fruits, de l'alcool de palme contre de la liqueur de fleurs, des bijoux contre quelques roupies... Les hommes comme les femmes (qui s'occupent toujours du marchandage) fument de gros cigares confectionnés avec des feuilles de tabac roulées à la main et boivent abondamment de l'alcool local. Au fil des heures, l'atmosphère du marché devient de plus en plus joyeuse et détendue. Le système du troc a un rôle plus social qu'économique.



Femme Paraja fumant le cigare.
@DR Ruth van der Molen

J'ai constaté qu'ils avaient peu de besoin et que le gain d'argent n'était pas un but en soi. Ils savent vivre en autarcie comme les chasseurs-cueilleurs de la préhistoire et en même temps sont devenus de modestes agriculteurs. Ces marchés de troc donnent surtout une occasion de se rencontrer et de passer du bon temps. Leur alimentation est frugale, à base de riz, de millet et de légumes cultivés sur des lopins de terre arrachés à la jungle.

A.G : En tant qu'animistes, quelles sont leurs divinités ?

R.V.M : Les Bondha, les Saoura et les Gadhaba vénèrent les mêmes divinités avec cependant des variantes pour chaque tribu. Le plus souvent, ces divinités sont représentées par des pierres dressées, avec des formes particulières selon la tribu, dans des lieux sacrés. Chacune des tribus désigne son arbre ou son cours d'eau sacré considérés comme une émanation divine.

Selon la pensée animiste, tous les phénomènes naturels ont une âme tels l'arc-en-ciel, l'orage, le soleil, l'ombre ou le vent. Ces éléments sont divinisés pour les rendre propices. Pour les contenter, on leur offre de la nourriture, des chants, des danses ou encore des peintures de symboles sacrés. Il n'y a pas si longtemps, des sacrifices d'enfants se pratiquaient encore en l'honneur de la « Terre-mère ».

Selon un de leurs mythes de création, la Terre serait le corps de « Mahaprabhu », le « Grand Seigneur de la Création » qui réunit les deux principes masculin et féminin. À la mort de Mahaprabhu, son squelette s'est transformé en montagnes et ses cheveux sont devenus plantes. Puis, il a fait jaillir de son ventre un garçon et une fille qui ont engendré l'humanité. Cependant, les communautés adivasi dans les vallées proches des villages indiens ont été plus influencées par l'hindouisme.

Elles vénèrent alors « Jaganath le Seigneur de l'Univers » la divinité la plus populaire en Orisha. Son origine véritable semblerait remonter à l'époque lointaine où des tribus océaniques ont débarqué pour la première fois sur cette terre. Introduit par les brahmanes dans le panthéon hindou comme une émanation du dieu Krishna, il est toujours considéré par les peuples autochtones comme leur divinité tutélaire. Comble de l'ironie, son effigie se trouvant à l'intérieur du sanctuaire de Jaganath à Puri, elle a été longtemps inaccessible aux adivasi et continue de l'être aux non-hindous.

A.G : Ces différentes tribus sont-elles solidaires entre elles ?

R.V.M : Oui, elles s'entraident mutuellement pour préserver le bon équilibre écologique de la forêt. Cependant, des querelles peuvent éclater entre deux tribus notamment à propos de la pluie qui est la seule garantie pour une bonne récolte. En cas de sécheresse prolongée, l'une peut soupçonner l'autre de lui avoir « volé la pluie » ! Pour attirer la pluie, on sacrifie des animaux et on passe des jours et des nuits à chanter et à danser. Cette calamité peut semer le trouble entre les différentes communautés durant des années et provoquer mêmes des heurts violents. Pour cette raison, les maisons sont construites de telle façon qu'elles soient rapidement démontables pour échapper à une attaque ennemie et soient reconstruites plus loin, en lieu sûr.



Lieu sacré pour les divinités animistes.

A.G : Comment se déroulent les mariages ?

R.V.M : Les mariages se font toujours à l'intérieur de la même tribu mais les partenaires sont choisis de préférence dans des villages différents. Quand un mariage est décidé, le jeune homme va chercher la jeune fille dans la hutte de ses parents. Elle est parée de feuilles fraîches et de fleurs de la forêt. Toute sa famille et ses amis l'accompagnent jusqu'au village de son futur époux. Dans les derniers kilomètres, il est d'usage que le jeune homme porte sa promise jusqu'à sa nouvelle hutte. Tout au long du chemin, des hommes jouent d'instruments de musique rudimentaires tels des petites flûtes en bambou. Les femmes chantent joyeusement, avec humour tout en délivrant des conseils avisés à la jeune mariée. Les traditions et les sagesses sont véhiculées par ces chants de femmes qui sont transmis de génération en génération.



Jeunes filles Gadhaba dansant pour fêter la nouvelle récolte.
@DR Ruth van der Molen

A.G : Qu'avez-vous ressenti profondément au contact des *adivasi* ?

R.V.M : À leur contact, j'ai ressenti quelque chose de très fort m'envahir. J'ai perçu le pouvoir de leur esprit. J'ai retrouvé le langage des fleurs, pénétré le mystère du végétal, réveillé en moi l'amour pour les arbres... Les êtres que j'ai rencontrés vivent loin du tumulte des villes : ils savent écouter le silence de la nature et communiquer avec le soleil qui se lève, la nuit qui tombe, les arbres qui croissent, le vent qui souffle... Cette terre appartient totalement à ceux qui « étaient là avant » !

Les cinq tribus de l'Orisha

- Les Longa Saoura (vallée - maisons de terre rouge - parures d'oreilles)
- Les Paraja (culture du riz - anneaux dans le nez et pendentif de pierre rouge)
- Les Gadhaba (petite taille - anneaux autour du cou et grandes boucles d'oreilles - alcool de fleurs)
- Les Bondo (collines et jungle - nudité - colliers de perles colorées sur la poitrine - « artistes »)
- Les Dongaria Kondh (guerriers et agriculteurs - alcool de palme - habits blancs trois anneaux sur le nez - barettes multicolores dans les cheveux)

La photographe



Ruth Van der Molen est née aux Pays-Bas au sein d'une famille d'artistes (un père comédien et peintre et une mère cantatrice). Après l'Ecole des Beaux-Arts d'Amsterdam, elle s'installe à Paris pour continuer ses études artistiques. Elle se spécialise d'abord dans la création de textiles pour la Haute Couture. Puis, passionnée par la photographie, elle se met à voyager : le Moyen-Orient, Israël, la Jordanie, l'Afrique, l'Egypte, les Antilles, l'Asie, le Tibet, le Népal, l'Inde...

Les photographies de Ruth nous invitent à ouvrir pleinement les yeux sur un monde en voie de disparition. D'orientation spirituelle bouddhiste, Ruth est une pratiquante assidue du yoga. Aujourd'hui, elle continue à préparer des ouvrages et des expositions avec ses fascinantes photographies.

Pour aller plus loin :

L'Inde avant l'Inde, photographies de Ruth Van der Molen, textes de Gérard Clot, introduction de Jean-Claude Carrière, Les éditions du Passage, Québec, 2007.

La quête védique des Angiras, Seigneurs de la flamme

sanskritam sukham avec Dîpa



Sur les traces des dieux, les rishi poètes et voyants

Selon la tradition védique, au début de chaque cycle cosmique, sept Rishi, Prophètes et Voyants, président à la création du monde, dont ils sont les protecteurs. Dans l'astrologie indienne, on retrouve ces 7 Sages figurés par la constellation de la Grande Ourse.

Ils sont aussi les auteurs inspirés qui révèlent la Sagesse à travers les Hymnes sacrés du *Rig-Veda*, source de toute Connaissance.

Écoutons ce passage, Hymne 164 du premier *mandala* :

« Et moi, faible et ignorant, je cherche comme un fou les traces secrètes que les dieux ont laissées ; un parfait sentier de vérité a pris naissance, pour que nous voyagions jusqu'à l'autre rive, au-delà des ténèbres. »

Cette déclaration vibrante nous touche par ses accents à la fois intimes et universels. Ne résume-t-elle pas la démarche de ces aventuriers sempiternels, partis en quête du sens profond, en deçà et au-delà des apparences décevantes ?

Déterminés à percer le mystère de la vie et de la mort, interrogeant le ciel et leur cœur pour découvrir les Puissances qui s'y cachent, ils se sont détournés des chemins routiniers pour se consacrer à leurs terres intérieures, en quête de « l'autre rive ».

Dans l'*Aitareya Aranyaka*, texte qui précède l'*Upanishad* du même nom, un verset témoigne de cette aspiration absolue :

« L'homme est comme la mer. Il transcende le monde entier. Quelle que soit la chose qu'il atteigne, il désire être au-delà. Et s'il devait gagner le monde de l'au-delà, il voudrait encore être au-delà ! »

Le désir d'éternité fait naître le poème, en un élan qui cherche à exprimer le divin pressenti, à glorifier la Lumière et la Puissance divines œuvrant dans le monde et en chaque mortel.

C'est ainsi que les poètes védiques ont mis en images leur Vision, nourrie des révélations qu'ils ont su entendre, dans la vaste clarté de leur cœur et de leur esprit illuminés :

« Nous avons bu le Soma, l'éllixir divin, nous sommes devenus immortels ; arrivés à la lumière nous avons trouvé les dieux... »

(Hymne 48 du *mandala* 8)

Angiras le Grand Ancêtre

L'un de ces êtres mythiques, appelé Angiras, est le fondateur d'une remarquable lignée dont il est fait souvent mention dans les Hymnes.

Mais si nous distinguons ici les Angiras, c'est qu'ils sont présentés comme les ancêtres de l'humanité fragile et mortelle, ayant cependant conquis leur place au ciel. Quel est le secret de cette ascension étonnante ?

Les fils de la force

Le premier fils d'Angiras se trouve être Agni, le feu, source des flammes matérielles et spirituelles, feu du sacrifice qui nourrit les dieux et fortifie l'homme, « l'immortel dans les mortels ». Souvent, il est appelé l'Angiras,

prenant la place de l'Ancêtre premier. Universel, connaissant tous les chemins, le puissant Agni est présent sur tous les plans : dans le ciel, c'est le soleil, dans l'atmosphère, l'éclair, et sur terre, le feu dans tous ses états, y compris en l'homme.

Les fils d'Agni apparaissent en nombre variable, quelquefois 7, et d'autres fois 9 ou 10. On leur donne aussi des noms variés : Ancêtres, Pères humains, Voyants divins, et surtout « fils de la lumière et de la force », Seigneurs de la flamme.

On évoque aussi un Angiras unique, doté de 7 bouches et de 7, 9 ou 10 rayons (de la connaissance), qui a pour nom Brihaspati, Maître de la Parole inspirée.

Cette lignée paraît à la fois divine et humaine. Des versets indiquent que ces divins fils d'Agni œuvrent avec les dieux ; d'autres passages disent clairement que ce sont des hommes qui ont gagné le ciel par leur accomplissement.

Malgré ces variantes, justifiées par leur naissance mythique, ces glorieux Angiras au statut énigmatique sont toujours investis de pouvoirs divins, hérités ou non de leur prestigieux Père, Agni.

Les pères humains et les vaches du soleil

Dans l'un des mythes principaux du *Rig-Vêda*, les Angiras, comme Pères humains, sont associés à Indra, le Maître du ciel, en qui pénètrent tous les autres dieux. Dieu, *deva* en sanskrit, signifie « être et pouvoir de lumière ».

La tâche divine consiste à retrouver et à libérer le troupeau des vaches célestes, qui ont été volées et cachées dans une caverne secrète par les adversaires de toujours, les « fils de l'obscur », les démons diviseurs et recéleurs.

Comme le mot sanskrit *go*, désignant la vache, signifie aussi « rayon de lumière », il s'agit évidemment d'un mythe solaire, illustrant l'alternance du jour et de la nuit. Mais si ce « combat pour les vaches » a pour but la reconquête du soleil caché dans les ténèbres, il symbolise, sur un plan plus subtil, le retour à la source de toutes les illuminations, l'aventure spirituelle, qui ne s'achève que lorsque notre soleil intérieur, fixé à son zénith, plus jamais ne décline.

Les guerriers de lumière

Les Angiras sont les héros indispensables de cet exploit collectif, qui les porte au rang de ceux qui « éveillent l'aurore ». Nul doute que le sage Poète, auteur de ces versets, s'identifie sans peine à ces guerriers de lumière, possesseurs du verbe divin.

Ce monde solaire, reconquis par la bataille et les mots de puissance, n'est-il pas l'équivalent cosmique de « ce feu sans fumée », *lâtman* (*KathaUpaniṣad*), cette part immortelle et divine, en chaque être, destinée à être reconquise et révélée par le combat spirituel contre les ténèbres ?

Cette Vérité, qui est le séjour d'Agni, est nôtre aussi, par les Angiras, qui nous montrent la voie droite et unique, le but à atteindre.

Ainsi s'exclame le *rishi* :

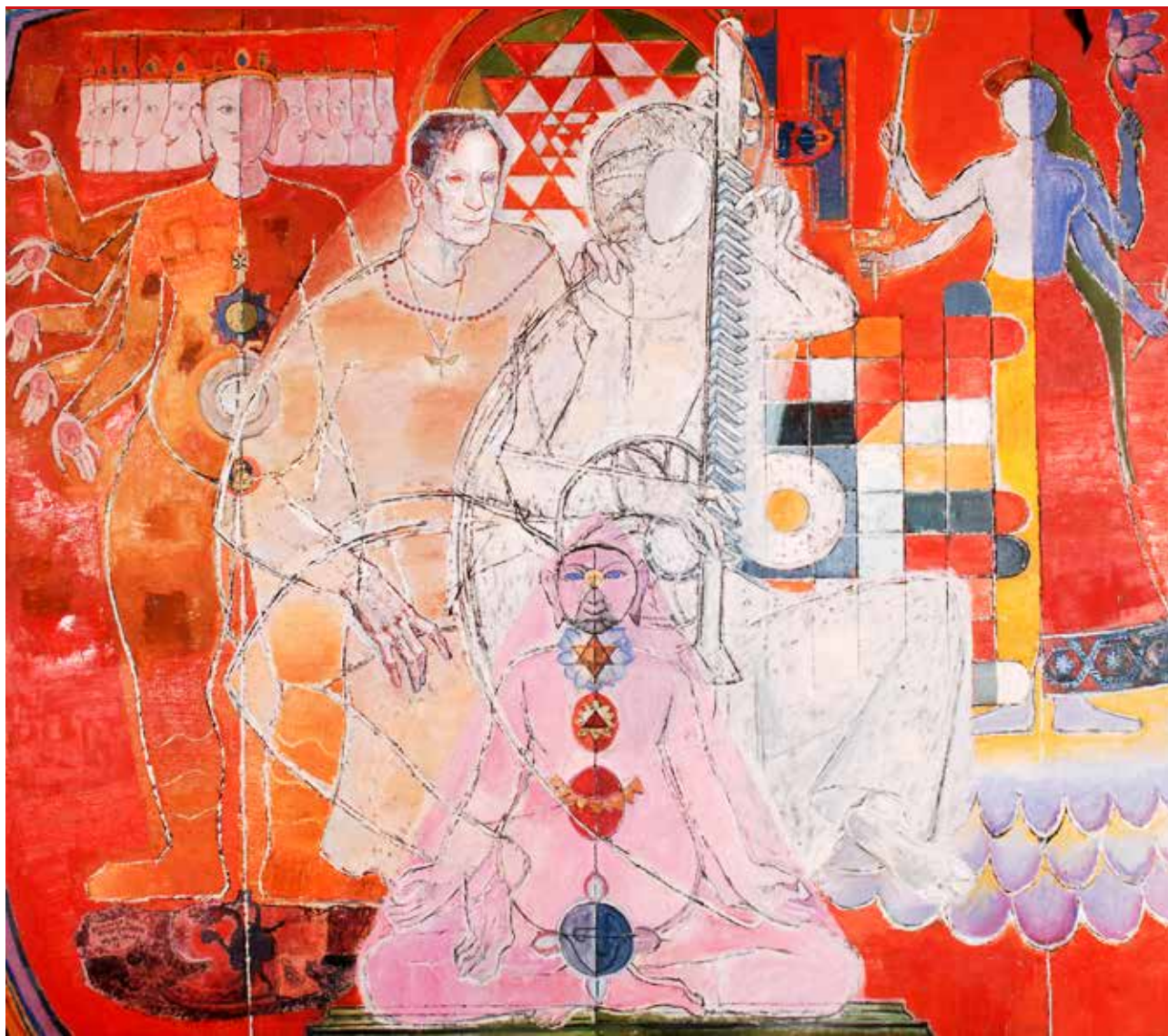


Alain Daniélou : un aventurier de l'âme

Anne Prunet

« La seule valeur que je ne remette jamais en question est celle des enseignements que j'ai reçus de l'hindouisme shivaïte qui refuse tout dogmatisme car je n'ai trouvé aucune forme de pensée qui soit allée aussi loin, aussi clairement, avec une telle profondeur et une telle intelligence, dans la compréhension du divin et des structures du monde. »

Alain Daniélou, *Le chemin du labyrinthe*, p.335



Portrait d'Alain Daniélou par Édouard Mac-Avoy en 1978

@Fondation Alain Daniélou - Photo de Jacques Cloarec

Introduction

Alain Daniélou a vécu en Inde entre 1932 et 1956, pendant 25 ans. Il y acquiert une connaissance des arts et de la philosophie hindous dont le yoga. C'est une connaissance singulière, « de l'intérieur » qui est incarnée, éprouvée et non seulement livresque. Sa première approche du monde des arts et de la pensée indienne est initiée par Rabindranath Tagore. Daniélou et son compagnon Raymond Burnier firent de nombreux séjours à l'école du poète à Santiniketan. Toutefois, c'est à Bénarès, auprès de lettrés de la ville, pratiquant un enseignement traditionnel, qu'il forge le socle de sa connaissance du sous-continent.

Ses sources proviennent directement des textes originaux grâce à sa maîtrise des langues de l'Inde : hindi, sanskrit, tamoul, bengali, à l'inverse de beaucoup d'indianistes qui passent par les textes traduits et, par conséquent, par le prisme d'une Inde influencée par la Grande Bretagne et son mode de pensée occidental. Daniélou est l'héritier de penseurs indiens de la tradition orale tels que Vijayanand Tripathi, Svāmī Karpātrī et Bramanand Tripathi pour les langues de l'Inde, la philosophie et le yoga tantrique, Shivendranath Basu pour la musique.



@Fondation Alain Daniélou

C'est un parcours insolite et sans précédent que le sien, comparable à celui de l'écrivain voyageur, Nicolas Bouvier, ou du poète médecin de marine Victor Segalen.

En s'intéressant à l'Inde, Daniélou a été confronté aux pratiques du yoga dès les années 1930. C'est un élément qui compte pour sa formation et à laquelle son œuvre accorde une importance certaine. Néanmoins, en quelle mesure le yoga peut-il être considéré comme un jalon déterminant dans son parcours ?

Afin de comprendre la place particulière du yoga dans son itinéraire, nous commencerons par exposer en quelle mesure on peut qualifier Alain Daniélou d'aventurier de l'âme en explorant l'oxymore de la formule. Puis nous analyserons en quelle mesure la quête de Daniélou s'accorde particulièrement avec l'approche du yoga et exposerons brièvement la conception et la pratique singulière du yoga qui était celle d'Alain Daniélou.

Alain Daniélou : un aventurier de l'âme

Dualité corps et âme : un non-sens pour Daniélou

Une constante dans l'approche du monde et de sa connaissance chez Daniélou réside dans le fait de ne jamais séparer l'expérience corporelle de l'expérience spirituelle. Esprit et corps forment pour lui une seule et même entité ; la spiritualité n'est pas seulement à chercher du côté de l'intellect, mais aussi de l'expression corporelle.

À cet égard, Daniélou s'inscrit contre l'approche judéo-chrétienne et sa dichotomie entre l'âme et le corps, marquant par là-même le rejet de sa propre éducation. Sa mère, Madeleine Daniélou est en effet connue pour avoir fondé l'école privée pour jeunes filles catholiques Sainte Marie de Neuilly, aujourd'hui classes préparatoires privées. L'objectif était clair : éviter que les jeunes filles catholiques intellectuelles ne tombent entre les mains des courants athés et existentialistes. La religion catholique y était très présente et il s'agissait d'éduquer les esprits et de faire taire les pulsions corporelles.

Pour le jeune Alain, cette éducation est source de souffrance. D'une part, il est cantonné avec des filles avec lesquelles il n'a aucune affinité, puis sa mère décide de le scolariser au collège Sainte Croix de Neuilly où les garçons se moquent de lui. C'est paradoxalement la fréquentation de ces garçons qui le conduit à s'intéresser à la culture physique. Ainsi témoigne-t-il dans *Le chemin du labyrinthe*, son autobiographie :

« Ma mauvaise santé, l'impossibilité de me faire faire des études sérieuses, mon manque d'intérêt total pour ce qui était intellectuel ou religieux ruinaient tous les projets qu'une mère sage et inspirée avait préparés pour moi. Las d'être malade, je me suis mis vers ma quinzième année à faire de la gymnastique et du sport, activités profondément méprisées. »¹.

Cette citation marque bien la fracture entre les attentes maternelles et le chemin que prend Alain enfant, ne se retrouvant ni dans la religion, ni dans le mode de pensée et se tournant vers un domaine méprisé : la culture physique. Commencant par le cyclisme, puis le canoë, il se mit quelques années plus tard à travailler la danse, qui devait jouer un rôle dans son appréhension du yoga.

L'aventure : physique et spirituelle

Daniélou, en s'accomplissant hors du cadre de son milieu d'origine, devient, malgré lui, un aventurier. En effet, les domaines qu'il explore lui sont inconnus et il doit tout apprendre par lui-même. Partant du principe qu'il existe une union de l'âme et du corps, il est impossible d'isoler chez Daniélou l'aventure physique de l'aventure spirituelle. Indéniablement, c'est un aventurier au sens physique du terme.

¹ *Le chemin du labyrinthe*, Paris, Robert Laffont, 1981, p.42.



@Fondation Alain Daniélou

Ses voyages, périlleux parfois, le montrent. En avril 1932, il rejoint à Kaboul un ami de son enfance : Zaher, dont le père est devenu roi d'Afghanistan. Alain, accompagné de Raymond Burnier a en effet entrepris un voyage en Orient. L'extrait de la correspondance de Raymond à son ami Pierre Arnal témoigne de ce vent d'aventure qui souffle sur leur périple :

« Alain m'assure que son ami le roi me prêterait Rolls et Hispano ou encore un chameau. Toujours est-il qu'il m'a bien décroché ces visas diplomatiques juste avant de partir. »

(Lettre de Raymond à Pierre Arnal, 17 avril 1932).

Arrivés à Kaboul, le roi Nadir propose à Alain et à Raymond une excursion dans une région peu connue : le Pamir, puisqu'ils s'intéressent aux cultures anciennes. Mais l'expédition se révèle très aventureuse.

« Nous avons loué des mulets pour porter mes toiles et mes boîtes de peinture et aussi quelques provisions et de malheureux poulets attachés par les pattes », raconte Alain (chemin 70). Sur place, les Kafirs, convertis de force à l'Islam, se montrent hospitaliers. Alain peint et Raymond filme : le village, les gens, les danses. Mais le plus périlleux reste à venir : pour le retour les Kafirs « proposèrent de nous construire un radeau. » écrit Daniélou.

« C'est sur cet esquif que nous nous sommes laissés dériver, à une allure parfois vertigineuse, sur les rapides bouillonnants de la rivière Chounar traversant des défilés si profonds et périlleux que les gens d'une rive ne connaissent pas ceux de l'autre et ne parlent pas, dit-on, la même langue. »²

C'est enfin le retour à Kaboul qui leur pose problème : le frère du roi, qui désapprouvait cette expédition, ordonne à la police afghane de les fouiller et d'empêcher leur départ. Raymond et Alain doivent littéralement fuir Kaboul, suspectés de pactiser avec l'ennemi Kafir. Entrés par la voie royale en Afghanistan, c'est par la petite porte que Daniélou et Burnier s'en vont vers l'Inde, cachés au fond d'un camion qui devait rentrer à vide à Peshawar.

2 Ibid. p.72.

Ce récit n'est qu'un exemple, et témoigne de l'esprit d'aventure, au sens physique du terme, puisque Daniélou et Burnier s'exposent à des dangers, de la nature, de la rencontre avec des tribus rebelles qui auraient très bien pu leur réserver un mauvais accueil. Nous aurions tout aussi bien pu évoquer Obock et la visite à Henry de Montfreid en août 1934, ou le Paris-Calcutta par la route en 1935 ou enfin la découverte des temples hindous : Khajurao, Amarkantak, Chilpi ou encore Ramgarh en roulotte ou à dos d'éléphants, révélation de la richesse de leur statuaire sensuelle et de l'organisation de leur espace sacré.



@Fondation Alain Daniélou

Ces dernières expéditions nous permettent d'aborder la dimension spirituelle de l'aventure de Daniélou qui est en quête d'une forme de spiritualité qui donne un sens à sa vie. Vivre le frisson de l'aventure physique ne suffit pas : avec la découverte des temples, commence une longue et difficile plongée dans l'Inde multimillénaire, dans son mode de pensée radicalement différent de l'héritage judéo-chrétien. C'est par l'art, par la beauté que Daniélou en vient à l'étude de la pensée, de la philosophie hindoue.

En effet, si les temples de l'Inde médiévale, pourtant méprisés et méconnus à l'époque, leur révèlent toute leur beauté, ils ne leur livrent pas d'un bloc tous leurs mystères.

L'aventure de Daniélou ne s'arrête pas lorsque le sac est rangé : s'en suit une aventure spirituelle. La magie des lieux et leur pouvoir de faire éprouver le sacré sont très tôt ancrés chez Daniélou. Dès l'enfance, il construit des autels dans la forêt de sa maison natale en Bretagne, au point que sa mère demande une autorisation spéciale au pape pour lui faire sa communion plus jeune³. Mais Alain Daniélou n'a que faire de la liturgie et de sa pompe : c'est un aventurier de l'âme. Le poète Victor Segalen se dépeignait ainsi :

3 Le Chemin du labyrinthe, chapitre « La retraite dans la forêt ».

« moi si anticatholique pur, mais resté, d'essence amoureux des châteaux dans les âmes et des secrets corridors obscurs menant vers la lumière. »

Correspondance de Victor à Yvonne Segalen, 13 juin 1909⁴

Cette phrase s'applique également au parcours de Daniélou et nous montre combien l'aventure chez lui est aussi spirituelle, et hors des sentiers battus.

C'est par l'art que Daniélou entre dans une quête spirituelle, intègre la relation avec le cosmos. Ne se considérant pas comme un intellectuel, il lui faut éprouver, incorporer le réel pour laisser place à l'imaginaire, à la pensée spirituelle du monde.

Comment Daniélou en vient à s'intéresser au yoga ?

La danse, l'Inde et le yoga

Si on considère le yoga comme une forme d'harmonie entre le corps et l'esprit, entre l'homme et la nature qui l'entoure, cette pratique combine une approche physique et spirituelle. C'est par des exercices physiques, parfois extrêmement exigeants qu'on va atteindre une forme de spiritualité. Mais le yoga est aussi une philosophie.

Le yoga entre dans la vie de Daniélou par sa découverte de l'Inde. Pourtant, il dit s'être rendu en Inde par hasard. C'est un éblouissement physique qui l'ancre dans une terre où il va élire domicile et en apprendre la culture, les arts, les modes de vie. Ainsi témoigne-t-il dans un article intitulé « Les écrivains et leur pays d'élection » :

« Je ne m'étais jamais intéressé à l'Inde ni à ce que l'on appelle la spiritualité fût-elle occidentale ou orientale. (...) Ce qui m'a enchanté, dès le premier abord dans l'Inde c'est la beauté des êtres, du climat, des arbres ; les rizières qui, pareilles à des miroirs, reflètent les nuages pesants de la mousson, les paysans nus et musclés qui ornent tous les recoins des paysages, les bœufs rapides aux cornes dorées, à la démarche dansante, qui traînent allègrement des chars multicolores. C'est graduellement que j'ai pris contact avec ces modes de penser, de sentir, de vivre, qui révèlent la nature profonde d'un peuple »⁵.

Le voyage géographique se mue en un voyage spirituel, ponctué de multiples initiations, dont l'initiation au yoga.

La conception qu'a Daniélou de la danse est un élément majeur pour comprendre comment il s'est intéressé au yoga. À Paris, dans les années de l'entre-deux guerres, il a la chance de prendre des cours de danse auprès de la sœur de Nijinski, puis, il s'inscrit aux studio Walker. Pourtant, il s'éloigne rapidement de ses maîtres et développe une conception spirituelle de l'art de danser.

4 Correspondance, tome I : 885-6, 13 juin 1909, Paris, Fayard, 2004.

5 « Les écrivains et leur pays d'élection », *Le Figaro*, 10 juillet 1982.

« Ces expériences étaient intéressantes mais ne correspondaient pas à l'idée que je me faisais de la danse qui, pour moi, était une façon de vivre la musique. La manière dont on plaquait des mouvements sur des thèmes musicaux, que d'ailleurs on déformait, me semblait plus une gymnastique qu'un art. Des danses que me composa Legat ne me plaisaient pas. Je me mis à composer mes propres danses dans lesquelles le mouvement était une interprétation directe du sentiment musical. »⁶

Fort d'une telle expérience, le yoga ne pouvait que recouvrir les aspirations de Daniélou, aux confins de l'âme et du corps.

Connaissance, pratique et diffusion du Yoga ?

Après avoir fait plusieurs séjours en Inde, Daniélou et Burnier s'installent à Bénarès, où Daniélou entreprend de s'intégrer véritablement dans ce pays qui l'a tant ébloui. Grâce à de longs et patients efforts, il parvient à se faire accepter de la communauté des lettrés de la ville, au point que son maître de philosophie, Vijayanand Tripathi, demande à son fils, Bramanand Tripathi, de faire son initiation :



@Fondation Alain Daniélou

« Nous sommes apparemment les seuls étrangers qui aient été initiés et incorporés dans l'hindouisme orthodoxe et nos noms sont les seuls inscrits dans les registres du grand temple de Bhubanesvar, le Linga Râja, où sont inventoriées les familles qui ont le droit de vénérer l'image du dieu dans ce lieu très sacré »⁷.

C'est plus précisément avec Bramanand Tripathi qu'il s'initie aux aspects tantriques de l'hindouisme. Swāmī Karpātrī joue un rôle déterminant dans la formation de Daniélou au yoga. Combinant l'héritage indien et occidental, Daniélou se fait le passeur entre les deux mondes :

6 *Le Chemin du labyrinthe*, p.130.

7 *Ibid.*

« J'ai écrit de nombreux articles dans le Siddhanta et traduit en hindi certains textes occidentaux qui, sur certains points d'histoire et de doctrine, pouvaient intéresser le milieu traditionaliste. J'ai aussi traduit en anglais un certain nombre de textes de Swāmī Karpātrī sur l'iconographie, le symbolisme des temples, la sculpture érotique »⁸.

On comprend ainsi comment cet itinéraire hétérodoxe conduit Daniélou à occuper une place sans précédent dans le domaine du yoga et de se faire le pont entre deux cultures, deux mondes.

C'est peut-être cette appartenance à deux univers qui font que Daniélou garde toujours un esprit critique envers le savoir : en effet, si le yoga participe pleinement de son appréhension du monde selon l'hindouisme shivaïte, il n'en demeure pas moins critique et marque une défiance certaine vis-à-vis d'une pratique non informée du yoga.

Persuadé que toutes les connaissances ne sont pas à partager avec tous, il écrit une nouvelle édifiante sur les dangers des pouvoirs des yogis, lorsqu'ils tombent dans de mauvaises mains. « Le maître des loups »⁹, expose comment un brahmane, le Mahant, se compromet au point d'en perdre la vie, en voulant pratiquer des rites tantriques dont il ne maîtrisait pas les effets. Le conte met en miroir la figure de ce Mahant avec celle de son jeune neveu, Kouttou, humble et sans aspiration à un quelconque pouvoir. C'est pourtant à ce dernier que le yogi confiera ses pouvoirs, car il les sait en de bonne main.

La nouvelle souligne les limites d'un pouvoir extraordinaire qu'est celui de certains yogis, lorsqu'il est confié à de mauvaises personnes, mais aussi met l'accent sur la filiation et la transmission.



@Fondation Alain Daniélou - Photo de Jacques Cloarec

⁸ Ibid.

⁹ *Le Bétail des dieux et autres contes gangétiques*, Paris, Le Rocher, 1994.

À son retour en Europe en 1956, Daniélou entreprend de faire découvrir à l'Occident le « vrai visage de l'Inde » et s'y emploie entre autres, en publiant les nombreuses connaissances qu'il a du sous-continent. Parmi ses nombreux livres, le *Yoga, méthode de réintégration*¹⁰ occupe une place centrale. Dans cet ouvrage, Daniélou expose les principes et techniques du yoga selon les textes fondateurs, tout en les rendant accessibles au public occidental. Il y développe l'idée que le yoga vise à réintégrer l'individu dans l'ordre cosmique, à travers la maîtrise du corps, du souffle, des sens et de l'esprit.



@Fondation Alain Daniélou - Photo de Jacques Cloarec

Conclusion

Ce qui distingue l'approche de Daniélou, c'est sa compréhension du yoga comme partie intégrante d'un système de pensée cohérent, profondément enraciné dans la tradition shivaïte. Pour lui, le yoga n'est pas une technique isolée, mais s'inscrit dans une vision globale de l'être humain et de sa place dans le cosmos. Figure centrale de son itinéraire entre orient et occident, libre et affranchi de tout dogme, le yoga lui permet d'approcher le réel de développer une vision du monde authentiquement fondée sur une expérience qui ne fait jamais le choix entre l'esprit ou le corps et fait de lui un véritable aventurier de l'âme.



Cet article, rédigé par Anne Prunet, n'aurait pas vu le jour sans le concours de la Fondation Alain Daniélou qui œuvre depuis 1969 pour permettre à l'Occident de découvrir l'Inde traditionnelle à travers la recherche, l'histoire, les arts et la spiritualité.

<https://www.alaindanielou.org>

¹⁰ *Le yoga, méthode de réintégration*, Paris, L'Arche, 1997, 1^{ère} édition en anglais : *yoga, Method of Reintegration*, Londres, Johnson, 1949.

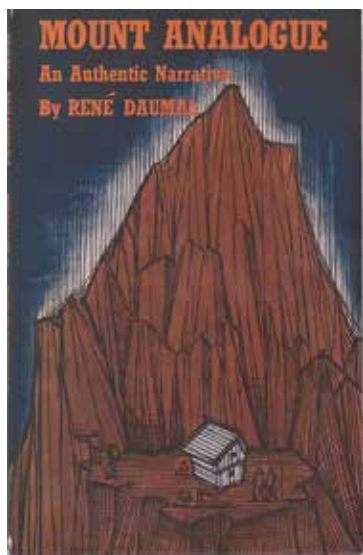
René Daumal et la recherche de l'Unité

Le Mont Analogue et la Bhagavad Gîtâ

Nicole Baslé-Martin

Je « suis » est juste le contraire de « moi, je »

La lecture en parallèle du *Mont Analogue* de René Daumal et de la *Bhagavad Gîtâ* suggère des liens possibles entre, d'une part, un récit d'exploration qui se présente de façon « naïve » et, d'autre part, un texte de référence de la philosophie et de la poésie indiennes. La nature de ces liens tient à la personne même de René Daumal, à sa recherche spirituelle et à son œuvre poétique.



Inscrit au lycée Henri-IV à Paris en 1925, il commence, à l'âge de 20 ans, à apprendre le sanskrit, seul, et deviendra « un des meilleurs traducteurs français de textes indiens » (2). Il lit les grammaires de sanskrit de la bibliothèque Saint-Genève, les recopie, les modifie et va même jusqu'à élaborer sa propre grammaire sanskrite. Elle a été publiée en fac-similé en 1985 et n'eut, semble-t-il, qu'une seule autre utilisatrice, la philosophe Simone Weil (en 1941, à Marseille). Il approfondira son étude du sanskrit et particulièrement de la poétique en 1935 après avoir lu l'ouvrage de Paul Régnaud *La rhétorique sanskrite*. (3)

Par ailleurs, et très tôt, il élabore une théorie des états de conscience.

« L'éveil n'est pas un état, mais un acte. »

René Daumal dans l'orbe du surréalisme

René Daumal est né à Boulzicourt, près de Reims, en 1908. Très jeune, avec quelques amis, il fonde tout d'abord une « fratrie », « Les Simplistes », qui débouchera plus tard sur la création de la revue *Le Grand Jeu* (en 1927). Proche un moment du surréalisme, il se détachera progressivement d'André Breton, inquiet de voir se développer un courant concurrent. Soucieux de retrouver une connaissance intuitive proche de l'enfance, il sera tenté par les « paradis artificiels » afin de trouver des états de conscience lui permettant d'entrevoir un au-delà de la vie.

Après la publication de trois numéros de la revue littéraire *Le Grand Jeu*, avec un groupe d'amis, le groupe éclate en 1932 et la publication de la revue s'arrête dès 1930. Il publie *Le Contre-ciel*, *La Grande Beuverie*, fait des traductions de l'anglais d'Hemingway et des ouvrages de Suzuki sur le bouddhisme, de Sri Aurobindo et de l'enseignement de Ramakrishna.

Plusieurs textes sur la musique, la poésie indienne, ainsi que des traductions de certaines *Upanishad* et de quelques *sloka* de la *Bhagavad Gîtâ* sont publiés dans un recueil, *Bharata*. Il prend l'habitude de recopier en

(1) René Daumal, in *Correspondances III*, Gallimard 1993. Cité par Cécile Guilbert dans *Les Monts Analogues de René Daumal*, Gallimard, 2021, p. 27.

(2) Patrick Kremer. *Encyclopedia Universalis. Thesaurus*, tome 25, p. 1211.

(3) Le titre complet de l'ouvrage de Paul Régnaud est : *La rhétorique sanskrite, suivie des textes inédits du Bharatiya natyashastra et de la Rasatarangini de Bhanudatta*. Paris, 1884.

devanagari des textes indiens et en fait de petites anthologies. Il noue des relations avec un disciple de Gurdjieff, rencontre le danseur indien Uday Shankar dont il devient l'attaché de presse. Il lit René Guénon. Tout cela dessine une nébuleuse dont l'Inde est le centre. Il commence à rédiger le *Mont Analogue*, mais cette rédaction est interrompue par sa mort en 1944, laissant ce récit sur une phrase inachevée.

À la découverte du *Mont Analogue*



Dans de nombreuses traditions, la montagne est le refuge des dieux, lieu de pèlerinage incontournable. Ici, le célèbre mont Kailash.

De l'analyse du langage...

Les analyses de Daumal sur la poétique indienne lui permettent de mettre en évidence un « Absolu de la parole » que manifesterait le langage poétique. Selon lui, la poésie indienne est un moyen au service de la connaissance, mais aussi « une des plus hautes activités que l'homme puisse exercer » (4).

« L'opération poétique – dont la gustation poétique est le reflet – est un véritable travail du poète, non seulement pour connaître les lois de la matière et les règles de son métier, mais aussi, travail intérieur, pour se discipliner et s'ordonner lui-même afin de devenir un meilleur instrument des fonctions « supra-naturelles » – en somme, une sorte de yoga ». (4)

Pour que l'individu puisse échapper à sa forme particulière, isolée, de la sensation pénible d'être « l'illimité se sentant limité », il y a une solution, c'est « le fait transcendant de la création poétique ».

Il se rallie à la pensée du grammairien védantiste Bhartrihari, pour qui il existe deux sortes de langages : l'un qui est fait de mots sonores (*dhvani*, résonance) et l'autre qui est fait de mots-germes (*sphota*, éclatement, craquement). (5)

...à l'escalade du *Mont analogue*

Daumal fut un amoureux de la montagne (« j'aimais la montagne en alpiniste, passionnément » (6)), et, malgré les difficultés liées à sa maladie, la tuberculose, un alpiniste confirmé. Dès 1927 (il a dix-neuf ans), il est à Bourg-d'Oisans, dans le Dauphiné, et grimpe en compagnie de deux amis :

« J'ai vu la Meije et les astres de l'Himalaya apprivoisés sur les cimes. » En 1941, installé dans la Vallouise, dans les Alpes, avec sa compagne Vera Milanova, il poursuit la rédaction de ce récit, *Le Mont Analogue*, commencé trois ans auparavant sur la moraine du Glacier Blanc. Un retour à Paris accélère sa fin, il meurt le 21 mai 1944, laissant le roman inachevé. Il n'aura pas atteint le sommet du *Mont Analogue*...

Qu'évoque ce roman ? Le narrateur est contacté par un certain Pierre Sogol, à la suite d'un article qu'il a fait paraître dans *La revue des fossiles* sur « la signification de la montagne dans les mythologies anciennes ». Il y évoquait la Montagne comme le lien entre la Terre et le Ciel. Son sommet unique touche au monde de l'éternité, et sa base se ramifie en contreforts multiples dans le monde des mortels » (7).

Sinaï, mont des Oliviers, Pyramides, voire Himalaya sont devenus des « montagnes à vaches » ou des lieux banals. Elles ont perdu leur dimension symbolique. Le symbole a dû se réfugier dans des montagnes mythiques telles que le mont Méru. Mais ce dernier n'est plus situé géographiquement, il ne peut donc plus « conserver son sens émouvant de voie unissant la Terre au Ciel ».

En revanche, le *Mont analogue*, c'est ainsi qu'il se proposait de nommer cette montagne, est une montagne symbolique, inaccessible « par les moyens humains ordinaires ».

En outre, « il faut que son sommet soit inaccessible, mais sa base accessible aux êtres humains tels que la nature les a faits. Elle doit être unique et doit exister géographiquement. La porte de l'invisible doit être visible ». (8)

(4) in Bharata, L'origine du théâtre. La poésie et la musique en Inde. Gallimard, 2009, p. 131.

(5) Id. p. 126.

(6) *Le Mont Analogue*, éditions Allia, 2022, p. 11.

(7) Id, p.11

Pierre Sogol croit donc lui aussi à l'existence du Mont Analogue. Alpiniste lui-même, il recherche, après avoir, dit-il, gaspillé son temps en recherches diverses et inutiles, une « humanité invisible, intérieure à l'humanité visible », « des hommes d'un type supérieur possédant la clé de tout ce qui est mystère pour nous ». (9) En bref, des « intermédiaires ».

Embarqués sur leur bateau nommé « L'Impossible », les huit aventuriers voguent vers ce nouveau continent. Ce continent, ce mont Analogue, unique, n'est sans doute rien d'autre que *l'Atman*.

Daumal est un admirateur de Spinoza (un « sage » et pas seulement un philosophe) et de son non-dualisme, notion préférée à celle de « monisme », trop peu dialectique. Il constate la convergence « des vraies pensées de l'humanité vers une dimension unique ».

L'existence ne s'inscrit pas dans une temporalité linéaire, mais dans une temporalité cyclique, comme le conçoit la pensée indienne. D'ailleurs, l'arrivée sur le nouveau continent ne peut se faire que par une courbure inusitée de l'espace qui enferme la montagne-continent dans une coque d'espace courbe.

La fin du chapitre 1 évoque irrésistiblement certains *sloka* de la *Bhagavad Gîtâ*. Ainsi :

« Là, au sommet plus aigu que la plus fine aiguille, seul se tient celui qui remplit tous les espaces. Là-haut, dans l'air le plus subtil où tout gèle, seul subsiste le cristal de la dernière stabilité. Là-haut, en plein feu du ciel où tout brûle, seul subsiste le perpétuel incandescent. Là, au centre de tout, est celui qui voit chaque chose accomplie en son commencement et sa fin » ... « Cela est » .(10)

Et la *Bhagavad Gîtâ*, chant XI, *sloka* 16 à 21 (11) :

15. *Ô Dieu, je vois dans ton corps tous les dieux et toutes les sortes d'êtres, Brah̥ma, Sh̥iva, le dieu au siège de lotus et les rishis et tous les serpents divins.*

16. *Je te vois avec un nombre infini de bras, de poitrines, de bouches et d'yeux, illimité en tous sens ; de toi, ô maître de l'univers aux aspects infinis, je ne vois ni la fin ni le milieu, ni le commencement.*

17. *Avec le diadème, la massue et le disque – telle une masse de feu qui projette de tous côtés les flammes – je te vois, toi si difficile à apercevoir, immense, répandant en tous sens l'éclat d'un brasier ardent, du soleil.*

18. *En toi il faut reconnaître l'Être indestructible, suprême ; tu es le suprême support de l'univers ; tu es, je le sais, l'impérissable gardien de l'ordre permanent, l'éternel Purusha.*

Incandescence, temps infini, accomplissement, « cela est »... La conquête du Mont Analogue n'est-elle pas semblable à la quête d'Arjuna, détaché enfin des fruits de son action, enfin « réalisé » ?

« L'arrivée est mystérieuse. Chacun a pris des notes de l'évènement, certains ont pris des photos, mais aucune image n'apparaît au développement. Soudainement aspirés, dos au soleil, face au Mont Analogue, l'espace se creuse devant eux, « un vide sans fond, un gouffre horizontal d'air et d'eau impossiblement enlacés en cercle (12).

Ils sont arrivés. L'exploration du territoire commence, la lente marche vers le sommet du Mont Analogue s'amorce, étape après étape, avec l'aide d'un guide. Des récits leur sont transmis, ils découvrent l'usage d'une monnaie locale... le *peradam* », « plus dure que le diamant ».

Le texte arrêté après une virgule marque la fin de l'ascension du Mont Analogue. Nous restons en suspens. Cela signifie-t-il que la quête du « je suis » est impossible ? Inachevable ? La réunion de *l'Atman* et du *Brahman* irréalisable ?

Le blanc de la page, de la phrase non terminée (le dernier mot : « mouvants ») est peut-être l'image du vide, de l'inexprimable. Le regard porté sur le sommet du Mont Analogue se retire progressivement pour se fixer sur son image mentale. Daumal ayant, malgré lui (?) versé dans le feu sacrificiel les éléments matériels de cette aventure pour ne faire qu'un avec « le perpétuel incandescent ».

Il nous transmet ainsi l'énergie indépassable du vide.

Tat Tvam Asi.



L'offrande au feu, ancien rituel védique... Echo de l'offrande d'un artiste qui laisse son oeuvre au monde ?

(8) Id., p.14.

(9) Id., p.34.

(10) Id., p.40.

(11) La *Bhagavad Gita*, traduction Emile Sénart. Les Belles Lettres. 2004.

(12) Le Mont Analogue, p. 98.

Xuanzang, moine bouddhiste et sanskritiste

Samantha Soreil

Lorsque l'on pense aux aventuriers de l'âme qui ont parcouru les chemins du yoga, des centaines de noms nous viennent en tête, et bien souvent il s'agit de maîtres indiens ou d'érudits francophones, détenteurs de la connaissance sous ses différentes formes.

J'ai envie de faire un pas de côté et de vous présenter l'auteur, traducteur, explorateur sans qui le destin de l'Inde et la transmission des connaissances détenues dans le monde indien auraient certainement été différents. Il s'agit d'un moine bouddhiste chinois appelé Xuanzang.

S'il n'est pas le premier à avoir effectué et documenté ce voyage, il est l'un des rares aventuriers à avoir entrepris un travail de cette envergure. L'Inde et le yoga sont étroitement liés aux traditions tantriques, et d'une certaine manière au bouddhisme ; les influences mutuelles entre les grandes religions du monde indien sont indéniables, et avec l'explorateur et traducteur Xuanzang, ce n'est pas seulement un voyage de découverte que nous ferons, mais une collecte de textes visant à diffuser la connaissance de façon massive, un travail titanesque pour l'époque.

Un périlleux voyage

Xuanzang est issu d'une famille suivant strictement les enseignements de Confucius, mais, à la mort de son père, son frère aîné se tourna vers le bouddhisme et devint moine, ce qui incita Xuanzang à suivre ce même chemin ; il rejoignit un monastère dès l'âge de 13 ans. Il étudia le bouddhisme, bien entendu, mais également la langue sanskrite.

Son intérêt pour la religion grandit et, guidé par un rêve lui intimant de quitter le pays dans le but d'entreprendre un pèlerinage hors des frontières de l'empire, il sortit de Chine en 629 malgré l'interdiction formelle énoncée par l'empereur.

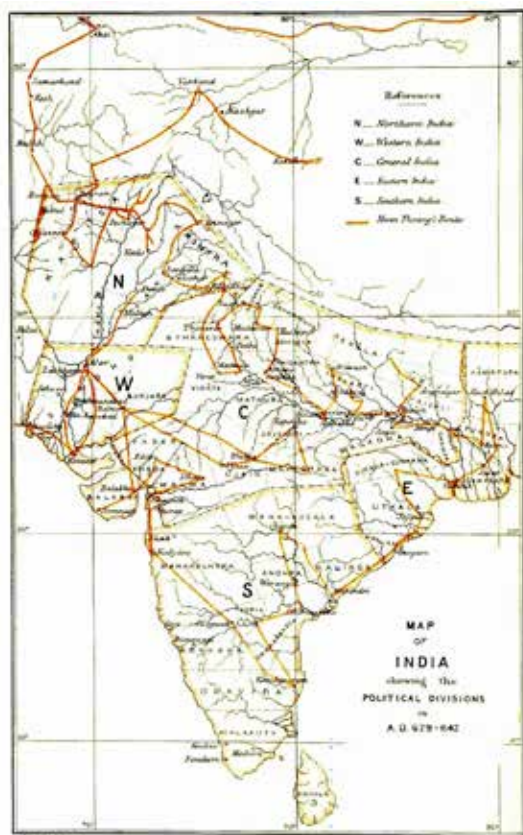


Bon nombre de ses compagnons de voyage lui faussèrent compagnie dès les premiers mois et il se rendit à la célèbre université de Nālandā où il poursuivit son étude du sanskrit et de la philosophie. Il participa avec succès à de nombreuses disputes desquelles il sortait toujours vainqueur. Il critiquait en particulier le Sāṃkhya et le Vaiśeṣika (2 des 6 écoles de philosophie hindoues), mettant en avant l'incompatibilité de ces systèmes avec les enseignements bouddhistes.

Intrigué par cet homme venu de Chine aux connaissances extraordinaires et à l'éloquence hors du commun, Harṣa, le souverain de ce qui était alors l'Inde, souhaita rencontrer Xuanzang. Harṣa était shivaïte, mais était connu pour sa grande tolérance envers les adeptes d'autres religions. Son royaume prospérait alors et ses ambitions de conquêtes étaient couronnées de succès.

Le voyage de Xuanzang à travers cet immense espace correspondant à l'actuel territoire de l'Inde dura 15 ans. Son objectif était certes d'entrer en contact avec les cultures du monde indien, mais surtout de récupérer de nombreux textes parus uniquement en langue sanskrite afin d'en assurer la traduction en chinois, permettant ainsi aux bouddhistes de Chine d'accéder aux enseignements. À cette époque, de nombreuses controverses

étaient liées à cette absence de textes de référence dans une langue connue de tous. Cette entreprise de diffusion de la connaissance était véritablement motivée par un désir de vérité et de paix.



L'extraordinaire périple de Xuanzang à travers l'Inde

L'itinéraire choisi par Xuanzang passa par Samarcande (actuel Ouzbékistan) et par ce qui est aujourd'hui le Pakistan, l'Inde et le Népal (qui faisait alors partie du territoire d'Harṣa). Il faisait halte dans les monastères bouddhistes sur ce chemin, et visita en particulier le nord de l'Inde actuelle, avec un itinéraire qui est assez proche des circuits touristiques actuels proposant de découvrir l'Inde du Nord, avec des haltes à Sarnath, Varanasi, Bodgaya ! Après un temps passé à Nālandā, il longea la côte est de l'Inde jusqu'à rejoindre l'actuel Tamil Nadu dans l'espoir de se rendre sur l'île de Lanka. Il apprit cependant qu'une guerre civile déchirait l'île, et décida de ne pas poursuivre ; il entama donc le long chemin du retour.

Frictions entre bouddhisme et brahmanisme

Harṣa et Xuanzang deviennent très proches, le souverain indien est si fasciné par son invité et convaincu par ses mots qu'il va jusqu'à se convertir au bouddhisme *mahāyāna*. Une décision qui n'est pas du goût de tous ses sujets, en particulier certains brahmanes qui incendièrent un sanctuaire dédié au Bouddha dont la construction avait été commandée par Harṣa. Ces mêmes brahmanes furent impliqués dans une tentative d'assassinat visant Harṣa.

D'une aventure à l'autre

Nous pourrions voir le retour en Chine de Xuanzang comme la fin de l'aventure, mais le travail ne fait que commencer ! Il lance alors, avec l'aval de l'empereur qui lui a pardonné sa désobéissance, une grande entreprise de traduction afin de rendre accessible en langue chinoise les nombreux manuscrits qu'il a rapportés de son voyage. Grâce à lui, la connaissance s'est diffusée à travers l'empire, permettant à la pensée bouddhiste venue d'Inde de faire son chemin à travers l'Asie. Son impact a donc été considérable, Xuanzang est bel et bien l'un des aventuriers de l'âme les plus influents de l'Histoire !



Les traductions du sanskrit vers le chinois de Xuanzang ont poursuivi leur chemin linguistique jusqu'au français. 1857. Wellcome Collection

Le Yogācārabhūmi, un texte sanskrit majeur

Issu des enseignements du bouddhisme « populaire » et du *mahāyāna*, le *Yogācārabhūmi* est l'un des principaux textes que Xuanzang a rapportés de son expédition.

Visant à structurer la pratique du yoga bouddhique, ce traité fondamental de la tradition bouddhique *yogācāra* mobilise de nombreux traducteurs dès le retour de Xuanzang, qui fit de la traduction de cet ouvrage l'une des priorités.

Certaines hypothèses suggèrent qu'il s'agit d'une compilation de matériaux hétérogènes, rédigés et assemblés sur plusieurs siècles.

Persuadé que les conflits au sujet du bouddhisme en Chine étaient liés à une mauvaise compréhension des textes qui n'étaient alors pas disponibles en chinois, son voyage avait pour objectif de retrouver le manuscrit afin d'en proposer une traduction.

Le texte fournit des explications détaillées sur le fonctionnement des sens et du mental, la nécessité de sortir du *saṃsāra* et les méthodes pour y parvenir à travers ce que nous appelons aujourd'hui « méditation ».

Une histoire de l'Inde : pourquoi l'étudier ?

Nous sommes ici a priori tous intéressés par le yoga ! S'il n'est bien évidemment pas nécessaire de connaître sur le bout des doigts l'histoire du monde indien, ce qui est de toute manière impossible, il est intéressant d'avoir quelques repères historiques afin d'exercer son discernement face aux enseignements et en particulier, aux textes qui peuvent être étudiés.

Connaître le contexte culturel dans lequel un document a été rédigé, quelles étaient les coutumes de l'époque, l'école à laquelle ce texte appartient s'il dépend d'une doctrine... Tout cela aide à cerner les intentions de l'auteur, la manière dont le texte doit être abordé, quels sont les enjeux. Sans ces éclairages, tout est pris au sens littéral. On sait par exemple que certains textes contiennent des passages qui n'ont rien à voir avec le cœur de l'enseignement qui est transmis par l'auteur.

Ces indications ajoutées pour tromper le lecteur qui n'est pas bien disposé envers l'étude du yoga ou pour induire en erreur les personnes non qualifiées ou non accompagnées d'un maître doivent être identifiées.

Des ajouts et commentaires se sont agrégés au fil des siècles, surtout lorsqu'il s'agit de textes fort connus. Dans ce cas, il me semble indispensable de connaître le contexte dans lequel commentateurs et traducteurs évoluaient afin de déterminer quels sont leurs biais culturels.

Quel impact sur le cours de l'Histoire ?

Un aspect essentiel qu'il ne faut pas omettre dans l'étude du parcours de Xuanzang est l'impact géopolitique de son voyage, à la fois pour la Chine et pour l'Inde. Son expédition ne fut pas seulement spirituelle ou intellectuelle, elle s'inscrivit aussi dans un contexte de rivalités culturelles et religieuses. En rapportant des centaines de manuscrits sanskrits, Xuanzang contribua à renforcer l'influence culturelle du bouddhisme et de la Chine dans le monde asiatique, tout en tissant des liens durables avec l'Inde.

Son périple s'est déroulé à une époque charnière : l'empire Gupta venait de décliner, et l'Inde entra dans une période de fragmentation politique, marquée par des tensions entre bouddhisme et brahmanisme. Même si en Chine l'impact fut mineur, c'est également à cette période (autour de 630-650) que l'Islam commença à passer les frontières de l'empire chinois, et que les premiers missionnaires chrétiens tentèrent d'accroître leur influence dans cette zone.

En Chine, le voyage de Xuanzang joua également un rôle dans l'évolution des relations entre pouvoir impérial et traditions religieuses : son retour coïncide avec une politique de réaffirmation culturelle face à l'influence étrangère, et sa figure fut instrumentalisée comme symbole d'un bouddhisme orthodoxe, savant et loyal à l'État. Tout cela nous rappelle que la transmission des savoirs n'est jamais totalement indépendante des dynamiques de pouvoir... ce que nous avons parfois tendance à oublier de nos jours !



Les sources historiques

Ces récits de voyages si détaillés étaient rares à l'époque, et donc précieux. L'érudition de Xuanzang et sa volonté de documenter son trajet et les événements dont il a été témoin offrent un manuscrit inédit. Pour la première fois, l'histoire du monde indien est relatée par une personne qui a elle-même visité ces terres. On ne peut pas attester de son impartialité, bien sûr, mais les descriptions sont assez détaillées pour donner une idée précise des personnages, des jeux politiques et des événements ayant eu lieu à cette époque dans cette région du monde.

On attribue souvent les premiers récits traitant du monde indien à Alexandre le Grand, les sources antérieures ayant été perdues, mais il ne s'agit pas de sources directes ; les personnes qui ont relaté les voyages ne sont pas celles qui les ont effectués, ces auteurs n'ont fait que retranscrire ce qu'ils ont entendu. 5 siècles séparent alors des voyages d'Alexandre des écrits prétendant les relater !

D'un récit à l'autre, il est facile d'exagérer, d'occulter, de se centrer sur certains événements mineurs et de passer sous silence des faits qui, aujourd'hui, nous sembleraient majeurs. S'il est impossible de prétendre que certains écrits historiques sont parfaitement objectifs, il est indéniable que plus l'on réduit les intermédiaires, plus nous avons de chances d'obtenir un document permettant d'étudier ce que nous appelons aujourd'hui « Histoire ».

Bibliographie

Histoire des Indes, Michel Angot, Les belles lettres

Vie de Xuanzang, pèlerin et traducteur, Jean-Pierre Drège, Les belles lettres

De La Vaissière, E. (n.d.). *Note sur la chronologie du voyage de Xuanzang*. https://www.academia.edu/1476557/Note_sur_la_chronologie_du_voyage_de_Xuanzang

Xuanzang (Hsuan-tsang) | Internet Encyclopedia of Philosophy. (n.d.). <https://iep.utm.edu/xuanzang/>

Demiéville, P. (1951). *La Yogācārabhūmi de Sangharaksa*. Bulletin De L'Ecole Française D'Extrême-Orient, 44(2), 339–436. <https://doi.org/10.3406/befeo.1951.5178>

Sur les traces de Ma Ananda Mayee et de Swami Vijayananda

Caroline Abitbol

Nous sommes à Kankhal, une des villes les plus sacrées de l'Inde. Nous sommes au bord du Gange, dans l'Himalaya. C'est ici que la plupart des chercheurs de vérité s'arrêtent avant de partir pour les immenses solitudes des montagnes, où ils deviendront ascètes dans des grottes en vue d'être des Jivan-Mukta, des *libérés vivants*. C'est ici aussi, lorsque quelques renonçants reviennent de ces années de méditation, qu'ils s'arrêteront pour retourner au monde. C'est ici que le corps de Ma Ananda Mayee repose depuis 1982 dans le temple de son ashram, construit pour cela. C'est ici aussi, dans cet ashram, que Swami Vijayananda, disciple de Ma Ananda Mayee, a vécu une trentaine d'années avant de quitter son corps en 2010.

Samadhi - Là où repose le corps - de Ma Ananda Mayee, Kankhal, Himalaya, Inde 2006

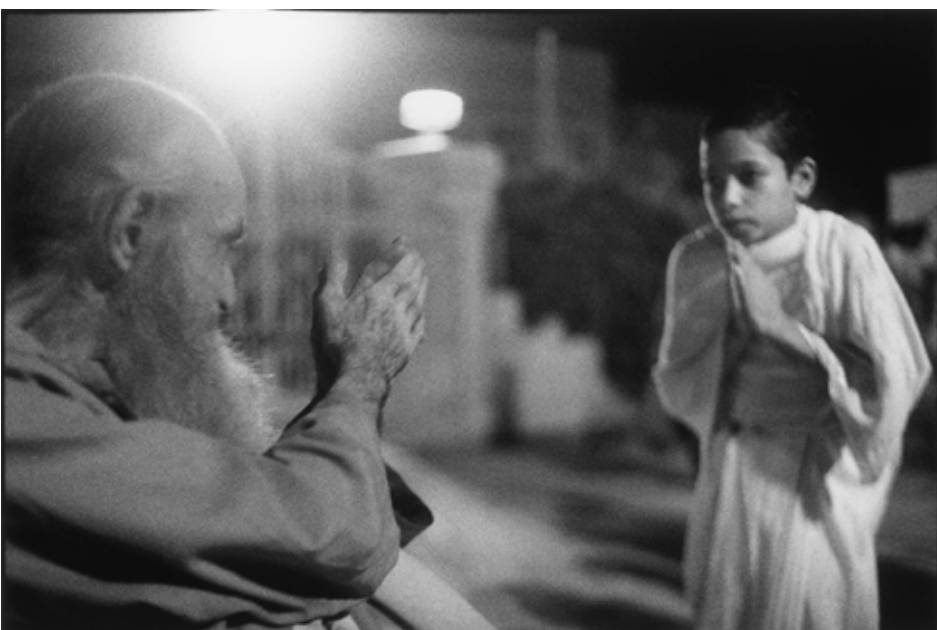
Ma Ananda Mayee (1896 – 1982), littéralement Mère de Béatitude, est considérée comme la Sage la plus connue et la plus aimée de l'Inde du XXe siècle. Originaire d'une famille pauvre de brahmanes du Bengale, elle manifeste très jeune des dispositions spirituelles intenses. Elle voyage dans toute l'Inde où de nombreux dévots l'accueillent. Des politiques comme les familles Gandhi et Nehru, des stars, des guides spirituels comme Yogananda de la lignée de Sri Yukteshwar et Chidananda de la lignée de Shivananda de Rishikesh, aussi bien que des dévots issus de toute classe sociale s'y réfèrent et viennent régulièrement la voir. Elle crée des œuvres caritatives dans chacun de Ses vingt-six ashrams : soins médicaux pour tous et distribution de repas gratuits aux pauvres et aux ascètes.

Elle reçoit, conseille, chante et rit souvent. Elle ne donne pas d'enseignement général, bien qu'elle les connaisse tous, mais propose des voies différentes pour chaque personne, comme elle le dit « Chacun est là pour remplir une fonction particulière ».



©Caroline Abitbol

Swami Vijayananda et l'enfant, Kankhal, Himalaya, Inde 2006



Swami Vijayananda, médecin français, resta en Inde cinquante neuf ans, auprès de Ma Ananda Mayee, dont il fut le disciple. Il quitta son corps en 2010. Son corps est aujourd'hui au cimetière du Père Lachaise à Paris. Il est considéré à la fois par des occidentaux de toutes origines, des hindous, et des bouddhistes comme un grand Mahatma, un grand sage.

Il vécut à Kankhal ses dernières années et recevait ceux qui le souhaitent, répondait à leurs questions, riaient, ou se recueillait en silence avec tous, tous les jours à la tombée de la nuit. Ce soir là, comme chaque soir, les enfants de l'école spirituelle de l'ashram venait saluer Swami Vijayananda avant d'aller chanter au temple avec leur professeur de chant sanskrit. Ce jeune enfant quand il regarda Swamiji, comme on l'appelle, eu un sourire qui enflamma son visage de joie où se dessinait une grande complicité, comme s'ils se connaissaient depuis toujours.

Swami, le Silencieux de Madras

Annie Leroux

Il y a maintenant trente ans, je découvrais Shri Shri Swami Satchitananda, dit le Silencieux de Madras (1910-2006). Mon professeur de l'époque l'avait rencontré et m'avait parlé d'« un renonçant ayant fait vœu de silence et qui enseignait un yoga traditionnel ». Il y eut un appel impérieux. Je ne voulais pas en savoir davantage, seulement expérimenter.

Enfin, je fus au prieuré de Marcevol, dans ce lieu loin de toute l'agitation du monde et dont j'avais rêvé quelques nuits auparavant, avec un mélange d'excitation et aussi de doute. Serais-je capable de faire dix heures de yoga par jour ?



©Annie Leroux

La journée débutait à cinq heures du matin, ce qui se traduisait par une effervescence dans le bâtiment dès avant quatre heures. Nous arrivions à pas feutrés dans la salle de pratique où Swami était déjà assis. Il y régnait un silence dense. C'était un choc de voir cet homme sans âge, tant son visage était lisse, portant moustache et barbe. Il arborait de longues dreadlocks, portées parfois en chignon. Seule leur couleur poivre et sel trahissait son âge. Il avait des ongles très longs qu'il ne coupait pas davantage que ses cheveux car c'était un renonçant.

Nous débutions par une heure de méditation silencieuse. Au bout de quelques jours, la fatigue était bien là et l'assise était lourde de torpeur. Le chant de la *Gayatri* qui suivait nous emportait dans l'Inde antique.



Façade du prieuré Marcevol, 1880, Jean-Auguste Brutails

L'heure suivante était consacrée aux kriyas : purifications rituelles de la langue, du nez, de l'estomac. Pour *neti*, il avait apporté dans ses bagages des cathéters et nous les distribuait avec un regard bienveillant. Je me retrouvais avec ce bout de tuyau creux dans les mains, sans savoir quoi en faire, jusqu'à ce qu'il nous montre comment s'en servir. Pour le passage de l'eau d'une narine à l'autre, c'est lui qui tenait le tuyau et nous tenait la tête... Le nettoyage de l'estomac suivait et nous étions tous avec nos bols et la bandelette trempant dedans, au son des essais infructueux et des régurgitations. Certains se carapataient, préférant faire du « kriya-rasage » !

Nous nous retrouvions ensuite sur l'esplanade, dans l'herbe pleine de rosée, à attendre le lever du soleil. Quelle que soit la température, il pratiquait torse nu, vêtu d'un simple short blanc, les épaules parfois recouvertes d'un châle blanc. Dans la magie de l'aurore, à travers le *hasta mudra* réalisé avec nos doigts malhabiles, nous observions la montée du soleil qui se déployait comme une étoffe paisible de lumière.

Swami était là, debout devant nous, face à l'astre qu'il a adoré toute sa vie. Le visage irradié, le regard fixé sur l'espace, absorbé dans une union avec l'infini. Il émanait de lui une très grande dignité, une force tranquille, une paix abyssale. Grâce à sa présence ineffable et sa réalisation, il nous entraînait dans la pulsation de l'univers.

Dans la tradition védique, Surya (le soleil) est considéré comme le créateur de l'univers et la source de toute vie. Il apporte chaque jour la lumière et la chaleur au monde. Par cette dévotion journalière, Swami se rattachait à cette tradition ancestrale.

Lorsque le soleil était apparu, nous commençons des séries de salutations au soleil entrecoupées par le chant de mantras de celle que Swami nommait sa nièce et qui l'accompagnait. La pratique de *surya namaskar* se faisait avec de nombreuses variantes et en rétention de souffle poumons pleins pendant toute la durée de la salutation.

Ensuite, nous retournions à l'intérieur pour pratiquer les asanas. Swami nous les montrait, parfois longuement, puis il signifiait par un petit claquement de doigt que c'était notre tour. Il avait fait vœu de silence, *mauna vrata*, depuis longtemps. Il communiquait par des signes, mais aussi de manière très subtile par un regard intense posé sur le pratiquant. Au menu, les grandes postures : *sirsasana*, *sarvangasana*, *cakrasana*, *mayurasana*, etc. Il était souple et agile, débordant de vitalité, et ce malgré son âge. Son exécution des asanas nous laissait pantois. Sa pédagogie était directe : par son regard et son claquement de doigt, il nous disait « Viens, suis-moi. ». Sans parole explicative, le moindre geste devenait signifiant.

La matinée s'achevait par une heure de pranayama. Nous comptons les souffles grâce à la méthode traditionnelle, c'est-à-dire avec les doigts.

Il était dix heures, nous n'avions pas vu passer la matinée. C'était l'heure d'une pause roborative et de repos. Dans ces moments, les anecdotes sur lui allaient bon train. J'apprenais ainsi qu'il était né au sud de l'Inde, à Vishakapatam. Il fut orphelin assez jeune, sa mère étant décédée lorsqu'il avait sept ans, et son père lorsqu'il en avait treize. C'est à l'âge de quinze ans qu'il entra en *vairagya*, le renoncement total. Il avait découvert le yoga dans un hôpital ayurvédique, où il faisait soigner une plaie à la jambe. Il avait fait le tour des lieux sacrés d'Inde... Les jours passant, tout devenait beaucoup plus silencieux.

La session de l'après-midi reprenait par l'étude. Swami écrivait des notes sur de petits morceaux de papier en télugu, sa langue natale. Les phrases étaient ensuite traduites en anglais par son accompagnatrice, puis encore en français. Il y avait une très grande lenteur dans le processus, qui pouvait mettre à rude épreuve notre impatience. Il aimait parler du roi Janaka, des écrits puraniques. Il citait des anecdotes, dont celle qui m'a le plus marquée :

« Le yoga c'est comme le miel.

**Vous pouvez en parler,
cela peut avoir plusieurs couleurs, textures,
mais tant que vous n'avez pas mis
le doigt dedans pour goûter,
vous ne savez pas ce que c'est.
C'est pareil pour le yoga, alors,
allons pratiquer. »**

C'est peu de dire que son enseignement n'était pas de la théorie. Souvenir très touchant, il s'amusait gentiment de nous voir ajuster nos lunettes alors qu'il écrivait sans.

Ensuite nous abordions les postures par les grands thèmes : postures couchées, inversées, équilibres, torsions, avec leurs multiples variantes ; des enchaînements... Nous poursuivions avec une heure de pranayama, suivie d'une heure de méditation. Nous arrivions au terme de dix heures de pratiques.

Le mercredi était un jour très spécial. C'était un jour de repos complet du corps et de l'esprit : pas de kriyas, de postures, de pranayama. Seulement les deux heures de méditation de la journée. Journée de repos du système digestif car nous jeûnions. Journée de repos et de solitude car il nous était demandé d'éviter les distractions – ni lecture, ni musique, ni écriture, ni promenade, ni sieste – de ne pas communiquer entre nous, ni par la parole, ni par le regard. Toutes ces conditions étaient mises en place pour favoriser l'état méditatif, la contemplation. Swami était un ascète et par cette journée, nous plongeons avec lui dans cette expérience yogique profonde. Il a lui-même fait des jeûnes prolongés de plusieurs mois, dont un de vingt-quatre mois. Des médecins observaient ses constantes physiologiques et constataient que tout fonctionnait normalement.



©Annie Leroux



©Annie Leroux

Cette journée, je l'ai redoutée. C'était la première fois que je jeûnais. On s'arrêtait de manger à dix-neuf heures le mardi et on reprenait le jeudi à dix heures, après les cinq heures de yoga et puis, ne pas lire, ne pas parler... Cette journée de plongée dans l'inconnu fut extraordinaire. Il n'y a pas de mots pour décrire l'expérience. Je sais seulement que le rayonnement de sa présence n'y était pas étrangère.

Tout le séjour se poursuivait selon ce format.

Une *puja* était organisée pour vénérer sa divinité Tripurasundari. Pour offrandes, nous allions chercher des fleurs dans les champs, c'était un moment joyeux. Tout à sa pratique, il officiait pendant des heures. Le point d'orgue arrivait lors du *darshan*, lorsque Swami plaçait le *bindu* sur notre front en nous regardant droit dans les yeux. Nous ne pouvions qu'être saisis par son accomplissement. Il eut de nombreux *samadhi* et de longue durée. La *puja* se terminait par le partage du repas de la divinité. Par cette *puja*, Swami manifestait sa compassion sans limite car c'était un *sannyasin*, et il avait accepté d'enseigner à des Occidentaux, faisant fi du statut des personnes, des castes, de la religion. Il était d'une grande générosité ; j'ai conservé la tunique blanche qu'il m'a offerte, ainsi que les malas et les grattes-langues.

Je l'ai rencontré individuellement plusieurs fois. Je me rappelle de la densité de présence qui était là et qui m'impressionnait énormément. Il était libre de désirs, libre de projections, libre de lui-même, ce qui me renvoyait avec force à mes conditionnements. Son regard bienveillant me mettait à nu sans jamais être intrusif. Il régnait un silence

vivant, vibrant. J'avais l'étrange impression qu'il connaissait tout de moi, et bien plus que moi-même. Je me rappelle ses paroles. Lorsque j'en aurai besoin, je pourrai penser à lui et il sera toujours présent au-delà de l'espace. Je peux ajouter aujourd'hui, au-delà de l'espace et du temps. Après de telles journées de yoga, une transformation intérieure s'opère à notre insu.

À cette époque, mes jeunes enfants et le manque de moyens financiers ne m'ont pas permis de le voir en Inde. Je sais qu'il n'a jamais eu d'ashram personnel, seulement un lieu où, durant sa vie, il soigna et enseigna gratuitement à tous ceux qui venaient le voir.

Son apparence fascinante – il déplaçait les journalistes locaux venus voir ce « fakir exotique » –, sa présence silencieuse, les anecdotes rapportées sur sa vie, son ascèse, tous ces détails sont tout à fait dérisoires par rapport à l'essence de ce qu'il était et de ce qu'il véhiculait. Tel un oiseau, il a traversé le ciel sans laisser de trace matérielle, pas d'école, pas de lieu qui puisse se revendiquer de sa filiation. Il ne reste que ce que le cœur a pressenti.

Il émanait de lui l'effluve de l'origine de la transmission du yoga. Swami est venu semer des graines d'éveil et nous pointer l'efficacité du chemin. Sa puissance d'éveil est toujours là, au plus profond du cœur, et nous projette en un lieu où l'amour n'a jamais cessé d'être.

Par cet article, l'occasion m'est donnée d'exprimer ma sincère et très profonde gratitude envers Swami et également envers la Vie qui m'a offert l'immense privilège de le rencontrer.

Hari Om Tat Sat

Retrouver Annie Leroux sur son site :

www.lesensduyoga.fr

Il existe des vidéos de Swami, que vous pouvez consulter sur YouTube.

Photographies de Swami : @Annie Leroux





Voyage sans fin



En 2022, un carnet de timbres de collection ayant pour thème "les grands voyageurs" comportait un portrait d'Alexandra David-Néel. En 2000, déjà, un autre timbre poste à son effigie avait été créé. Ainsi, cette illustre aventurière de l'âme continue à voyager... Via vos courriers !

Une expo divine !

Bronzes royaux d'Angkor, un art du divin est la nouvelle exposition temporaire du Musée Guimet, visible jusqu'au 8 septembre 2025. Présentant l'art khmer et son histoire du IX^e siècle à nos jours, l'exposition met en avant les spiritualités ayant éclairé l'actuel Cambodge, qui a entretenu des liens étroits avec ce qui constituait l'empire indien au cours de son histoire, et notamment le bouddhisme et l'hindouisme.

Parmi toutes les pièces visibles dans le cadre de cette exposition, 126 ont été prêtées par le Musée national du Cambodge pour l'occasion, ce qui confère à cet événement un caractère tout à fait exceptionnel.



Divinité Angkor Thom Musée Guimet. CCO

Lucky Yatra

Carotte ou bâton, pour faire respecter les lois, les deux options restent possibles. L'Inde a choisi la méthode douce dans sa lutte contre la fraude dans les transports en commun !

Le programme Lucky Yatra a ainsi vu le jour : sur chaque billet de train acheté, un numéro est indiqué et son heureux détenteur participe automatiquement à une loterie permettant de remporter de l'argent. Le tirage au sort quotidien met en jeu 10 000 roupies ; le gagnant hebdomadaire empochera quant à lui 50 000 roupies. Reste à savoir si cette incitation est assez alléchante pour compenser le prix des billets que certains doivent acheter quotidiennement...



Une bibliothèque numérique gratuite !

Nous avons indiqué dans notre précédent numéro la présence de nombreux ouvrages liés au yoga et à la culture indienne en téléchargement libre depuis le site de la BNF, et voici une nouvelle mine d'or à portée de clic. C'est cette fois-ci l'Institut Français de Pondichéry qui propose la consultation libre de nombreux ouvrages qui raviront les passionnés d'indologie.

<https://books.openedition.org/ifp/298?lang=fr>



Peut-on être libre en prison grâce au yoga ?

Julie Gaget

Il y a quelques années, je n'aurais jamais imaginé donner des cours de yoga en prison. Pourtant, deux rencontres ont changé le cours des choses. La première avec une éducatrice de la protection judiciaire de la jeunesse accompagnant les mineurs en détention. La seconde avec l'adjointe au chef d'établissement du centre pénitentiaire. Toutes les deux engagées dans un programme de lutte contre les violences en milieu carcéral, elles ont souhaité expérimenter le yoga comme une approche adaptée pour favoriser l'apaisement et le mieux-être en détention.

C'est ainsi que j'ai eu l'opportunité d'animer des séances de yoga au centre pénitentiaire de Guyane. Un projet à la fois audacieux et profondément humain. Mais une question me hantait avant de commencer : comment le yoga, discipline du calme et du détachement, pourrait-il trouver sa place dans un environnement aussi oppressant que la prison ?

Et pourtant, au fil des mois, une évidence s'est imposée : la liberté ne dépend pas uniquement des murs qui nous entourent, mais de l'espace que l'on crée en soi.

Une liberté intérieure derrière les barreaux

Lorsque j'ai franchi pour la première fois les portes du centre pénitentiaire de Guyane, un mélange de curiosité et d'appréhension m'envahissait. Comment le yoga, discipline de l'équilibre et du détachement, pourrait-il trouver sa place dans un environnement aussi oppressant que la prison ?

Et pourtant, au fil des mois, une évidence s'est imposée : la liberté ne dépend pas uniquement des murs qui nous entourent, mais de l'espace que l'on crée en soi.

Le yoga en milieu carcéral : un pari audacieux

La prison est un monde à part, où le quotidien est rythmé par des règles strictes, des tensions permanentes et une promiscuité pesante. Dans ce contexte, introduire le yoga peut sembler une idée saugrenue, voire utopique. Et pourtant, cette pratique est l'un des rares espaces où les détenus peuvent expérimenter un moment de calme, une pause ressourçante dans un environnement bruyant et oppressant.

Pendant une année, j'ai animé des séances de yoga au sein du centre pénitentiaire de Guyane. Chaque session était un défi : accueillir une discipline perçue comme étrangère – donc pas adaptée – et convaincre des hommes marqués par des parcours de vie difficiles que s'allonger sur un tapis et respirer pouvait réellement leur apporter quelque chose.



Peinture d'un prisonnier indien, R. Clint, 1866

Le premier obstacle : dépasser les préjugés

Dès la première séance, les réactions ont été variées. Certains étaient sceptiques, d'autres amusés, et quelques-uns ne savaient pas à quoi s'attendre. «Le yoga, c'est pour les perchés», «C'est un truc de vieux», «On n'est pas assez souples pour pratiquer», ai-je souvent entendu. Mais dès les premières postures, dès les premiers pranayamas, des visages se sont adoucis.

**Le corps, tendu par le stress et la colère,
a commencé à lâcher prise.**

Retrouver son corps, reprendre le contrôle

En prison, le corps est sous contrôle permanent : fouilles, surveillance, horaires stricts. Il devient un objet, un outil de survie dans un univers codifié. Le yoga propose l'inverse : reprendre possession de son corps non pas comme un instrument de défense, mais comme un espace de paix.

Les détenus, d'abord crispés, s'abandonnent peu à peu aux postures de relaxation. Habités à se méfier en permanence, ils arrivent à fermer les yeux sans crainte lors du yoga nidra.

Peu à peu, une autre relation au corps s'est instaurée : non plus comme une armure, mais comme un refuge.

Lâcher prise face à l'enfermement

Si le corps peut retrouver une forme de liberté, qu'en est-il de l'esprit ?

Le plus grand défi du yoga en prison est de permettre aux détenus de trouver un espace intérieur où l'enfermement n'a pas d'emprise.

Les pranayamas et techniques méditatives ont joué un rôle clé. Certains détenus, d'abord réticents, m'ont confié après quelques semaines qu'ils pratiquaient seuls dans leur cellule. Un jeune homme m'a un jour dit :

**« Quand je ferme les yeux
et que je respire comme on l'a appris,
je ne suis plus ici.
Je suis ailleurs, libre. »**

Cette phrase résume toute la puissance du yoga en milieu carcéral. Créer un espace intérieur, un refuge mental où l'esprit peut s'évader, même lorsque le corps est enfermé.

Un enseignement puissant, des leçons mutuelles

Cette expérience ne s'est pas seulement révélée formatrice pour les détenus, elle l'a aussi été pour moi. Enseigner dans un cadre aussi extrême m'a appris à aller à l'essentiel : simplifier ma transmission, adapter chaque posture aux contraintes du lieu, et surtout, écouter. J'ai confirmé mon avis sur cette autre dimension du yoga, bien au-delà des postures : un outil de survie mentale, un refuge accessible à tous, quel que soit son passé ou son environnement. Les détenus m'ont rappelé une leçon essentielle : le yoga n'est pas un luxe, mais une nécessité pour gérer notre charge mentale et émotionnelle au quotidien.

Un impact durable : après la prison, une nouvelle voie ?

Le yoga ne transforme pas une vie du jour au lendemain. Mais il sème une graine. Certains détenus m'ont demandé comment continuer leur pratique lorsqu'ils seraient sortis. Qu'ils avaient découvert un outil leur permettant de mieux gérer le stress, la colère et l'anxiété.

Si l'objectif premier du yoga en prison est d'offrir un moment de répit, il peut aussi devenir une porte vers une reconstruction, un levier pour reprendre confiance en soi et en son avenir.

Conclusion : la liberté est un état d'esprit

Peut-on être libre en prison ? La réponse est paradoxale. Physiquement, non. Intérieurement, oui.

Le yoga ne fait pas disparaître les murs, mais il offre une autre manière de les habiter. Il permet de s'ancrer dans le présent, de retrouver un sentiment de contrôle – qui se perd très rapidement en détention – et d'apprendre à se libérer des chaînes invisibles que sont la peur, la colère et la souffrance.

En quittant le centre pénitentiaire après une année de pratique – suite aux nouvelles directives ministérielles – j'ai réalisé à quel point ces séances avaient transformé les détenus... et moi aussi.

**Car, en leur enseignant à respirer,
à ralentir et à se reconnecter à eux-mêmes,
ils m'ont appris une leçon précieuse :
la vraie liberté commence
toujours à l'intérieur.**



Columbus in Prison, Thomas Eakins

Julie Gaget est professeure de yoga en Guyane française.

Retrouvez-la sur son site : <https://espritmorpho.fr>

Contact : julie@espritmorpho.fr

Instagram : esprit.morpho

Trivikramâsana

la posture de trois enjambées

Janita



Il était une fois, durant le *Treta Yuga*, un puissant *asura* (démon, littéralement non-dieu) nommé Bali, si puissant qu'il conquiert les trois mondes. Ces trois mondes sont les enfers, les cieux et l'espace intermédiaire.

Selon certaines sources, il était extrêmement fier et, pour étaler sa puissance, il donnait à quiconque le demandait – argent, terres, privilèges... D'autres sources affirment qu'il était très heureux d'avoir accompli tant de choses et qu'il devint ainsi un souverain très généreux, si généreux qu'il prit l'habitude de donner à chacun tout ce qu'il demandait.

Pendant ce temps, Indra (l'ex-seigneur des cieux) et les dévas étaient profondément affligés d'avoir perdu leur *devaloka* – surtout au profit d'un *asura* ! Ils allèrent ensemble trouver le Seigneur Viṣṇu pour lui demander de l'aide afin de remédier à cette situation.

Viṣṇu accepta et prit une nouvelle incarnation. Cette fois, il choisit de naître du sage Kashyapa et de son épouse Aditi en tant que nain. Les récits ne s'étendent pas sur les sentiments des parents face à la petite taille de leur fils, mais comme Brahma avait promis à Kashyapa qu'il engendrerait une incarnation de Viṣṇu – en fait, il en eut deux, mais c'est une autre histoire – il fut probablement ravi. À cinq ans, le jeune Vâmana reçut le fil sacré de son père brâhmana, ainsi que des cadeaux des dévas. Il était encore petit, mais il était déjà réputé pour sa vivacité d'esprit et sa sagesse.



Pendant ce temps le roi Bali, cherchant à consolider sa position, se préparait à accomplir un grand *yajña* ou cérémonie sacrificielle, et des visiteurs affluaient de tous horizons pour prendre part à cet événement grandiose. Peu après le début, un petit personnage apparut : Vâmana, portant sa calebasse, un bâton et un parapluie. Bali sut que Vâmana était un *brâhmana* grâce à sa queue de cheval d'étudiant et il l'accueillit selon les règles. Il lui lava les pieds comme l'exigeait la coutume et lui offrit tout ce dont il pouvait avoir besoin.

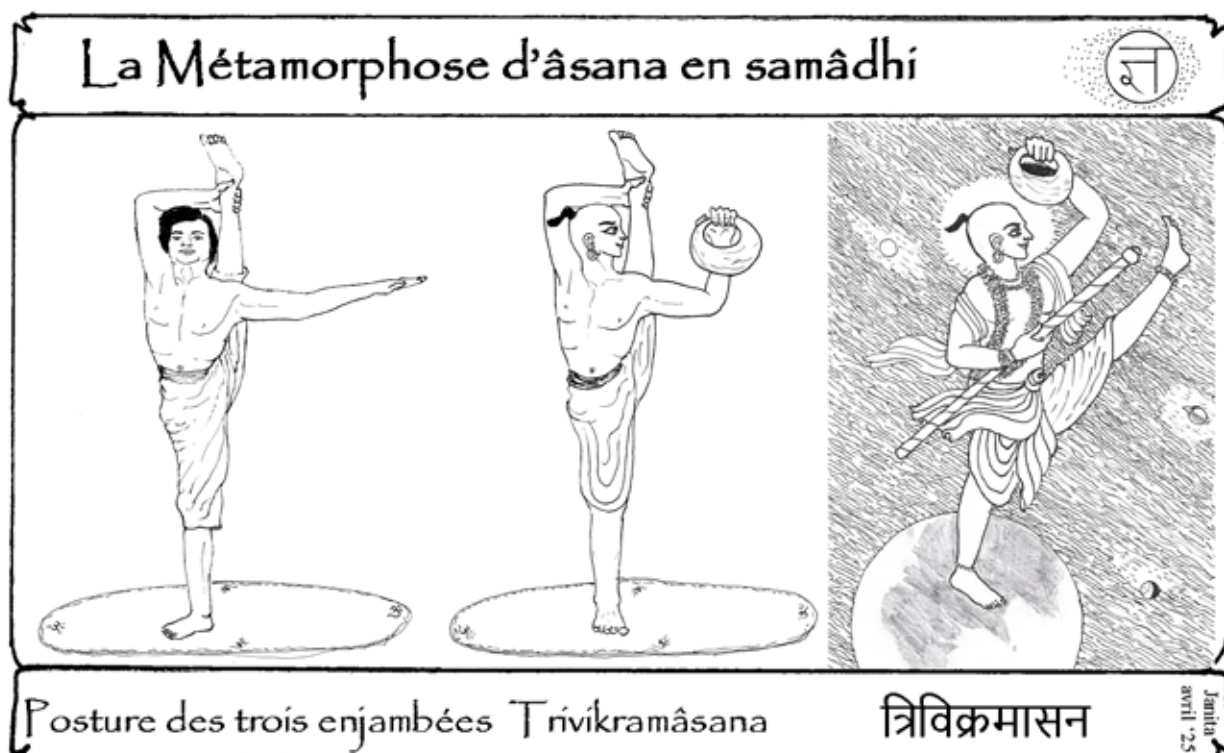
Le maître spirituel des démons, Śukyâchârya, eut l'intuition que cet enfant brâhmana n'était pas ce qu'il semblait être, mais probablement un *avatâra*. Il suggéra à Bali de faire très attention à ce qu'il lui donnait. Bali se contenta de rire et, ignorant son gourou, demanda ce que Vâmana désirait. Il fut surpris de sa réponse : l'enfant demanda seulement une surface de terre grande de trois pas pour y faire *tapasyâ* (ascèse) ; cette superficie suffirait à peine pour ériger un foyer sacrificiel. Bali répondit : « Ô *brâhmana*, tu peux avoir tout ce que tu désires – si je ne te donne que cela, on me traitera de mesquin ! » Vâmana sourit et répondit : « Je suis un *brâhmana*, nous devrions nous contenter de peu. Si nous possédons trop, nous perdons notre force spirituelle, car le désir de satisfaction des sens est infini. Les biens matériels ne servent à rien à mon âme. Je me contenterai de ces trois pas. » Et sa demande fut ainsi satisfaite.

Vâmana accepta le don et, soudain, à la stupéfaction générale, son jeune corps de nain se mit à grandir. Il s'allongea et grandit jusqu'à devenir si immense qu'il bloqua le ciel, devenant alors plus grand que la planète entière ! Il était si immense qu'en deux pas, il pouvait couvrir la terre entière et même les cieux.

Mais où placer le troisième pas ? Bali comprit qu'il se trouvait en présence de Viṣṇu et qu'il avait donc perdu tout ce qu'il avait conquis. Abandonnant son orgueil, il inclina humblement la tête et demanda à Vâmana de poser son pied dessus afin d'accomplir le don des trois pas. Vâmana accepta cette démonstration d'humilité et, appuyant doucement son pied sur la tête de Bali, l'envoya lui et toutes ses légions à Pâtâla, les enfers, et lui accorda le droit d'en être le seigneur. Vâmana fut désormais connu sous le nom de Trivikram : tri = trois ; vikram = enjambées. Ainsi, les dieux retrouvèrent le *devaloka* et Indra sa place de seigneur. L'équilibre fut rétabli.

Il s'agissait de la cinquième incarnation de Viṣṇu (dans le Yantra, le chiffre 5 indique le mouvement, le changement, l'ajustement) et il est intéressant de noter qu'il avait choisi une forme physique aussi petite. Cette histoire montre qu'il ne faut pas juger les autres – ni même les choses – à leur apparence. La petite taille et la jeunesse de Vâmana ne l'ont pas empêché de vaincre un démon d'une puissance, d'une expérience et d'une importance immenses. En fait, sa jeunesse et sa taille prouvent que même le plus petit être peut provoquer les plus grands changements.

Cela vous rappellera peut-être l'histoire de David et Goliath (vers 4000 av. J.-C.), présente dans la Bible et le Coran, et qui fait écho à celle du Rg Veda (vers 1500 av. J.-C.) et de plusieurs purânas. Et tout comme David a vaincu Goliath, Vâmana a conquis Bali en utilisant la simplicité et l'humilité de la jeunesse. Cela nous rappelle également qu'il convient de rester humbles même si nous devenons puissants, car la gloire et la richesse ont tendance à nous cacher notre véritable nature, même à nous-mêmes. Ce n'est ni le pouvoir ni la célébrité qui nous libèrent de la *mâyâ* et nous conduisent à l'accomplissement spirituel.



Quand le corps devient douleur dans *shavasana*

Muriel

Chers lecteurs d'Infos Yoga, je vous retrouve pour la deuxième partie de mon article lié à *shavasana*. Je vous ai déjà parlé des inconforts et petits ajustements posturaux que l'on pouvait proposer dans cette posture. Cependant, au-delà du simple inconfort, certains de vos élèves peuvent être submergés par les sensations douloureuses en *shavasana*, créant une situation paradoxale où la quête de détente devient une épreuve physique.

Vous pouvez donc observer des signes manifestes chez vos élèves : grimaces, pression des mains sur le corps, yeux ouverts, changements de position, expirations sonores, sortie de *shavasana* avant le temps imparti ou sortie systématique du cours avant *shavasana* ...



Selon Herbert Ponting, qui a pris cette photographie en 1907, cette image est celle d'un « fakir à Bénarès » (Varanasi), en Inde. Il s'agit ici d'un yogi, et non d'un fakir au sens strict du terme. Shavasana sur un lit de clous, nouvelle pratique bien-être ?

Éclairage par les neurosciences

Pour comprendre ce qui se joue dans un corps douloureux en *shavasana*, plongeons-nous dans les mécanismes fondamentaux de la douleur.

Contrairement à l'idée reçue et à vos souvenirs de sciences nat', la douleur n'est pas simplement un signal direct qui voyage du site lésé jusqu'au cerveau. Vous vous souvenez peut-être de ce schéma : brûlure du doigt --> neurone --> muscle --> retrait du doigt + AÏE. Je simplifie volontairement votre souvenir pour que mon message soit clair, mon prof de sciences nat' aurait une attaque en lisant ces lignes.

Dans la pensée commune, donc, la douleur est causée par une lésion. J'ai une lésion > neurone > aïe, je ressens la douleur. Comme si la douleur était directement reliée à la lésion par le nerf. Autrement dit : j'ai mal, car j'ai « quelque chose » (et là, le choix est vaste et imagé : un nerf bloqué, de l'arthrose, une elongation, un ligament ci, un tendon ça, une vertèbre déplacée, un nœud, un point, trop de cambrure, pas assez de cambrure...).

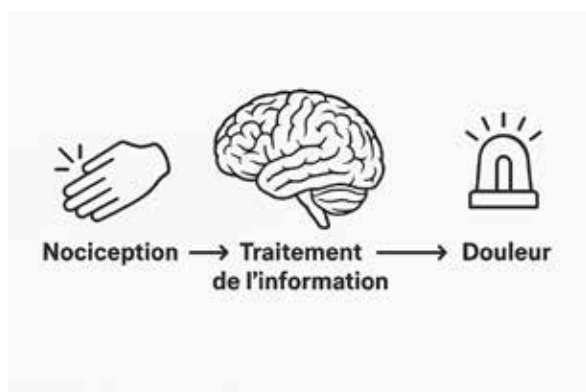
Attention, révolution en cours dans votre compréhension de la douleur. Prenez une pause.

Ce que vous croyiez être douleur, s'appelle en fait nociception, c'est le capteur de votre système d'alarme. La douleur intervient seulement après le capteur, après

une phase de traitement de l'information, avec décision ou non, d'émettre une sirène d'alarme. La douleur est la sirène d'alarme. Si nous poursuivons sur cette image, vous savez aussi que la sirène d'alarme, c'est-à-dire la douleur, se déclenche parfois trop facilement ou par erreur (sans lésion).

Donc, si je ressens de la douleur, c'est que j'ai traité le stimulus nociceptif dans ma moelle épinière et mon cerveau et que mon alarme s'est déclenchée. Ce traitement du stimulus diffère selon les individus, le vécu douloureux, le contexte, les croyances, les circonstances... Ainsi, ce message peut être : amplifié, déformé, diffusé à d'autres zones du corps, minoré, ou tout simplement supprimé...

Le même stimulus peut donc déclencher des réactions très différentes, et je prends volontiers cette image de la caresse sur la cuisse que je dois à Laurent Fabre. Je me caresse la cuisse. Je ressens probablement la chaleur, le poids de ma main, un certain réconfort. Mon compagnon me caresse la cuisse (même stimulus). Je ressens de l'excitation. Un inconnu me caresse la cuisse dans le métro (même stimulus). Je suis terrassée par l'angoisse.



Le stimulus et l'expérience ressentie sont 2 choses totalement différentes. Et la douleur correspond à l'expérience ressentie. Vous voyez donc qu'un même stimulus, en fonction du contexte, va déclencher de la douleur ou non.

Ainsi, le cerveau ne se contente pas de recevoir passivement l'information douloureuse, il la traite activement et décide de son importance. Ce traitement dépend de plusieurs facteurs personnels : vos expériences douloureuses antérieures, votre état émotionnel du moment (détendu ou anxieux sur le tapis), vos attentes face à *shavasana* (qui peuvent paradoxalement créer une pression), vos croyances sur la douleur et le yoga, votre environnement socio-culturel...

C'est pourquoi deux personnes peuvent vivre des expériences complètement différentes pendant *shavasana* –

l'une se sent parfaitement détendue, tandis que l'autre ne ressent que douleur et inconfort. Vous-même, vous pouvez vivre des expériences de douleur dans *shavasana* très différentes. En fait, la douleur n'est pas une mesure objective – liée à l'amplitude de cambrure par exemple –, mais c'est une expérience hautement personnelle et subjective, une perception.

Pourquoi *shavasana* réveille-t-il la douleur ?

D'abord, il y a des évidences : sans occupation pour l'esprit, l'attention se tourne vers les sensations internes, surtout si le guidage l'y invite. Pour certains pratiquants, *shavasana* devient ainsi un exercice d'attention portée sur les zones douloureuses. Ensuite, comme nous l'avons vu, certains participants sont paradoxalement soumis à des émotions négatives dans ce temps de relaxation. L'injonction perçue à se relaxer peut générer une tension supplémentaire, créant un cercle vicieux d'échec et d'anxiété, qui à son tour intensifie la douleur. Combien de fois ai-je entendu sur ma table de kiné : « même me détendre, je n'y arrive pas ! » En concurrence avec : « même respirer, je n'y arrive pas ! ».

Cependant, le phénomène le plus important me semble être celui de la neuroplasticité qu'on peut résumer ainsi : plus on active des voies neurologiques, plus elles s'activent facilement. Ainsi, et pesez toute l'injustice que contient cette phrase : chez les personnes souffrant de douleurs chroniques, les voies de la douleur sont « sur-utilisées » et donc renforcées. Le cerveau devient littéralement expert à percevoir la douleur, abaissant progressivement son seuil de détection. Plus on a souffert dans sa vie, plus on devient un champion de la douleur. L'immobilité de *shavasana* laisse alors le champ libre à ces circuits hypersensibilisés. Paradoxalement, ce sont des personnes qui verbalisent « bien supporter la douleur ».



La capacité à s'intérioriser sereinement, que l'on prend parfois pour acquise, n'est pas la même pour chacun... Mais elle se travaille !.

Wikimedia commons, Allen4a, CC4.0

Effectivement, elles y sont soumises quotidiennement, ont appris à la gérer, mais ne réalisent pas que les mêmes stimuli chez des personnes non douloureuses chroniques, ne déclencheraient aucune douleur.

Pour bien expliquer mon propos, prenons le cas d'un lombalgique chronique. Il souffre quotidiennement de ses lombaires depuis 15 ans. Dès qu'il lève les bras au ciel, il grimace de douleur. L'étirement procuré a réveillé chez lui une sensation douloureuse (qu'il attribue généralement à son disque, sa vertèbre déplacée, son nerf coincé ou sa hernie). Un autre élève ressentirait simplement un étirement, peut-être même agréable.

C'est toute la dureté de la douleur chronique. Plus on souffre, plus on devient expert à souffrir, même avec une lésion physique guérie ou minime. Je sais que mes mots peuvent blesser certains patients qui vont rétorquer : mais j'ai VRAIMENT mal, ce n'est pas dans ma tête. C'est tout à fait exact. Le ressenti douloureux est bien réel.

La première réaction de l'enseignant de yoga doit donc être d'accueillir inconditionnellement ce ressenti. Il est par essence subjectif et peu importe la verbalisation de l'élève, votre élève doit se sentir entendu, compris et non jugé pour son ressenti douloureux.

Les neurosciences nous offrent désormais des stratégies puissantes pour remodeler l'expérience de la douleur. En tant que professeur de yoga, vous pouvez intégrer ces approches dans votre guidage de *shavasana* pour aider vos élèves douloureux. Ces approches sont à proposer une fois que votre élève est un minimum relaxé, yeux fermés, respiration calme, quelle que soit sa position.

Guidages dans *shavasana* issus de l'hypnose



Transformer sa douleur

Demandez à votre élève de vous décrire sa douleur. S'il évoque par exemple « une barre de fer rouge et brûlante » dans le dos, invitez-le à transformer progressivement cette sensation vers une verbalisation plus positive, de son choix. Je n'ai écrit que quelques lignes pour vous donner une idée de guidage possible. Je vous laisse donc enrichir ces lignes de vos mots et de votre rythme, ce guidage pouvant durer une dizaine de minutes.

« Portez attention à cette sensation que vous décrivez comme une barre de fer rouge. Maintenant, imaginez que sa température diminue progressivement... »

Elle devient doucement chaude, agréable, enveloppante. Sa texture change également, elle s'adoucit, devient plus souple, plus malléable, comme du caoutchouc tendre, presque moelleux...

Puis elle se transforme encore, devenant douce et légère comme du coton... Et ce coton prend une teinte de plus en plus apaisante, peut-être un rouge plus doux et progressivement un rose doux, qui s'éclaircit à chaque expiration... »

Toutes les métaphores sont possibles : « si vous percevez une zone de tension, imaginez qu'à chaque expiration, elle devient légèrement plus souple, plus malléable. Comme de la glace qui fond lentement au soleil, se transformant en eau capable de s'écouler librement. »

Saupoudrez allègrement de mots positifs : relâchement, détente, douceur, confort... N'utilisez plus le mot douleur, mais inconfort. N'utilisez aucun mot à connotation négative.

Limiters l'attention sur la zone douloureuse

« Tout en maintenant une légère conscience de cette sensation inconfortable dans votre dos, portez simultanément attention aux sensations dans vos mains... Ressentez-les comme enveloppées d'une douce chaleur... »

Puis incluez vos pieds dans votre attention... Maintenant, sentez simultanément vos mains, vos pieds, et votre dos, en accordant la même importance à chaque zone.

Prenez conscience de toutes les parties de votre corps qui sont confortables en ce moment. Votre front peut-être, vos joues, vos mains... Élargissez votre attention pour inclure ces zones de confort en même temps que les zones d'inconfort. Remarquez comment votre expérience s'équilibre différemment. »

Dissocier le corps physique et l'esprit

Cette technique permet de créer une distance protectrice avec la douleur sans la nier :

« Imaginez que vous pouvez vous élever légèrement au-dessus de votre corps, peut-être à 20 centimètres... De ce point d'observation bienveillant, vous pouvez voir votre corps allongé, y compris cette zone d'inconfort... Observez cette sensation avec curiosité, comme un phénomène intéressant mais qui ne définit pas qui vous êtes... Notez que vous pouvez être conscient de cette sensation sans y être complètement identifié. »



Modifier le contexte

« Cette sensation d'inconfort en fin de séance peut être perçue comme le signe que votre corps est en train de se guérir, de se réorganiser... Comme un musicien qui accorde son instrument, votre corps ajuste ses tensions pour retrouver son harmonie naturelle... Ces sensations sont en réalité les chuchotements de votre corps. Ces chuchotements vous indiquent qu'il sort de schémas anciens pour redécouvrir son équilibre naturel... »

Suggestion de soulagement par le souffle

« Imaginez que votre respiration peut traverser librement cette zone de tension... À chaque inspiration, visualisez l'air qui pénètre directement dans cette région, apportant espace et lumière... À chaque expiration, ressentez un léger mouvement, comme une ondulation douce qui dissout progressivement la rigidité. »

Créer des émotions positives

L'expérience douloureuse est diminuée par les émotions positives :

« Laissez émerger le souvenir d'un lieu où vous vous êtes senti parfaitement en sécurité et en état de bien-être... Peut-être un lieu dans la nature, ou auprès d'une personne aimante... Ressentez les qualités émotionnelles de ce souvenir... Puis, délicatement, laissez ces qualités de sécurité et de bien-être se diffuser dans tout votre corps, y compris dans les zones d'inconfort. »

Conseils de guidage en *shavasana*, douleur ou pas

Douleur ou pas, voici quelques guidages pertinents à rappeler en *shavasana* pour prévenir les expériences négatives associées à cette posture.

« Si vous ressentez des sensations d'inconfort pendant cette relaxation, sachez que c'est une expérience parfaitement normale. C'est signe que la conscience de votre corps s'intensifie. Accueillez ces informations avec curiosité, comme si vous observiez un phénomène intéressant.

Si un inconfort attire votre attention, remarquez si votre respiration s'accélère ou devient superficielle. Ramenez doucement le souffle à un rythme lent et profond. Observez comment cette simple action peut modifier votre rapport à la sensation.



Le sommeil de Vishnou sur Ananta - Jean-Pierre Dalbéra
-(Museum CSMVS, Mumbai, Inde)

Si une zone insiste par son inconfort, donnez-vous la permission d'effectuer un micro-ajustement, un mouvement minimal qui pourrait soulager cette région. Puis revenez à l'immobilité, notant la différence avant et après ce petit geste bienveillant.

Alors que nous nous préparons à sortir de *shavasana*, sachez que les sensations que vous avez rencontrées aujourd'hui sont précieuses, qu'elles aient été agréables ou non. Elles font partie de votre voyage vers votre corps, de votre dialogue intime avec lui. Ce dialogue continuera d'évoluer et de s'approfondir avec votre pratique. »

Conclusion

Je suis souvent frappée par le rapport des professeurs de yoga à la douleur de leurs élèves. Ils les guident dans l'inconfort, mais sans aller à la douleur ou s'illusionnent, dans un premier temps du moins, avec une pratique du yoga, sensée guérir tous les maux. En tant que thérapeutes, nous sommes au contraire habitués à travailler avec la douleur et habitués à ce que la douleur chronique... nous résiste. Nous travaillons en alliance thérapeutique : avec le médecin qui ajuste le traitement médicamenteux, avec le patient qui nous accorde sa confiance et notre objectif est clair : améliorer les capacités fonctionnelles (marcher, bouger, porter, travailler) et apprendre à gérer la douleur, à augmenter la qualité de vie, même avec la douleur.

Nous utilisons constamment un terme que je n'entends pas chez les profs de yoga : nous travaillons « en respectant » la douleur. J'espère que cet article pourra vous aider dans l'accompagnement d'élèves douloureux chroniques, car soyez-en sûr, ils ont énormément à gagner par la pratique du yoga, même si parfois vous pouvez être un peu découragé.



« Bien plus que les humains, nous les chats sommes devenus maîtres dans l'écoute de nos désirs et ressentis. J'espère que vous expérimenterez un jour également le Chat-Vāsanā »

Léo.

Sur la voie des immortels

Caroline Abitbol

C'est à partir de la vie quotidienne, au cœur de celle-ci, dans les gestes naturels les plus simples, les petits détails qui les composent, et dans la perception que nous en avons, que la spiritualité commence son chemin en Inde. Que ce soit par le bhakti yoga, voie de la dévotion, par le jnana yoga, voie de la connaissance, ou par toute autre forme de yogas, cette recherche intérieure conduira certains Indiens, Occidentaux ou autres, en parallèle à leurs activités journalières, vers une quête spirituelle qui pourra occuper toute leur vie : *Sur la voie des immortels*.

Une mère et son enfant, Mumbai, Inde 2019

JOIE

Il y a dans la joie l'essence même de la vie, et dans l'océan toutes les paraboles de l'infini.

Lorsque la mer se retrouve face à la joie humaine, tout est possible.

Le mouvement prend naissance.

L'univers danse avec l'invisible.

La matière reprend sa juste place pour que se révèle un vent secret.

C'est ainsi que je me suis laissée porter par ces instants inattendus à Mumbai.



©Caroline Abitbol

Le pont des chagrins d'amour, Calcutta, Inde, 1998

©Caroline Abitbol



Les Bengalais racontent que toutes les personnes qui traversent ce pont la nuit traverseront tous leurs chagrins d'amour dans la vie.

L'auteure

Caroline Abitbol est photographe.

À l'intérieur de la rétrospective de plus de 150 tirages photographiques de Marc Riboud L'Œil du voyageur, à la Villa Tamaris, qui se déroule jusqu'au 21 septembre 2025, une salle au premier étage présentera le travail de Caroline Abitbol *Sur la voie des immortels*, invitée par Catherine Riboud-Chaine et Lorène Durret.

Villa Tamaris, centre d'art, 83500 La Seyne-sur-Mer. villatamaris.fr.

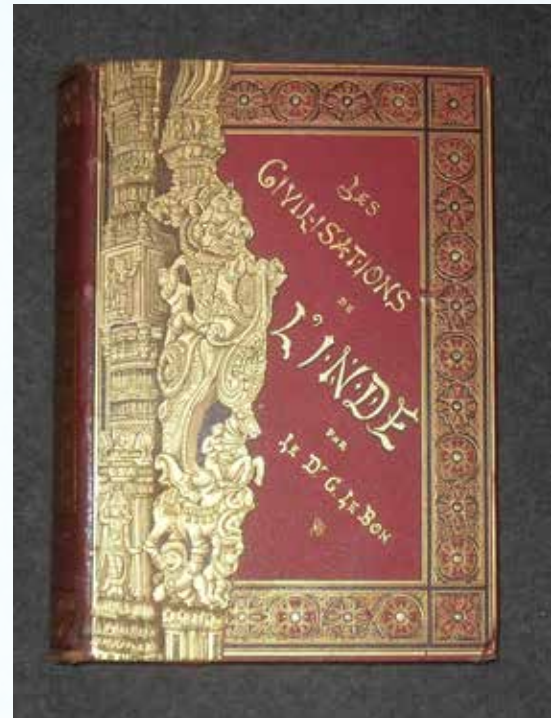


Vers la fin de l'indologie en langue française ?

Toute personne ayant rejoint les bancs de l'université dans l'optique d'assister à un cours de sanskrit confirmera cette tendance : en France, l'attrait pour les études liées au domaine de l'indologie décline.

Mais l'offre est également très restreinte, du moins lorsque l'on n'habite pas une grande ville dispensant ces cours car aucun pour le moment n'est proposé en visioconférence, ce qui ne permet pas forcément aux principaux intéressés de s'inscrire aux quelques irréductibles cursus dispensant ces enseignements. Fermeture des cours, manque de financement de la recherche dans ce domaine, suppression des cursus au fil des années entament inévitablement les quelques vocations qui auraient pu émerger.

Alors que dans les pays anglo-saxons la mode des *Yogic Studies* amène pléthore d'offre, les non-anglophones se retrouvent aujourd'hui privés d'une source de connaissance (histoire du yoga, des religions indiennes, de l'Inde, étude de textes...) en rapide expansion. Aujourd'hui, la langue indispensable pour les passionnés d'indologie n'est plus le sanskrit mais l'anglais, ce qui est hélas assez ironique.



Yoga, ce luxe inutile

Une précision qui fait écho à l'article de Julie Gaget au sujet de l'enseignement du yoga en prison... Alors que les conditions de détention dans les prisons françaises sont de plus en plus fréquemment montrées du doigt, l'actuel ministre de la justice décide purement et simplement d'ôter l'une des dernières soupapes.

France 3 ne mâche pas ses mots et publie même un article intitulé *Suppression des activités ludiques en prison* : «Gérald Darmanin a vraiment un problème avec le yoga». Le problème ne touche pas uniquement cette discipline, mais le yoga est bel et bien dans le collimateur car la décision de supprimer pour les détenus toutes les activités ludiques « non essentielles » c'est-à-dire non concernées par l'apprentissage de la langue française, la formation professionnelle ou la pratique d'un sport a été prise au mois de février.

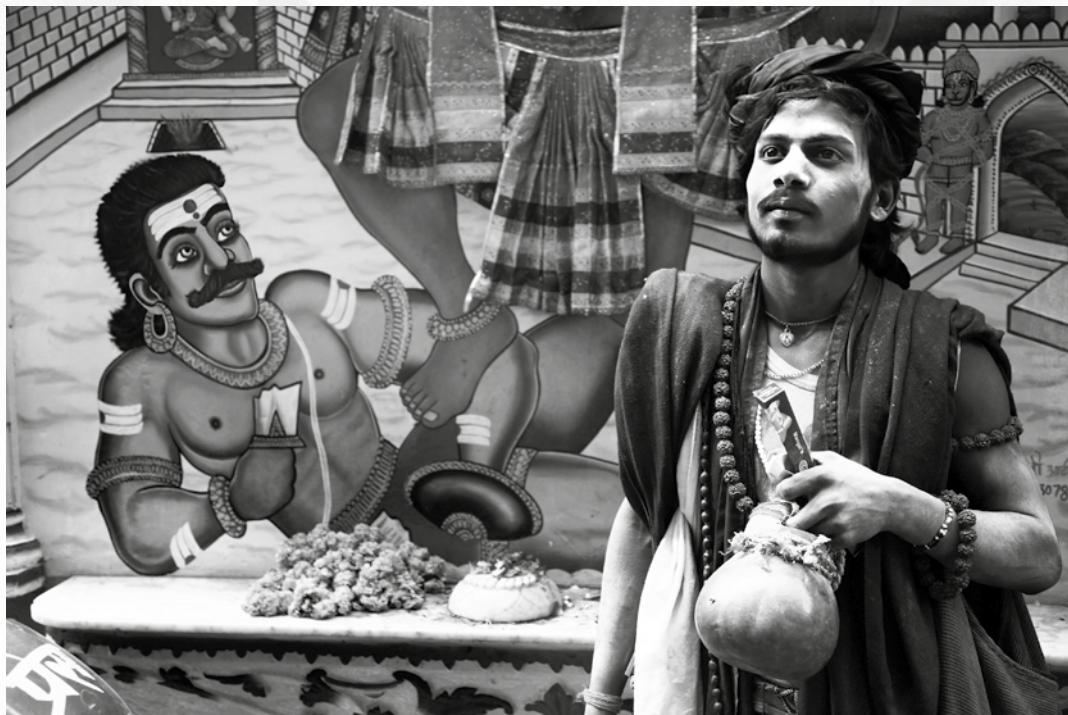
L'application immédiate a entraîné le licenciement express de tous les enseignants de yoga qui œuvraient pour apporter ce petit espace de paix salutaire en milieu carcéral. Pour une fois, on regrette presque que le yoga ne soit pas un sport car le foot, considéré comme plus essentiel, reste autorisé.

Dernier épisode de cette drôle de saga visant à interdire l'organisation de toute activité « ludique ou provocante » en prison (notre cher ministre a-t-il seulement déjà pratiqué le yoga pour le qualifier de ludique ou de provocant ?), le Conseil d'État a finalement tranché : il n'est pas possible d'interdire une activité uniquement parce qu'elle est qualifiée de ludique. Nous marchons vraiment sur la tête, mais les yogis étant plutôt habitués à rester en *shirshasana*, cela ne les étonne plus vraiment.



Chronique d'un voyage en images

©Séverine Dabadie



Shiva Ganga Express (opus 1) et Fragments indiens (opus 2)

Séverine Dabadie, Éditions Kashi – 220 pages – 38€

Séverine Dabadie est photographe, et nous vous présentons ici deux de ses ouvrages dédiés à l'Inde. Elle cite sur l'une des pages Swami Vivekananda :

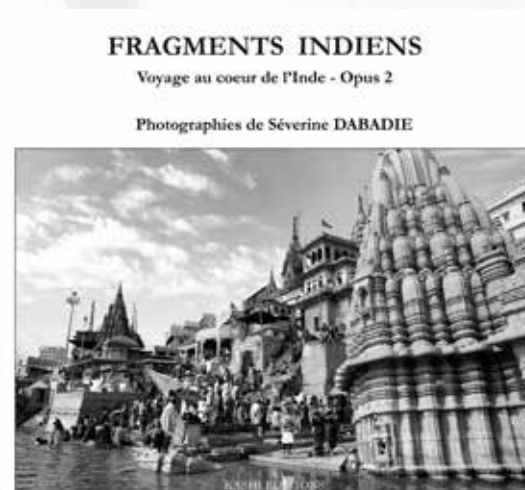
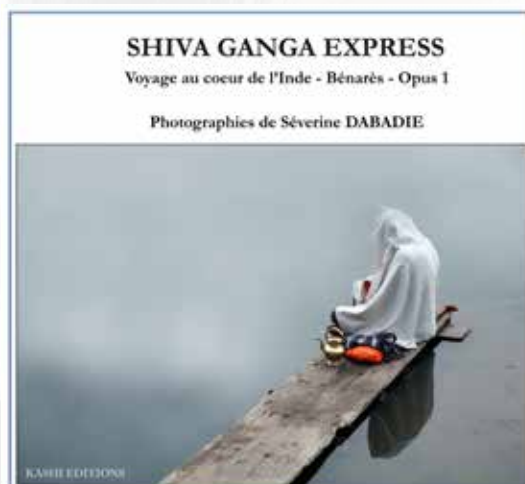
« Il te faut grandir de l'intérieur. Personne ne peut t'instruire, ni te rendre plus spirituel. Il n'y a pas d'autre professeur que ton âme. »

C'est justement cette âme qui se laisse toucher par ces quelques images récoltées avec passion et sensibilité durant une vingtaine d'années de voyages.

Avec Shiva Ganga Express, vous vous en doutez, nous embarquons pour un sacré périple qui nous conduit au cœur de la ville de Shiva, la belle Kashi. Les images, par nature figées, parviennent tout de même à retranscrire cette atmosphère si particulière propre à Varanasi. Les scènes envoûtantes empreintes de mystère, le Gange qui semble émerger de la brume comme d'un rêve, les portraits aux couleurs éclatantes et toutes ces scènes qui capturent des instants de vie bien différents de ceux que l'on saisit dans les rues des pays d'Occident. Chaque cliché nous laisse voir à quel point le sacré pétrit cette ville ancienne, dans l'intimité des temples comme à la lumière éclatante des ghats. On y trouve de touchantes scènes de dévotion, liées à la religion ou aux actes du quotidien, dans une Inde hors du temps où les frontières entre actes sacrés et profanes semblent s'estomper.

Les *fragments indiens* nous amènent quant à eux dans une ambiance plus sobre, en noir et blanc. C'est un véritable pèlerinage à travers l'Inde qui est ici proposé, avec des escales à Amritsar, Lucknow, Allahabad, Varanasi, Calcutta et Hampi. Une visite en images qui fera découvrir une Inde merveilleuse à ceux qui n'ont pas eu la chance de la parcourir, et un beau chemin à travers ces ambiances si particulières qui ravira ceux qui ont déjà foulé le sol indien.

Ces ouvrages sont disponibles sur la boutique en ligne des éditions Kashi (lien dans le QR code ci-contre), ou en contactant kashi@hotmail.fr



Nous avons lu

Le moine et l'enfant

Fabrizio Bajec, Synchronique Éditions – 91 pages – 14€

Le Moine et l'Enfant est un recueil de dialogues réels (mais incroyables !) entre l'auteur, moine zen et écrivain, et sa fille. Dans ces échanges brefs, percutants, souvent drôles et inattendus, l'enfant questionne avec une spontanéité désarmante les notions de vie, de mort, de vide, d'amour ou encore de pratique spirituelle. Le père répond avec simplicité, sans jamais infantiliser ni imposer son regard, lui qui est habitué à la posture d'enseignant accepte ici d'être disciple.

Ces dialogues mettent en lumière cette vision enfantine, naïve, profonde et directe que l'on a parfois oubliée tant nous sommes occupés à nous investir dans une « spiritualité sérieuse », et la capacité qu'ont les jeunes enfants à toucher, par leur intuition, des vérités que les adultes cherchent parfois toute une vie. Une lecture courte, vivante et touchante qui nous relie de façon surprenante avec l'enfant que nous étions.



Sourire au-delà du souffrir

Jacques Vigne, Le relié – 318 pages – 22€

Loin d'être un manuel de recettes méditatives, ce livre est une petite perle qui nous amène à réfléchir sur notre rapport à nos croyances, à la santé et à la maladie, au soin que l'on délègue trop souvent à des entités extérieures sans être convaincu de notre rôle à jouer dans les processus de défense du corps.

Jacques Vigne évoque ici les différents problèmes individuels et sociétaux liés à la gestion (et à la non-gestion) de la douleur et met sur la table une réflexion salutaire sur la médication en France. Il met en lumière avec une grande précision, en citant de nombreuses sources de qualité pour les lecteurs qui souhaitent creuser un point en particulier, les mécanismes qui sont à l'œuvre lorsque nous créons nos propres freins au bonheur.

Des explications passionnantes permettant de relier les expériences des pratiquants ou des mystiques et les données scientifiques donnent une lecture intéressante de ce que nous nommons « miracles ».

Enfin, nous y trouvons des propositions concrètes pour agir sur des maux courants qui nous affectent tous comme l'anxiété, pour ne citer que le plus répandu. Ce livre ouvre une véritable passerelle entre deux mondes qui communiquent encore peu, celui de la médecine et celui de l'étude de ce que nous pourrions appeler « esprit » sans jamais affirmer la supériorité de l'un des deux.



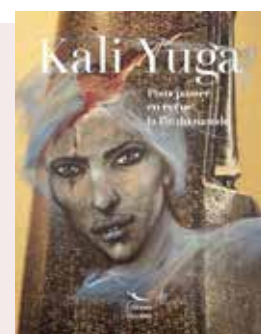
Kali Yuga : pour passer en revue la fin du monde

Collectif, Éditions Hardies, 460 pages – 39€

La beauté, la fragilité, les mystères de nos existences sont les fils conducteurs de ce livre surprenant, foisonnant, magnifique. Chacun des artistes amène ici sa pierre à l'édifice, comme autant de fragments d'un monde qui s'effrite mais néanmoins sublime. Tout ce qui existe est voué à disparaître, tout est donc en déclin, et cette fragilité porte en elle une beauté particulière. Poèmes, lettres, nouvelles, réflexions, souvenirs, photographies...

Une variété de formes qu'il n'est pas même nécessaire de catégoriser ayant une qualité commune : toucher le

lecteur, faire mouvoir en lui quelque chose au-delà des mots, via l'outil que sont les mots. Kali Yuga est une expérience plus qu'un livre, un outil pour mouvoir en nous ce qui peine à bouger, la secousse nécessaire qui naît de l'immobilité, un outil « yogique » qui ne se définit pas comme tel mais qui n'en est pas moins tranchant.



Nous avons lu

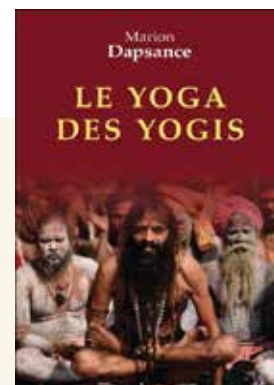
Le yoga des yogis

Marion Dapsance, Les éditions du Cerf – 158 pages – 19€

Un ouvrage intéressant si l'on met de côté le ton acerbe et le sensationnalisme qui tient plus du discours journalistique que de la recherche anthropologique objective. Précisons que l'autrice affiche clairement, hors de ce livre, son adhésion à la religion catholique et son rejet des autres systèmes de croyance, ce qui aurait mérité d'être précisé aux lecteurs.

Nous nous attendions à lire un ouvrage rigoureux, au vu du parcours universitaire de Marion Dapsance, sur l'histoire du yoga et des yogis, mais nous y trouvons un procès

à charge contre le yoga, le bouddhisme et, plus largement, toutes les religions d'Asie. Un livre qui demeure instructif, une fois ces éléments précisés, car il va à contrecourant de cette fusion entre le yoga et la spiritualité new age qui donne une vision très biaisée de ce qu'est le yoga lorsqu'il n'est pas passé par le prisme de la pensée occidentale.



Pèlerinage aux sources de l'Éveil. Sur les traces des yogi du Tibet oriental

F.L. Lhündroup (Frédéric La Combe), Édition Le Bois D'Orion

Depuis qu'il y a des voyageurs et une destination, il y a des pèlerins sur les routes. Ils marchent. Ils sont en quête de l'indicible. Ces Carnets de pèlerinage témoignent de la vitalité de la voie spirituelle yogique du Bouddha ancienne et contemporaine sur les pistes de l'Eurasie.

La première partie situe le contexte philosophique, historique et celui de la vision spirituelle de la géographie sacrée qui exprime les continuités du corps, de l'esprit humain et des éléments de la Nature comme une inspiration fondamentale pour l'écologie d'aujourd'hui.

Le récit nous emmène à la rencontre des yogis du Tibet oriental et évoque les rencontres avec les lieux et les personnes, lama, yogis, moines et maîtres de retraite, qui animent l'itinéraire.

Alors que la guerre sévit en Europe, cet ouvrage souligne la richesse et la fécondité de la voie contemplative, de la rencontre Orient-Occident et l'unité dans la diversité comme paradigme de paix et d'harmonie.

Au-delà des conflits contemporains, il donne un coup d'œil sur le fond commun spirituel et historique des cultures chinoise et tibétaine et jette un regard sur la vitalité du bouddhisme au Tibet d'aujourd'hui, illustrée par quelques-unes de ses figures les plus remarquables. Au fil des mots et des images, se dégagent les saveurs d'une culture d'Éveil, un humanisme universel, inspirés par l'esprit, la beauté et les vertus de la voie du Bouddha.



Mahâ Kâlî

Michel Chauvet, 269 pages – 21€

À travers ce roman initiatique qui nous plonge au cœur de l'Inde du XIXe siècle, c'est Aniteja, un jeune homme au destin hors du commun, que nous suivrons. Nous pourrions entrevoir derrière les mots la portée métaphysique, symbolique et initiatique de la « déesse noire », à la fois destructrice et libératrice des liens qui nous entravent.

Ponctué de mythes et légendes de l'Inde ancienne, ancré dans les traditions yogiques existant depuis des siècles, ce roman de Michel Chauvet dont les plus fidèles

lecteurs reconnaîtront la plume nous entraîne dans une Inde sublime, mystérieuse, inquiétante, extraordinaire. Sa connaissance de l'Histoire et des traditions indiennes est ici mise au service de la fiction dans ce récit qui se lit d'une traite tant il est prenant.



Annonces

COURS ET STAGES

EN LIGNE - Osez le sanskrit. Cours de philosophie indienne et calligraphie via des âsana.

Contact : christine.piro@orange.fr

22 – Abbaye St Jacut de la Mer **stage yoga-nidra & kurma-yoga** du 15 au 20 juillet avec Anne Rainer et Mathieu
contact@ayog.fr
<https://www.ayog-stages.fr>

24 - 2 stages - Yoga inspiré Iyengar - Dordogne - Stéphanie Brunet - 20 / 26 juillet & 31 août / 06 septembre 2025 - 0661726005 -
<https://www.jyotissaccompagnement.com/>

26 - Stages, avec Khristophe Lanier, école yoga horizon. Du lundi 18 août au vendredi 22 août 2025 au gîte de Charousse (Drôme): «les trois guna: tamas, rajas, sattva». Contact: 04 78 28 98 63 - horizons.yoga@gmail.com - www.yoga-horizon.fr

26 - Stages, avec Khristophe Lanier, école yoga horizon. Du vendredi 22 août au lundi 25 août 2025 au gîte de Charousse (Drôme): stage de 1ère année d'enseignant de yoga (ouvert à toute personne déjà formée ou en cours de formation)
Contact: 04 78 28 98 63 - horizons.yoga@gmail.com - www.yoga-horizon.fr

29 – Yoga et Mer 27 octobre au 1er novembre 2025. Bretagne à Plougasnou, animé par David Leurent site : stageyoga-davidleurent.com

33 – Biganos atelier yoga (nidra & kurma) avec Mathieu samedi 11 et (ou) dimanche 12 octobre inscriptions au 06 32 95 50 34

38 – du 21 au 26 juillet, stage d'été sur le Shivaïsme, grand texte étudié et chanté : shivamahimnastotram. Chant sanskrit, chant vedique, hymnes, bhajan et yoga. Avec Hélène Marinetti, Dîpa. Détails et contact : www.sanskritam-sukham.com

69 - Stage, avec Khristophe Lanier, école yoga horizon. Samedi 06 et dimanche 07 septembre 2025, à l'école de yoga horizon, Lyon 1er: «introduction au natha yoga, approfondissement de la pratique et pédagogie de l'enseignement». Contact: 04 78 28 98 63 - horizons.yoga@gmail.com - www.yoga-horizon.fr

69 - Ateliers, avec Khristophe Lanier, à l'école yoga horizon

Dimanche 21 septembre 2025, de 9h30 à 13h00 - «Introduction au pranayama dans la tradition Natha».

Dimanche 21 septembre 2025, de 14h30 à 16h30 - séance de yoga nidra: «L'oiseau, HAM SA».

Dimanche 05 octobre 2025 - «Intégrer les trois corps dans la pratique».

Dimanche 05 octobre 2025, de 14h30 à 16h30 - séance de yoga nidra: «Les trois corps».

Contact: 04 78 28 98 63 - horizons.yoga@gmail.com - www.yoga-horizon.fr

75011 Paris – atelier yoga nidra et kurma yoga avec Mathieu 27/28 septembre informations ecoleym@orange.fr

83 - Yoga et Méditation – « vivez autrement le quotidien »

2 stages en Provence : semaine du 30 juillet au 05 août – trois jours du 07 au 10 août. Etude pratique et théorique, une expérience concrète du lien corps-esprit. Myllarka Aeply d'Ivernois- Lignée yoga de l'énergie- élève de B.Tatzky.
Yogasantrakamarseille.com
06 99 0217 80

90 - Rando yoga au coucher de soleil au Ballon d'Alsace (transport depuis Belfort inclus) 12 juillet et 14 août 2025 Infos et résa : Eric 06 15 24 02 84 Axelle
www.axellegagnard.yoga

Inde (Kérala) - 2 cures ayurveda & yoga avec Prakas et Mathieu du 30 janvier au 9 février 2026, avec Vinay Kumar et Mathieu du 16 au 26 février 2026 informations ecoleym@orange.fr

Maroc (Haut Atlas) - yoga et randonnées avec Mathieu du 3 au 10 septembre ecoleym@orange.fr

FORMATIONS

FRANCE - YOGA SUR CHAISE RVHY

Formations initiales à la pratique de yoga assis sur chaise (40 heures). Ils sont animés par Joëlle Benier, Stéphane Anselmino et Jeannot Margier.

Ces stages s'adressent aux enseignants de yoga ainsi qu'à toute personne en lien avec les séniors ou le grand âge. Été et automne 2025 :

Du 27 juillet au 01 août / en Saône-et-Loire

Du 18 août au 23 août / en Drôme

Du 26 au 28 sept et 21 au 23 nov en 2 week-ends / Région parisienne

Information : yogasurchoise-rvhy.fr

30 - Formation en Yoga Nidra avec Mathieu dans le Gard du 26 octobre au 1er novembre. Informations ecoleym@orange.fr

30 - Formation en Kurma Yoga avec Mathieu dans le Gard du 18 au 24 octobre. Informations ecoleym@orange.fr

69 - Formation Yoga et Ayurveda, approfondir et inspirer son enseignement du yoga

Du 27 au 30 août, 30 heures de formation à Lyon. Apprenez à adapter vos cours selon les doshas, les saisons et l'énergie de chaque élève. Cette formation vous permettra de personnaliser et d'enrichir votre enseignement, de nourrir votre créativité et d'enseigner avec plus de justesse et de profondeur. yogasatya.fr / 06 86 67 71 19

69 – Centre Bouddhiste Les Grandes Terres – Formation méditation d'octobre 2025 à février 2026, 9 matinées, 24h, certifiée QUALIOP.

Infos : contact@corpusvitae.fr
06 80 52 06 06 corpusvitae.fr

75 - Formation en Yoga Nidra avec Mathieu à Paris du 26 au 30 décembre. Informations ecoleym@orange.fr

77 - YOGA SUR CHAISE RVHY : Post-formation ceinture pelvienne auprès du grand-âge(16 heures), par Joëlle Benier et Stéphane Anselmino. Nous abordons des postures de yoga appropriées : comment les prendre sans compensations délétères ? Comment les ajuster avec un support adapté pour s'y installer en stabilité et aisance. Du 10 au 12 octobre / Lieu : Centre Védantique de Gretz
Information : yogasurchoise-rvhy.fr

Parution le 20 décembre : avant le 20 novembre, parution le 20 février : avant le 20 janvier, Parution le 20 avril : avant le 20 mars, parution le 10 juillet (numéro d'Été) : avant le 5 juin, parution le 20 octobre : avant le 20 septembre.

COUSSINS TRADITIONNELS

enveloppe coton
intérieur fibre
naturelle de kapok



Pour commande supérieure
à 5 articles : port compris

a) Zafu : 49 €

b) Zafu voyage : 42 €

d) Zabuton : 57 €

Composez vos couleurs :

uni ou avec pourtour tissu tibétain Bordeaux,
jaune, violet, orange, rouge, vert, bleu, noir
(ex : dessus bordeaux - pourtour tibétain)

ESPACE TEMPS, 826 route des Perserins, 71520 Saint Pierre le Vieux

Tel : 09.61.35.51.50 email : coussinsdeveil@orange.fr

site : www.coussinsdeveil.fr

Stages en Provence Yoga et Méditation

Etude pratique et théorique

2 possibilités :

- du 30 juillet au 5 août
- ou du 7 au 10 août



Myllarka Aeplly d'Ivernois
Lignée yoga de l'énergie

"Vivez autrement le quotidien"
yogasantrakamarseille.com

Important

Notez qu'il n'y aura pas d'expédition entre le 13 et le 20 juillet, nous répondrons à tous vos messages et honorerons les commandes dès notre retour !

Les délais entre le moment de la commande et celui de l'expédition pourront être (légèrement) allongés durant la période estivale, merci de votre patience.

Rendez-vous le 20 octobre pour le nouveau numéro d'*Infos Yoga* !

Pour nous faire parvenir un article, la date limite est le **1er septembre**.

Pour les publicités et annonces, merci de nous les envoyer **avant le 20 septembre**.

Renseignements sur www.infosyoga.info
Annonces à envoyer à redac@infosyoga.info

Charousse

Lieu de stages et de ressourcement
aux sources de la Sye, Drôme (26)



Un été pour les amoureux du yoga

Natha Yoga

du 26 Juillet au 2 août par Christophe Schohn

Pratiques et études védiques

du 10 au 17 août par Dipa

Les trois guna: tamas, rajas, sattva

du 18 au 22 août par Khristophe Lanier

L'art du prāṇāyāma dans la tradition Natha

du 22 au 25 août par Khristophe Lanier

Un Yoga revisité par l'esprit zen

du 26 Août au 31 Août par Lila

Infos et programme complet : charousse.fr

Retraites individuelles accompagnées ou en petits groupes

michelcharousse@gmail.com

messagerie : 04 75 25 49 18

FORMATION YOGA

*dans la tradition Natha,
avec Khristophe Lanier*



Cycle équinoxes et solstices*

4 rencontres dans l'année 2025/2026

(1ère journée le samedi 20 septembre 2025
pour l'équinoxe d'Automne)

Cycle les trois nadi*

3 rencontres dans l'année 2025/2026

(1ère journée le samedi 04 octobre 2025)

**Formations diplômantes certifiées par
l'école de Yoga Horizon, organisme de formation*

 **Yoga Horizon**

99, montée de la grande-côte
69001 LYON

www.yoga-horizon.fr
horizons.yoga@gmail.com
04 78 28 98 63

Chin Mudra

La marque du yoga

Le plus grand choix de produits
TECHNIQUES & ÉCOLOGIQUES
pour le yoga



YOGA — MÉDITATION — VÊTEMENTS — BIEN-ÊTRE — TAPIS DE MASSAGE — LIVRES & MUSIQUES



www.chin-mudra.yoga

Cours en ligne des YOGA-SÛTRA

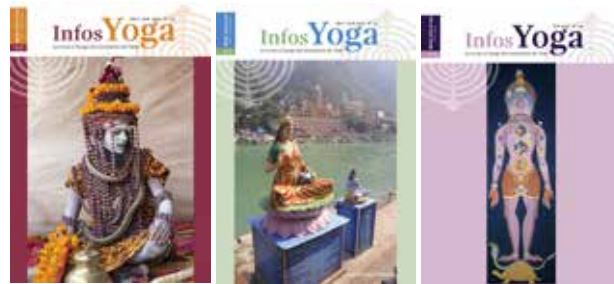


Avec Jayaprakas Narayanan

33 ans d'expériences, 12 ans de formation dans la
pure tradition indienne auprès de Mahayogis.
Diplômé du ministère de l'Inde. yogamudra.fr

Cours en ligne tous les 1ers mardis du mois
De 07h00 à 08h00 (CET) OU De 18h00 à 19h00 (CET)
de septembre 2025 à juin 2026

Renseignements et inscription :
yogasutra@lescheminsdelasource.fr



S'abonner ou offrir *Infos Yoga*

ABONNEMENT A LA REVUE INFOS YOGA

Pour recevoir la revue Infos Yoga chez vous, c'est très simple !

Je souhaite m'abonner à partir du numéro

(à défaut, nous vous abonnons à partir du prochain numéro à paraître)

France ☐ 1 an (5 numéros) 27€ ☐ 2 ans (10 numéros) 53€

Étranger ☐ 1 an (5 numéros) 29€ ☐ 2 ans (10 numéros) 56€

COMMANDER LES ANCIENS NUMEROS D'INFOS YOGA

Découvrez les revues passées et leurs sommaires sur le site www.infosyoga.info

Elles sont disponibles à partir du numéro 36 de février-mars 2002 !

Pour commander : adressez-nous la liste des numéros souhaités, vos coordonnées et votre règlement (6 euros par magazine). **Le sommaire de chacun des anciens numéros est disponible sur le site de la revue.**

36 ☐ 37 ☐ 38 ☐ 39 ☐ 40 ☐ 41 ☐ 42 ☐ 43 ☐ 44 ☐ 45 ☐ 46 ☐ 47 ☐ 48 ☐ 49 ☐ 50 ☐
51 ☐ 52 ☐ 53 ☐ 54 ☐ 55 ☐ 56 ☐ 57 ☐ 58 ☐ 59 ☐ 60 ☐ 61 ☐ 62 ☐ 63 ☐ 64 ☐ 65 ☐
66 ☐ 67 ☐ 68 ☐ 69 ☐ 70 ☐ 71 ☐ 72 ☐ 73 ☐ 74 ☐ 75 ☐ 76 ☐ 77 ☐ 78 ☐ 79 ☐ 80 ☐
81 ☐ 82 ☐ 83 ☐ 84 ☐ 85 ☐ 86 ☐ 87 ☐ 88 ☐ 89 ☐ 90 ☐ 91 ☐ 92 ☐ 93 ☐ 94 ☐ 95 ☐
96 ☐ 97 ☐ 98 ☐ 99 ☐ 100 ☐ 101 ☐ 102 ☐ 103 ☐ 104 ☐ 105 ☐ 106 ☐ 107 ☐ 108 ☐ 109 ☐ 110 ☐
111 ☐ 112 ☐ 113 ☐ 114 ☐ 115 ☐ 116 ☐ 117 ☐ 118 ☐ 119 ☐ 120 ☐ 121 ☐ 122 ☐ 123 ☐ 124 ☐ 125 ☐
126 ☐ 127 ☐ 128 ☐ 129 ☐ 130 ☐ 131 ☐ 132 ☐ 133 ☐ 134 ☐ 135 ☐ 136 ☐ 137 ☐ 138 ☐ 139 ☐ 140 ☐
141 ☐ 142 ☐ 143 ☐ 144 ☐ 145 ☐ 146 ☐ 147 ☐ 148 ☐ 149 ☐ 150 ☐ 151 ☐ 152 ☐

Règlement - Contact (abonnement et anciens numéros)

> **Par courrier**, envoyez ce bulletin d'abonnement accompagné de votre règlement par chèque à l'adresse suivante :

Infos Yoga - 2 rue des Carrières - 26400 ALLEX - France
accompagné d'un chèque à l'ordre de **Dharma**

> **Sur Internet** par **Paypal** ou par **carte bancaire** : rendez-vous sur :

<http://www.infosyoga.info/abonnement/>

> Par **virement bancaire** : merci d'accompagner votre règlement d'un email à redac@infosyoga.info avec vos noms, prénoms et adresse !

IBAN : FR76 1027 8073 2000 0206 1750 104 - BIC : CMCIFR2A

Nom

Prénom

Adresse

.....

Code Postal..... Ville..... Pays.....

Adresse e-mail

Si vous désirez un reçu, pensez à préciser **votre adresse e-mail**. Pour obtenir un reçu papier, merci de joindre une enveloppe timbrée.

Si vous ne voulez pas découper votre magazine, indiquez ces quelques informations sur papier libre !
Léo et toute l'équipe d'Infos Yoga vous remercient pour votre soutien au magazine Infos Yoga !

Nouveau : abonnement numérique (PDF) disponible sur Infosyoga.info

