

Infos Yoga

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



La place du maître



Et aussi :

☞ Ulysse sur le chemin du yoga, ou le retour à soi-même (partie 2) ☞

☞ Le sari de Draupadi ☞

☞ Contes yogiques, chemins initiatiques ☞

☞ Bhrāmari : la respiration de l'abeille ☞

Infos Yoga

Jan-Fév 2026 - N°155



ÉDITO DE SAMANTHA

Le Graal du yogi

Ne cherchez plus, la réponse est ici. Qu'est-ce que le Graal ? Mais le maître, voyons ! Quoi, vous n'avez pas encore de maître ? C'est que vous n'êtes pas prêt, sinon c'est bien connu, le maître apparaît. Ne serait-ce pas un peu de votre faute, mauvais disciple que vous êtes ? La présence d'un maître est devenue une ligne de plus à ajouter sur un CV, un label à brandir semblant indiquer « éveil en cours ».

Il devient alors possible de crier au monde que nous sommes sur la voie, quel soulagement ! Le maître devient un objet de plus pour décorer un ego déjà bien enflé. Certains préfèrent cheminer mal accompagnés que seuls, et s'engager dans une voie de garage qui reste plus confortable que l'incertitude. Ceci explique certainement le succès (suivi d'une chute) de tous les pseudo-maîtres qui ont pu discréditer le yoga ces dernières décennies.

Plus qu'au « vrai maître », je crois aux vraies rencontres qui ne sont pas obligatoirement saluées d'un feu d'artifice de la kundalini. Dans la simplicité, le banal, le quotidien, les changements les plus profonds peuvent aussi avoir lieu pour peu qu'on crée un peu d'espace.

ÉDITO DE LÉO

Que faire après l'éveil ?

Dans mon édito du numéro précédent, je soulevais l'épineuse question du pré-éveil et je vous donnais mes meilleurs conseils pour ne pas vous ennuyer. Si vous êtes d'assidus lecteurs d'*Infos Yoga*, je pense qu'en deux mois vous avez bien eu le temps de l'atteindre, cet éveil. Donc logiquement se pose la question de l'après-éveil : que faire ? « La lessive », répondrait Jack Kornfield, et effectivement j'ai noté à ma grande surprise qu'elle ne se faisait pas toute seule. Dans ce cas, à quoi bon chercher l'éveil ?

Sommaire

- 3 Le sari de Draupadi ... **Mathieu**
- 4 **De-ci de-là**
- 5 Présentation du dossier
- 6 Une averse de lotus sur les chemins de l'Éveil ... **Colette Poggi**
- 10 Guru ... **sanskritam sukham avec Dîpa**
- 12 La belle aventure ... **Marguerite Aflallo**
- 16 Au pays de mes gurus ... **Aurore Gauer (Adi-Shakti)**
- 18 Un maître, pour quoi faire ? ... **Samantha Soreil**
- 22 Au soleil levant, les yoginis en marche ... **Lila**
- 24 La place du maître en āyurveda ... **Entretien avec Rita Oosterbeek**
- 29 Ulysse sur le chemin du yoga, ou le retour à soi-même (2/2) ... **Jérôme Ballardur**
- 34 Contes yogiques, chemins initiatiques ... **Entretien avec Pascal Fauliot**
- 38 Bhrāmārī : la respiration de l'abeille ... **Janita**
- 41 **De-ci de-là**
- 42 Abonnement et publicités
- 44 Nous avons lu
- 46 Annonces



Emile Lozevis, professeur de yoga à Vannes, auteur de plusieurs articles dans la revue, sur Aurobindo en particulier, nous a quittés à l'âge de 71 ans le 21 novembre, vaincu par la cancer mais toujours vivant dans nos pensées.

Infos Yoga 155 Rédaction et publication : Dharma, 2 rue des carrières, 26400 Allex. Contact : redac@infosyoga.info, www.infosyoga.info.

Fondateur : Michel Nollevall, 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 :** Femmes vénérant Shiva interrompues par une vision de Krishna (1795 - 1805), auteur anonyme, domaine public **Au dos :** Khambavati Ragini, (1700-1725) domaine public. **Abonnements :** www.infosyoga.info, formulaire en fin de revue ou sur papier libre à *Infos Yoga*, 2 rue des Carrières, 26400 ALLEX.

Le sari de Draupadi

Mathieu



Selon la tradition indienne, il existe dix-huit *mahapuranas*, soit dix-huit épopées essentielles. Nous connaissons surtout, sans les avoir forcément lus, le *Ramayana* et le *Mahabharata*. Ce dernier, attribué au sage Vedavyasa (ou Vyasadeva), reste le plus long poème jamais composé. Ceux qui s'intéressent au yoga, au sens large du terme, connaissent surtout un chapitre de cette épopée, parfois édité à part : la *Bhagavad-Gita* ou *Chant du Bienheureux*. La *Gita* du *Mahabharata* n'est pas unique, pour la distinguer des autres, il convient de la désigner par son nom complet, soit *Shrimadbhagavata Gita*. Beaucoup de *mahapurana* possèdent leur *Gita*, avec, à chaque fois, un enseignement original de yoga. J'ai, ainsi, eu accès (voir le livre « *La Béatitude de la Tortue* ») à l'*Ishwara Gita* de la *Kurma Purana* qui établit les bases du Kurma Yoga.

Pour revenir à la *Bhagavad-Gita*, elle fut le livre de chevet de Steve Jobs, mytique fondateur d'Apple (cherchez l'erreur !). Certains ont aussi prétendu que la célèbre statue grecque, l'Aurige, que vous pouvez admirer au musée de Delphes, représenterait Arjuna, personnage central de la *Gita*. Cette hypothèse semble peu crédible, même si certains philosophes grecs, dont Plutarque, mentionnent la présence, à Athènes, de « gymnosophistes » ou sages nus ramenés des Indes par les armées d'Alexandre.

J'ai séjourné plusieurs fois en Inde entre 1988 et 1990. La télé diffusait chaque semaine 45 minutes de la version indienne du *Mahabharata* qui rendait presque terne la version de Peter Brook, Jean-Claude Carrière et la trop discrète Marie-Hélène Estienne qui fit le plus gros du travail sans jamais apparaître au générique.

Les rues indiennes, à l'heure de diffusion du téléfilm, étaient désertes. Comme je ne pouvais pas acheter les 94 vidéocassettes, je demandais au commerçant laquelle il me conseillait. Celui-ci vérifia qu'il n'y avait personne alentour et me murmura à l'oreille : « Prenez celle où on lui retire son sari. »

Sur la vidéo, Dushasana, l'un des frères Kaurava, tente de déshabiller Draupadi qu'il vient de gagner au jeu. Mais Krishna veille et au fur et à mesure que le sari se déroule, le dieu enroule un autre sari autour de Draupadi. On ne voit pas un centimètre de peau, mais la scène est effectivement torride.



Très cher yoga



Business et yoga sont deux termes que beaucoup de puristes se refusent à accoler et pourtant, il est impossible de nier que c'est une affaire qui fonctionne, et même plutôt bien si l'on en croit les derniers chiffres...

Le marché global du yoga pourrait peser, si l'on se risque à réaliser un bilan financier en cette fin d'année 2025, entre 64 et 126 milliards de dollars, selon qu'on regarde uniquement l'enseignement ou son écosystème (studios, plateformes, vêtements, accessoires, retraites, tourisme, offres en entreprise, etc.).

Sur les cinq dernières années, la croissance annuelle moyenne tourne autour de 6,2 à 9,4 %, et les projections annoncent encore 8,3 à 9 % par an sur la prochaine décennie. Autrement dit : le yoga semble toujours avoir le vent en poupe.

On parle aujourd'hui d'environ 300 millions de pratiquants dans le monde. L'Amérique du Nord génère la plus grosse part de ces revenus, tandis que l'Asie compte le plus grand nombre de pratiquants. Chez nous en Europe, les affaires avancent plus tranquillement, avec une valorisa-

tion du présentiel et des propositions à taille humaine.

Dans ce paysage yogico-économique, le marché le plus prometteur reste le numérique : plateformes, cours en ligne ou hybrides, contenus à la demande... Environ 13 % de croissance annuelle, ce qui est tout de même une performance si l'on observe l'état global de notre économie.

Mais derrière les chiffres et les promesses de croissance se posent de réelles questions pour les personnes qui ont choisi d'enseigner et qui font souvent partie, bien malgré elles, de cette « économie du bien-être ». En termes plus yogiques, comment concilier *artha* et *dharma* pour mener une vie pleine de sens ?

Chut(e), on se concentre...

Une étude récente vient remettre en question cette image d'un yoga qui protégerait de tous les maux.

Publiée en septembre 2025 dans *The Lancet Healthy Longevity*, l'étude a nécessité le suivi de plus de 700 personnes de plus de 60 ans en Australie. L'un des groupes suivait un programme intensif d'exercices inspirés du yoga Iyengar (deux cours par semaine pendant un an, en plus d'un temps de pratique personnelle), l'autre un programme de relaxation assise.

Résultat : le groupe yoga présente 33 % de chutes en plus que le groupe relaxation. On peut penser effectivement qu'en restant assis, il y a moins de risque de tomber...

Blague à part, les participants du groupe « yoga » se mettaient davantage en mouvement et se sentaient plus stables que ceux du groupe « relaxation ». Ce sentiment de confiance est donc précisément ce qui a entraîné cette augmentation des chutes.

Voici un exemple d'étude qui peut prêter à confusion. Une lecture rapide du résultat laisse presque penser que le yoga est dangereux. Après réflexion, on note surtout qu'il y a davantage de mouvement chez les pratiquants. Le problème n'est bien évidemment pas le yoga, mais la prévention des risques. Ne vaut-il pas mieux se mouvoir que de rester assis par peur de chuter ?



Quelle est la place du maître ?



Il serait plus juste de se demander quelle place nous lui accordons. La simple évocation du mot « maître » ou, pire, « *guru* », fait lever des sourcils les plus sceptiques tandis que les chercheurs spirituels en quête d'un guide frétilent d'excitation.

Avec ce fameux maître, la relation fantasmée correspond rarement aux clichés ou aux tableaux idéalisés qui sont souvent dépeints devant nos yeux ébahis ou horrifiés. Les témoignages abondent sur le côté magnifique, le voyage initiatique entrepris aux côtés du maître. On en oublie presque que le voyage en question n'est pas de tout repos... Concrètement, à quoi s'engage-t-on en suivant un maître ? Comme dans toute relation, la « lune de miel » peut être intense et porter son lot de promesses. Ensuite, le chemin se fait plus ardu.

Suivre un maître n'est pas l'obligation de renoncer à toute forme d'esprit critique, c'est accepter un cadre temporaire dans l'espoir d'une plus grande liberté ensuite.

Certains recherchent plutôt un magicien qui, d'un petit tapotement sur le sommet du crâne, fera jaillir l'illumination, mais globalement, sur le chemin spirituel,

on s'accorde sur le fait que si le maître guide, c'est bien le disciple qui marche !

Ce maître tant rêvé, est-il indispensable ? Sans lui, se retrouve-t-on bloqué, incapable de progrès ? Dans ce dossier, nous menons l'enquête grâce aux plumes de celles et ceux qui se sont posé toutes ces questions. Parmi ces aventuriers de l'âme, certains ont ou ont eu un maître, d'autres non, d'autres encore gardent le secret, mais ils ont en commun de s'être questionnés sur la place donnée au maître à travers le temps et dans leur vie actuelle.

Et cette notion de temps semble cruciale. Lorsque l'on parle de maître, que veut-on dire ? Le maître de l'époque védique est-il le maître qui enseigne dans les *Upanishad*, le maître tantrique, le maître soufi, le maître actuel qui prêche la bonne parole sur les réseaux sociaux, le sage au fond d'une grotte qui se nourrit d'orties et de *prana* ?

N'est-ce pas illusoire et limitant de figer le maître dans une notion, une idée, une image que nous allons ensuite rêver, questionner, adopter ou rejeter ?

Une averse de lotus sur les chemins de l'Éveil

Promenade parmi les Chummâ

(texte shivaïte du Cachemire VIIIe s.)

Colette Poggi



Probablement transmis oralement durant des siècles au sein d'une lignée du Tantra shivaïte non dualiste, il offre, dans un style lapidaire, un enseignement original visant la Libération, but ultime de l'existence dans les traditions indiennes hindoue, jaïne et bouddhiste.

Les divers manuscrits des *Chummâ* (quatre à ce jour sont attestés) comportent également le commentaire de Niskriyânanda-nâtha (VIIIe s.), intitulé *Chummâ-samketa-prakâsha*, « Lumière sur les prémices de l'Éveil ». Quant au nom Niskriyânanda-nâtha, il a pour sens « le maître *nâtha* (qui est, qui éprouve la) félicité du non agir *niskriya-ananda*. »

Par la spontanéité de son expression, ce texte nous permet d'entrer en connexion avec une Conscience d'éveil, par-delà le temps et l'espace. Revenir aux sources. Sans vouloir rien saisir. Juste laisser résonner en soi une parole, comme un écho, le murmure d'une source oubliée qui réveille une soif. C'est là tout le sens des textes spirituels, jaillis dans l'intensité d'une expérience après laquelle rien n'est plus jamais comme avant.

C'est bien le cas des *Chummâ*, ainsi que de son commentaire, qui semblent directement jaillis de l'expérience. Il en émane un climat de limpidité et d'énergie qui attise l'aspiration des chercheurs pour cette aventure sans nom. Il sème des indices, comme, en montagne, ceux qui connaissent la voie dressent des cairns afin de signaler soit un lieu particulier, soit la bonne direction.

Quelques mots, tout d'abord, sur la scène d'ouverture : l'éveil foudroyant. Puis sur l'une des plus mystérieuses de ses métaphores : l'averse de lotus. Enfin, sur la trame du texte pour en évoquer la structure cachée, en spirale.

Les Chummâ, un viatique pour l'éveil

Il existe mille et une manières de partir en randonnée, en terrain connu ou nouveau, seul ou en compagnie. De même, pour entrer dans la forêt d'un texte jusqu'alors inconnu. Ce fut le cas pour moi avec les *Chummâ*, un texte shivaïte saisissant récemment mis au jour -mais non traduit- par un indianiste d'Oxford, Alexis Sanderson. Il doit son nom à une forme ancienne du cachemiri, signifiant « enseignement secret », « indices » ou « prémices » jalonant la voie vers l'Éveil en une centaine de formules, et relève des courants Krama et Kula du Cachemire médiéval.





L'éveil foudroyant

Niskriyânda s'exprime à la première personne, dévoilant cet instant précis où l'énergie de la grâce, par le regard de son maître, « descend » sur lui :

« Son regard, jailli d'un puissant élan, tomba soudain sur moi.

Alors, tel un arbre tranché à la racine, je fus précipité à terre.

Je vécus ainsi un état insurpassable,

sans pouvoir accomplir aucun acte, interne ou externe.

Cela était au-delà de toute chose connue,

le temps, le non-temps avaient disparu, comme toute peur.»

Un tel événement relève du rite initiatique, il est analogue à une mort symbolique. Tout ce qui reliait l'individu au monde, à ses habitudes mentales, à ses attachements, se voit réduit à néant. C'est le temps du Silence, dans la pure lumière de la Conscience.

Pendant un long moment, il vit alors une « percée hors du temps » selon l'expression de Maître Eckhart, et connaît un état de conscience sans objet. Ce type d'état, si familier à la culture indienne et aux mystiques en général, est loin de l'être pour la mentalité occidentale, effrayée par la vacuité. À partir de là, une centaine de *Chummâ* « prémisses d'éveil » lui sont dévoilées, pleines de saveur pour les aspirants à l'Éveil.

Une « averse de lotus » (*padma-vrishti*)

La *Chummâ* 78 se résume ainsi à une image insolite, une averse de lotus. Ici deux énergies sont à l'œuvre, celle de l'eau régénératrice, descendant du ciel vers la terre, et celle du lotus, symbole de l'Éveil, s'élevant de l'eau boueuse vers le ciel afin de s'épanouir au soleil.

La pluie évoque la légèreté lumineuse qui apaise et infuse l'univers de sa nature bienfaisante. Elle « tombe »

à l'image du regard qui transmet la grâce - *shakti-pâta* – littéralement « chute de l'Énergie divine ».

Le sens de cette image n'est certes pas de produire un effet littéraire, mais de susciter une résonance profonde en celui qui la contemple intensément (*bhâvanâ* littéralement « faire advenir »), afin d'éveiller en lui les germes d'éveil qui sommeillent en chaque être.

Surprenante au premier abord, cette symbolique prend sa source dans l'imaginaire indien le plus ancien. Un texte bouddhique contemporain du Bouddha évoque la plénitude de conscience ressentie par le pratiquant dans l'éveil à travers la symbolique de l'eau et du lotus en ces termes :

« Ce bonheur accompagné de joie, né du samâdhi, inonde alors tout son être, tel un étang profond où l'eau jaillirait d'une source souterraine. [...]

Il inonde alors tout son être de ce bonheur dépouillé, qui est joie, et dont la plénitude est pareille au lotus couleurs variées, tout entier en l'eau. »

Digha-Nikāya. (ch. 78)

Le commentaire de cette *Chummâ* par Niskriyânda insiste sur la métamorphose du regard, le monde apparaît dès lors dans une autre lumière :

« Pareille à une averse de lotus ruisselant avec puissance, de toute éternité, (cette vision) qui est, par essence, non dualité suprême, infuse de sa Splendeur l'univers entier. »

Plus loin, une autre *Chummâ* dévoile ce qui survient dans la vie de la conscience : les objets, pensées, le corps, le souffle... perdent leur consistance habituelle. Ils ne disparaissent pas mais sont perçus sur fond de Lumière-conscience, à l'image de vagues émergeant et se résorbant sur un fond d'océan-lumière. Grâce cette « dissolution universelle » (*sarva-nâshu*), tout apparaît infusé de lumière :



« Alors, grâce à cette puissante averse, sans degré, (se réalise) dans l'instant la perception de toutes choses, sans exception, comme splendeur du Soi, dans les domaines aussi divers que le souffle, le corps, etc. »

Cette approche est en parfaite correspondance avec la conception du shivaïsme du Cachemire non dualiste pour lequel le monde, le corps, ne sont pas illusoire, ni dépréciés, ni à rejeter. Seul le regard individuel, qui restreint de manière égocentrée la perception, doit se métamorphoser, par la dissolution du moi en un pur je suis.

Cette splendeur est goûtée comme l'Unique Saveur (*samarasa*), source d'harmonie. *Samarasa*, thème-clef du shivaïsme du Cachemire non-dualiste, est associé à la Lumière du Cœur. Imprégnant tout le vécu, elle opère la fonte des tourments ou conflits divers. La *Chummâ* suivante nous apprend que, de cette expérience, découle alors « une perception sans voile » ainsi commentée par Niskriyânanda :

« Sans artifice, sans voile, cette suprême prise de conscience qui dissout tout obstacle caractérise la dimension spirituelle du maître. »

Il est intéressant d'apprendre une telle chose. L'être éveillé peut parvenir à un degré où la pratique rituelle, les divers moyens (*upâya*) ne sont plus nécessaires. C'est cela,

la « pratique éminente », nommée aussi « non-pratique ». Le secret est que son action ne naît pas du moi mais du Soi.

« S'il agit encore et encore, c'est à partir de sa nature suprême, innée, indivise. Ainsi, sans jamais cesser d'agir, en tout temps et en tout lieu, il demeure équanime. »

En effet, le sage, équanime, vit de manière détachée, œuvrant toujours et partout, le plus naturellement du monde, sans prétention aucune. Maître Eckhart exprime cette manière d'être par des infinitifs : « vivre et œuvrer sans cesse » (*vivare et operare*). Il écrit par ailleurs, reliant les thèmes de l'amour et de la création à la vie :

« Celui qui aime pour aimer, cela veut dire qu'il aime pour l'amour et crée pour créer, et c'est pourquoi il aime et crée sans cesse : l'action est son être, sa vie, sa béatitude »¹.

Il est tentant de mettre en résonance, d'une part, cet art de la présence, dépourvu de volonté égocentrée et, d'autre part, « l'averse de lotus », -états intérieurs- telles des fleurs de lumière, dessinant des volutes, entre ciel et terre.

La structure secrète, en spirale, des *Chummâ*

Dans de très nombreuses traditions, il existe des mystères, des trésors cachés, comme dans le bouddhisme tibétain ce que l'on appelle *terchö*. Contemporain des *Chummâ*, le grand maître tibétain Padmasambhava (VIII^e s.), comme d'autres maîtres, avait coutume de cacher des enseignements secrets, dans des rochers, des arbres. Ils les destinaient à ceux qui les découvriraient un jour et pourraient en saisir leur sens profond. Il semblerait que, tout en dévoilant, les *Chummâ* dotées de leur commentaire voilent un trésor, une mystérieuse dynamique cachée dans la forme.

Ce texte déploie ainsi les signes merveilleux qui jalonnent les sentiers de l'Éveil. Dans leur étrangeté, les *Chummâ* parlent une langue universelle faite de symboles, pleine de beauté et de simplicité. Ce qui se laisse entendre à travers elles est de l'ordre d'une musique tissée de paroles nues, qui ne s'encombrent pas de phrases. Un ou deux mots, rien de plus, mais des images saisissantes. Toutefois, ce n'est pas un tracé linéaire qui relie ces versets, mais un mouvement spiralé qui accompagne l'approfondissement du sens, dans une dynamique ascendante. L'ensemble se répartit en quatre lianes qui sont autant de respirations rythmées par la polarité expansion-résorption.

Rien d'étonnant à cela ! Le mystère dont les *Chummâ* se font messagères fait également penser à celui du Nombre d'or - indice de l'Harmonie cosmique -, immanent et caché dans les vrilles végétales, dans l'ADN ou certaines architecture, œuvres d'art, etc.. Si nous avons un jour pris conscience de cette réalité, nous ne cessons de la redécouvrir ici et là, en ses formes visibles et invisibles, infimes et cosmiques.



Après avoir lu, il y a quelques mois, une ébauche de mon livre où j'évoquais l'hypothèse d'une structure spiralée du texte, oscillant entre expansion et résorption, le chercheur en neurosciences Bruno Courtaigne a attiré mon attention sur une intuition fort proche de celle développée par l'anthropologue Tim Ingold². Il s'agit ici seulement d'une analogie qui consiste à penser l'enroulement spiralé, celui qui préside au tissage d'une corde par exemple, comme continuité et facteur de régénérescence. Cela assure l'harmonie et la cohésion de l'ensemble.

Chaque fin de cycle apparaît ainsi, non pas comme un point final, mais comme un passage dans un autre cycle, suivant un mouvement spiralé, dans un flux de renouvellement continu. En d'autres termes, rien n'est figé. Quant

à cette intuition de la spirale, pressentie au fil du texte, elle m'est apparue d'évidence comme en musique, se déploie une symphonie, un raga, un chant d'oiseau.

Cette énergie spiralée animant le mouvement total du texte, produit un effet subtil sur le lecteur qui se laisse toucher par la vibration – cette efficacité est analogue à celle d'un trésor caché.

Dans l'aventure spirituelle retracée par les *Chummâ*, prend ainsi place une succession d'expansion et de résorption, de plénitude et de dépouillement. Aux articulations de ces phases, s'offre pour le chercheur la décision d'aller dans la direction de la vie profonde, d'avancer sur le chemin. Irai-je ou non dans cette direction ? Dans ces moments d'ouverture soudaine, un élan intérieur nous dit que, oui, en dépit de son étrangeté, ce « possible » correspond pour nous au véritable sens de la vie. Ces propos du poète Rainer Maria Rilke semblent faire écho à cette prise de conscience :

*« Ignorant devant les cieux de ma vie, je me tiens debout et regarde avec émerveillement. [...] Laisse-moi mettre de côté tout désir, toute relation sauf celle-ci. »*³

Cet enseignement des *Chummâ*, profond et universel, va à l'essentiel, d'où sa forme lapidaire. Il ne s'encombre pas de théorie. Il se fait messager d'intuitions spontanées, fondées sur des expériences vivantes. Si le disciple les fait siennes, en les reconnaissant comme sa vie propre, il peut vivre à l'unisson de l'Harmonie cosmique, comme nous le confie le maître taoïste Tchouang tseu :

*« Kensang était, dit-on, capable de voir et d'entendre sans se servir de ses yeux et de ses oreilles, il explique comment : mon corps est uni à mon centre, mon centre est uni à l'énergie, l'énergie est unie à l'esprit, l'esprit est uni au cœur, il est uni au non-être. Une chose, si subtile soit-elle, si elle me concerne, me devient infailliblement connue et j'ignore s'il s'agit d'une perception des sens ou d'une connaissance instinctive, ce que je sais c'est que cette connaissance me vient spontanément »*⁴.

Une telle approche est en parfaite résonance avec les *Chummâ*.

Site : colettepoggi.com



Notes :

1 : Jeanne Ancelet-Hustache, *Les Traités*, Le Seuil, Paris, 1971, p. 123.

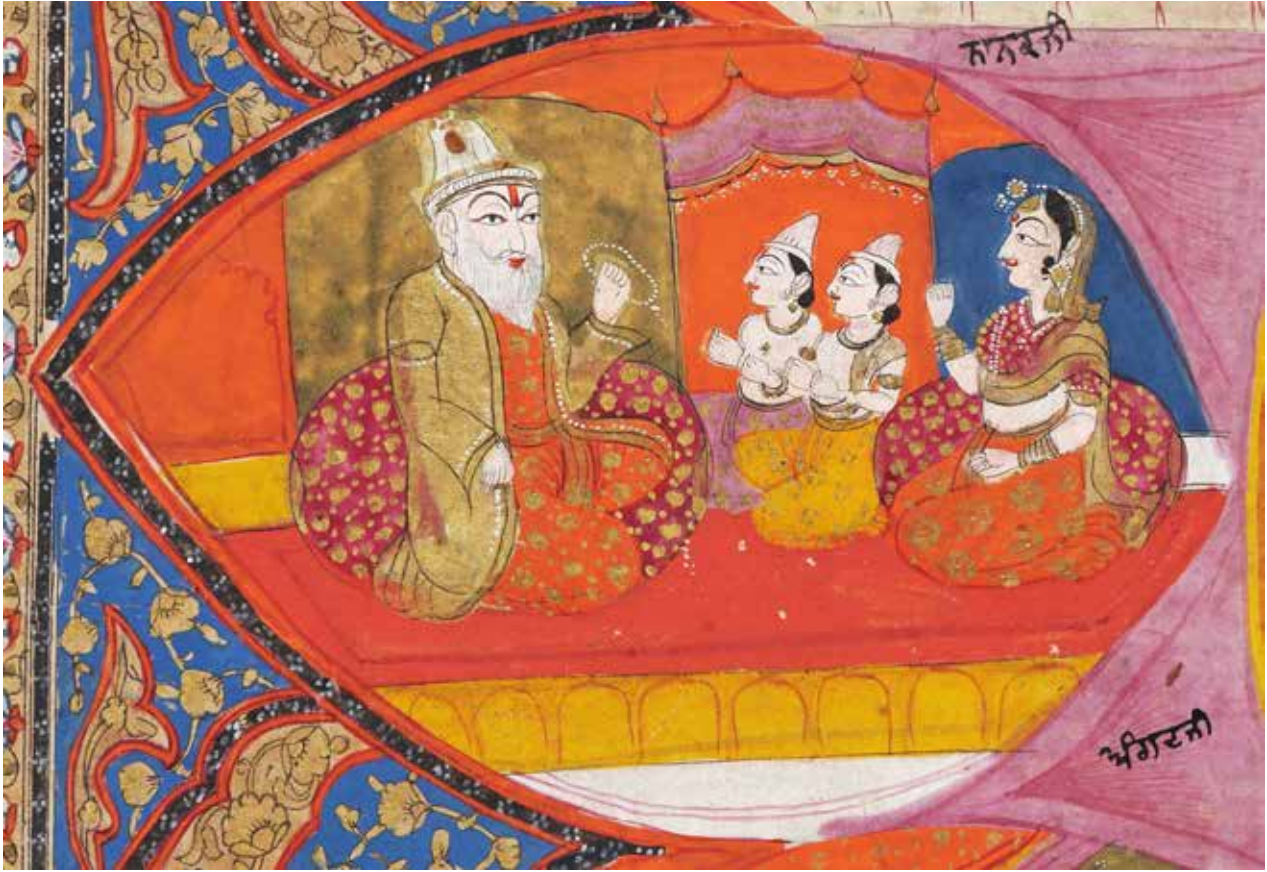
2 : Spécialiste d'Anthropologie sociale (Université de Cambridge), Tim Ingold est l'auteur de divers essais : *Une brève histoire des lignes* ; *Marcher avec les dragons* ; *Être au monde, quelle expérience commune* (avec Philippe Descola), *Le passé à venir*, etc.

3 : Cité in Tim Ingold, *Le passé à venir*, Paris, Éditions du Seuil, 2025.

4 : Léon Wieger, *Les Pères du système taoïste*, 31.D ; chap. 27 « Verbes et mots », H. Maspéro, Paris, 1913.

Guru (première partie)

sanskritam sukham avec Dîpa



Étymologies

Ce mot sanskrit *guru* est un adjectif qui signifie « lourd, puissant, important ». Dans notre langue on retrouve ce sens, par le latin *gravis*, dans nos mots « grave, gravité, gravis, grief, aggraver ». Le latin populaire nous a donné aussi le mot déformé *brutus* (lourd d'esprit), d'où « brut, brutal etc.. ». Retenons cette notion de puissance, et de violence même.

Cet adjectif, utilisé en sanskrit comme nom, prend pour sens : une personne vénérable et respectable, du fait de son âge, de son statut : père, mère, aîné(e), aïeul(e). Le champ sémantique s'élargissant, le mot en vient à désigner « le conseiller, le précepteur, le Maître spirituel ».

Brâhmane ou guru ?

La société indienne ancienne est divisée en quatre castes correspondant à des fonctions, droits et devoirs bien spécifiques. Les Brâhmanes, prêtres et techniciens du sacrifice, gardiens des Textes sacrés, sont spécialisés dans l'enseignement et la transmission de la science védique, au sein de leur caste.

Ce sont donc des « Connaisseurs », des Enseignants, des représentants de dieu et des dieux sur terre, qui

détiennent le pouvoir religieux et spirituel. Sont-ils pour autant des *guru*, reconnus comme tels ? La question reste ouverte...

Pour passer des ténèbres à la lumière

Voici une autre étymologie, souvent citée : dans ce mot *guru*, la syllabe GU signifie « les ténèbres » et la syllabe RU signifie « la lumière qui les disperse ». C'est une étymologie fantaisiste, comme en proposent souvent les textes les plus sacrés (ici, *advayatâraka Upaniṣad*, verset 16). Fruit d'une imagination poétique-intuitive, qui a pour but de suggérer un aspect ésotérique du sens, et d'offrir une définition concentrée et frappante. Le *guru* est appelé ainsi, en raison de son aptitude à dissiper les ténèbres.

Cela nous rappelle la belle prière de la *Bṛhadâraṇyaka Upaniṣad* :

« fais-moi aller du non-être à l'être,
des ténèbres à la lumière, de la mort à l'immortalité ».

Elle semble s'adresser à un Maître, à un pouvoir divin, et résume parfaitement ce que l'on peut solliciter de la grâce d'un *guru*, digne de ce nom et de cette fonction.

Allume mon feu à ton feu

La tradition veut qu'un (futur) disciple approche le maître qu'il a choisi « selon la règle » (*yathāvidhi*), c'est-à-dire « en tenant une bûche à la main ». Celle-ci symbolise l'esprit peu éclairé et encore inerte du chercheur de Vérité. Seul un contact avec le feu divin du *guru* est capable de consumer son ignorance et de l'éveiller à sa propre lumière, à son propre ātman, son Maître intérieur.

Barque qui fait traverser l'océan du samsāra

Comme le soleil brille, le *guru* transmet sa flamme, transforme le charbon en diamant, par l'alchimie de ses mots, de ses regards, de sa présence. Autour de sa personne, considérée comme sainte et sacrée, s'instaure une ambiance de respect, de dévotion et d'écoute intériorisée ; quelquefois l'humour, le rire font partie de l'échange. Une énergie subtile rayonne, pénétrant chaque participant.

Les compétences du guru

Que nous dit la Tradition de ce personnage assez insaisissable, qui traverse les âges sous différents masques ?

Śaṅkara, qui était lui-même un *ācārya*, un enseignant, reconnu comme un grand Maître spirituel déjà de son vivant (800 de notre ère), décrit maintes fois les qualités du *guru*, lui conférant pour l'éternité ses lettres de noblesse. On peut les résumer en deux dispositions essentielles :

il doit être « *brahmaniṣṭha* », bien établi en Brahman, c'est-à-dire uni au Suprême, accompli dans cette plénitude indifférenciée (*pūrṇam*). Directement connecté à la source originelle, il connaît « ce par quoi tout est connu ».

« *Connaisseur du Brahman il devient le Brahman* », comme dit l'*Upaniṣad*.

Mais celui qui vit dans cette conscience saturée de joie, avec cette vision unifiée, peut s'isoler loin du monde. On reconnaît là la figure du *sannyāsin*, le « renonçant » total. Il n'est plus de ce monde et ne peut assumer le rôle d'un *guru*.

Cela nous amène à l'autre qualité fondamentale, qui fait d'un délivré-vivant un *guru* : son regard sur le monde est tout amour et compassion. Cela l'engage spontanément, comme par devoir divin, dans la transmission de la connaissance du Suprême, dans l'accueil du *sādhaka* en quête de réalisation.

Échange éternel entre maître et disciple

Alors s'établit la fameuse relation *guru-śiṣya*, qui passe (ou non) par des phases d'apprentissage, de noviciat, puis de *sādhana* fervente et vigilante, et d'initiations. Le disciple, réalisé, peut devenir lui-même un Maître, capable de transmettre à son tour la Parole reçue de son *guru*, qu'il continue à vénérer. Ainsi se maintient et se diffuse l'enseignement, selon ce principe de *parampara* (littéralement : de l'un à l'autre), d'une lignée à l'autre.

La belle aventure

Marguerite Aflallo

OM Shri Âdinâtha (le Maître des Origines : Shiva) par qui fut enseigné la science du hatha yoga...

Hatha Yoga Pradîpika (I,1)

Quelle est la place du maître dans la pratique ? nous a-t-on demandé il y a quelque temps. Question simple mais réponse complexe. Si notre pratique se forge nécessairement à travers un ou plusieurs enseignements, doit-elle tout à un seul maître ? Qu'entend-on par « pratique » ? est-elle circonscrite uniquement au tapis de yoga ou bien s'agit-il de « pratique » de vie ? Qu'est-ce qu'un « maître » ? En a-t-on nécessairement un seul ? Faut-il le chercher désespérément ? Qu'est-ce que l'enseignement et la transmission en yoga ? Bien que chaque pratiquant, chaque enseignant, ait sa spécificité, observons, en guise d'exemple, et au hasard, le déroulement d'un long parcours de vécu de yoga.



Pour elle tout a commencé par un livre ...

Il y a de cela bien longtemps, au siècle dernier, le premier guide de ses balbutiements en yoga fut un petit Livre de Poche, *Yoga pour chacun*, acheté impulsivement dans une librairie. Le « chacun » lui allait très bien car ses capacités gymniques étant au point zéro elle pouvait facilement se glisser dans ce pré-requis.

Ce fut une belle découverte ! Mettre en place des formes physiques particulières, se rendre compte que l'on respirait et que c'était important, le respect du corps, tout cela l'enchantait. Et pendant deux ans cet enseignant, dont elle ignorait le son de la voix, dont elle ne connaissait que le portrait-photomaton sur la quatrième de couverture, fut son premier maître en yoga.

Puis les circonstances de la vie l'ont amenée à suivre de « vraies » séances de yoga avec une jeune femme toute nouvelle enseignante et qui avait besoin de cobayes pour se faire la main. Ce fut alors une révélation. Comment avait-elle pu se contenter d'un livre quand une parole, une présence attentive et bienveillante, ouvraient en elle des portes insoupçonnées ?

Elle commençait à entrevoir quelque chose de l'ordre de l'essentiel. Une réconciliation possible corps et esprit, l'amorce balbutiante pour habiter harmonieusement ce corps avec lequel elle se bagarrait depuis toujours et qui, semblait-il, était le sien.

Puis cette nouvelle enseignante étant partie, il y eut un choix à faire. Arrêter tout et rester avec le bon vieux manuel ou bien chercher un autre professeur.



Ce fut le temps de la recherche. Comment trouver le guide qui pourrait lui permettre de continuer à explorer cette discipline unique qui commençait à lui devenir indispensable ?

Mais à chaque nouvel essai cela n'allait pas. Quelque chose au plus enfoui, un savoir très secret, une parole très mystérieusement profonde, lui disait non, ce n'est pas ça, pas celui-là, ça ne me plaît pas, ça ne va pas... jusqu'au jour où, prête à abandonner, elle participa à un cours où tout coulait de façon fluide, intelligente, légère. Elle sentit que cela avait du sens et qu'elle pourrait enfin s'appuyer sur une pratique solide et honnête.

Sans se poser de questions superflues, pendant des années elle reçut un enseignement technique qui la mettait face à elle-même, hors de tout esprit compétitif mais avec une grande rigueur d'exigence. Cette rigueur elle la vivait comme impitoyable bien qu'absolument nécessaire. Pour tout dire, elle en a bavé ! Et, paradoxalement, elle était très contente et assidue aux cours, sachant que ne s'exerçaient là aucun sadisme ni aucune prise de pouvoir perverse et que, petit à petit, tout en elle se construisait harmonieusement.

Quelques années et un enfant plus tard on lui proposa de façon incoercible d'assurer des cours de yoga. Ce à quoi elle se récria fortement vu son incompétence évidente. Elle se vit alors dans l'obligation d'intégrer le cursus d'une Fédération Nationale pour acquérir un bagage plus étoffé, surtout théorique.

... Et ce fut le début d'une aventure totale !

Stage après stage, enseignant après enseignant, elle commença à intégrer les codes. Ce ne fut pas facile. Toute imprégnée qu'elle était de la libre pensée de Krishnamurti et des enseignements rigoureux de Don Juan, à travers l'exotique lecture de Castaneda, on lui proposait à présent l'étude de textes qui lui tombaient des mains de par leur obsolescence curaçonnienne.

Elle était littéralement partagée entre un monde qu'elle sentait, qu'elle désirait, être porteur de liberté et d'ouverture de conscience et l'indigence suiviste des personnes qu'elle côtoyait. Leur spiritualité n'étant autre que du dogme religieux à la mode indienne. Tout heurtait l'humanisme existentialiste et agnostique dans lequel elle avait été élevée. Elle était à la torture. Vilain petit canard dans un monde réactionnaire, le syndrome de l'imposteur la submergeait.



Persévérant malgré tout dans cette voie, elle rencontra un jour les enseignements d'un jeune professeur, tout fringant, tout enthousiaste, dont les éclats de rire ponctuaient le sérieux du travail. Il proposait un yoga où on habitait la profondeur de son corps de façon dynamique, vivante, vibrante et joyeuse.

Pendant de nombreuses années elle expérimenta la plupart des enseignements de cette lignée depuis son fondateur jusqu'à celui qui devint son « *ishtâcârya* », son maître de prédilection. Un maître non exclusif, un maître qui ne masquait pas ses questionnements, ses recherches, ses découvertes, et qui insufflait chez ses élèves le désir des ouvertures fécondes. Petit à petit s'imposa alors pour elle l'évidence que le yoga était une matrice pour ses compréhensions et évolutions personnelles et pas une copie conforme stérile de quoi que ce soit ni de qui que ce soit.



Imbibée des apports de tous ces transmetteurs, elle essayait de restituer auprès de ses élèves un enseignement qu'elle espérait être à la hauteur de ce qu'ils lui apprenaient et de ce qu'elle en retenait. Un enseignement sincère, rigoureux, construit, mais toujours dans la légèreté et la joie.

Parallèlement elle dévorait, un peu au hasard des discussions et des rencontres, tout ce qui lui tombait sous la main. Elle s'abonna aussi à des revues spécialisées, chacune étant le reflet d'une « lignée » particulière.

Ses expériences la portèrent à travailler sous la férule d'indiens venus en Europe mais aussi de « grands maîtres » occidentaux. Ainsi côtoya-t-elle des yogis silencieux, des yogis bavards, des onctueux, des méprisants, de gros malins, des tyranniques, des séducteurs, des gentils et même quelques-uns d'authentiques.

Toutes ses illusions s'évanouissent

Sous le masque brillant et fort séduisant de la spiritualité se trouvaient des hommes et des femmes en proie aux mêmes qualités, aux mêmes limites, aux mêmes préjugés et aux mêmes ouvertures que partout ailleurs.

De refus en emballlements, au pied du mur, elle ne put honnêtement que se tourner vers elle-même : qu'est-ce que je fais là, qu'est-ce que je cherche, où est l'authentique chemin de connaissance, qu'est-ce que je dois transmettre, qu'est-ce que le yoga, qu'est-ce que... Mais tout cela, malgré tout, la nourrissait et lui apprenait les rudiments de cette langue nommée yoga.

Elle continuait à enseigner. Et elle était toujours émerveillée de la confiance tranquille des personnes qui parta-

geaient les cours de yoga avec elle. Tous, sans le savoir, lui apprenaient la simplicité, la ténacité, le courage de plonger dans la pratique malgré leurs multiples difficultés. Tous, immergés dans l'ici et le maintenant de l'expérience, tous baignaient dans la beauté. Tout cela la renvoyait à sa responsabilité. Et tout cela était un enseignement majeur. Les élèves étaient d'authentiques maîtres.

Puis, grâce à l'un d'eux, ce fut la découverte d'enregistrements de conférences sur les *Yoga Sûtra* et sur le chemin du yoga.

Et ce fut une autre révélation ! L'étude des *Yoga Sûtra* par un authentique chercheur ouvrait les portes de ce que, confusément, intuitivement, elle pensait être la voie du yoga. Avec cette lecture, d'une grande simplicité et d'une grande clarté, on voyait que Patañjali proposait un chemin de connaissance et d'évolution très rigoureux mais suffisamment ouvert pour ne pas être dogmatique. Qu'il analysait les côtés sombres, les richesses et les potentialités de notre condition humaine, et surtout que, même s'il se vit comme morcelé, notre individu est une totalité transcendante. Et à chaque étape d'analyse Patañjali suggérait toujours des pistes d'actions nourries de rigueur et d'impeccabilité.

Mais la structure de l'écriture des *Yoga Sûtra* étant extrêmement ouverte, ce qui en faisait la richesse et la difficulté, quand elle voulut plonger sérieusement dans son étude elle se heurta aux multiples traductions et commentaires. Autant de traductions que de traducteurs ! Et cela la décida à sauter le pas vers l'étude du sanskrit. Et le hasard (hasard ?) lui fit trouver celle qui fut, pendant des années, la maîtresse sévère et bienveillante de ce douloureux mais fécond apprentissage. Un autre yoga !



Toutes ces années-là, et parallèlement aux lectures « indiennes », l'étude d'autres traditions, particulièrement la voie Zen avec les défis vertigineux que sont les koans, l'enchantèrent. Même si cela avait été déjà vaguement abordé, elle eut l'intuition évidente qu'en yoga les postures sont de vrais koans. Les mises en forme des âsanas ayant des résonances intimes et énigmatiques. Leur impact profond devant passer par d'autres voies que celles de l'intellect. Des formes-paroles, des paroles par-delà la parole, faisant sens pour la totalité de notre individu. Les résonances des postures étant à la fois collectives et strictement personnelles elle réalisa que nous tenions là l'outil privilégié pour nous connaître et nous comprendre intimement et surtout, à travers le corps, en appui sur le corps, pour pouvoir évoluer et développer aussi toutes les facettes de notre conscience. Du plus dense vers le plus subtil.

L'étude des textes continuait, surtout ceux des voies tantriques du shivaïsme du Cachemire, chemins de la globalité de l'expérience vécue où, au cœur de l'en-mouvement de l'existence, se trouve la stabilité lumineuse de l'Absolu. Parallèlement, son enseignant privilégié avait amorcé une étude yogique du *Mahâbhârata* en appui sur les clefs de lecture initiées par Aurobindo. Et ce fut là une autre ouverture féconde ! Cette épopée révélant des trésors insoupçonnés, elle plongea alors avec ardeur et délice dans cette recherche.

Dans l'enthousiasme et même la passion, l'étude et les approfondissements de ce qui était devenu la richesse de sa vie se mettaient en place de façon incontournable. Tout contribuait à faire sens, tout s'harmonisait, du plus dense au plus subtil. Et la soif de continuer restait prégnante.

Pour elle, comme pour bien d'autres, la rencontre avec le chemin du yoga était devenue progressivement vitale. Partant de l'expérience sur le tapis, tout avait très vite débordé dans le quotidien.

Sa tenue physique s'était améliorée, son rapport à la nourriture et à la santé se fit plus attentif. Elle comprit, accepta et prit appui sur les structures de base de son histoire et de sa construction personnelles. Elle devint plus sensible et plus lucide aussi vis-à-vis de ses mouvements émotionnels, de ses conditionnements, de ses relations. Son rapport au monde se fit plus profond.

La pratique du début, sur le tapis, était devenue pratique de vie. Les enseignants, les maîtres qu'elle avait côtoyés, ceux en chair et en os et ceux issus du passé, le long compagnonnage avec les élèves, l'ouverture aux autres traditions, tout cela l'avait nourrie, enrichie, et tout cela avait contribué à dévoiler la présence d'un maître intérieur, là depuis le début, depuis toujours.

Alors, plus besoin pour elle de rester « clôturée » dans un milieu particulier, dans un cercle d'initiés. Les certitudes s'estompèrent, dégageant un champ libre. Elle sortit de la recherche d'un but, d'un maître, d'une « réalisation » promise et établie d'avance.

Elle avait compris que l'homme n'est ni achevé, ni déterminé, mais qu'il est en perpétuel devenir. Et que l'expérience du yoga sous toutes ses formes la mettait dans l'obligation de devenir ce qu'elle était profondément. C'était là sa liberté.

Sortant alors de la « doxa », de l'inscrit d'avance, du déterminé, elle se fit totalement responsable de sa propre démarche et, comme elle l'avait toujours fait, elle continua à questionner. Intimement convaincue que questionner les textes et questionner les transmetteurs n'induisait pas une déconstruction mais, au contraire, était porteur d'une réévaluation de la transmission. Et ce afin que la parole de la tradition ne reste pas dogmatique mais demeure toujours neuve et féconde en même temps que très ancienne.

Alors, engagée dans le mouvement du monde en même temps que totalement déagée, dans l'émerveillement, imprégnée de la beauté, de la profondeur et de la joie du vivant, elle s'ouvrit à l'inconnu.

« Ne demande jamais ton chemin à quelqu'un qui le connaît car tu ne pourrais pas t'égarer »

Rabbi Nahman de Braslav – maître talmudiste



Au pays de mes gurus ...

Aurore Gauer (Adi-Shakti)

Durant mes séjours en Inde de 1992 à 2007, j'ai connu plusieurs « gurus » qui, selon la tradition hindoue, ont le rôle d'éclairer notre chemin en dissipant nos obscurités. Chacun d'eux incarnait différemment cette mission et a occupé dans mon chemin spirituel une place particulière.



Issue d'un milieu athée, je n'étais pas allée en Inde pour trouver un *guru* comme de nombreux Occidentaux. Pourtant, en me rendant sur le tombeau de Mâ Anandamayî, mon cœur et mon âme ont été percutés par la grâce divine. Cette grande sainte n'était pas considérée comme un *guru* mais plutôt comme une « incarnation divine », ce qui était totalement déconcertant pour moi...

Le premier personnage spirituel important que j'ai rencontré avait vécu plus d'une cinquantaine d'années en Inde et avait été très proche de Mâ Anandamayî. Swami Vijayananda a été en effet le seul Français à recevoir d'Elle une véritable guidance. Il accueillait avec une grande bienveillance tous les pèlerins occidentaux qui venaient au samadhî de Mâ. Malgré sa sagesse et son expérience inestimable, il ne prétendait pas être un *guru*. « Vous comprenez, disait-il, si je vois quelqu'un en train de se noyer dans une rivière, comment pourrais-je le secourir ? S'il s'accroche à moi, nous risquons de couler tous les deux ! C'est pourquoi je ne prends jamais personne en charge spirituellement. » À ma connaissance, il n'a jamais changé d'attitude à ce sujet.



Au Bengale, j'ai été adoptée par une famille de la tradition bâule où le lien au divin se vit à travers les chants, la musique et la danse. Parmi ces troubadours mystiques, je me suis sentie pour la première fois investie par la joie divine mais d'une façon naturelle et spontanée. Comblée, je n'avais aucun désir de m'en remettre à un *guru*, pourtant indispensable dans la voie bâule. Néanmoins, j'ai tissé une relation privilégiée avec un *guru* bâul, à la fois yogi, maître tantrique et guérisseur. Haripada Gosâin possédait une vigueur exceptionnelle à plus de 80 ans et avait initié de nombreux bâuls de la région. Il répondait à mes questions naïves sur le tantrisme et me montrait ses dessins mystérieux sur le corps humain et cela me suffisait. Une fois, il a soigné ma cheville foulée ; deux jours plus tard, je dansais au festival bâul de Kenduli. Je respectais son statut spirituel mais je l'aimais simplement comme un « bon grand-père » et je crois qu'il avait pour moi une affection toute paternelle.





Le second *guru* traditionnel, apparu sur mon chemin alors que j'étais dans une quête désespérée pour sauver mon frère atteint d'un grave cancer, appartenait à une puissante lignée de maîtres shaktas du Bengale. Mahakaal accomplissait toutes sortes de guérisons grâce à des feux rituels consacrés à la Grande Déesse. Après qu'il ait éloigné de mon frère l'ombre de la mort, j'ai accepté par gratitude de devenir sa disciple. Notre relation est devenue de plus en plus intime avec le temps, me faisant confondre le *guru* avec le compagnon tantrique. Au bout de six ans, il a tout fait pour que je le quitte volontairement. J'ai appris ensuite que ces « sortes de *guru* » ne gardent jamais longtemps leurs disciples. Aussitôt que ces derniers peuvent voler de leurs propres ailes, ils sont renvoyés dans le monde. Reliée directement à la Déesse, je n'avais donc plus besoin d'intermédiaire, ni de *guru*. Plus tard, une amie yogini m'a assurée que même si le *guru* avait été imparfait, ce qui comptait c'était la sincérité et la pureté de cœur du disciple.

Enfin, le dernier maître dont j'ai croisé la route n'avait pas l'aspect ni l'attitude d'un *guru* traditionnel. Américain d'origine, R.W. avait passé plus de 15 ans auprès d'un grand maître du shivaïsme du Cachemire. Puis, il s'était installé à Zurich où il donnait un enseignement spirituel de haut niveau à quelques élèves. Je l'ai rencontré en Inde le même jour que Mahakaal, mon *guru* tantrique. J'ai été tout de suite attirée par son charisme mais c'est après la mort de mon frère qu'il me révéla notre lien karmique qui correspondait au rêve que je faisais depuis longtemps. Dans une autre vie, yogi nomade et farouche, j'avais trouvé dans l'Himalaya un *guru* qui enseignait la dernière étape du yoga, le *samadhi*. Malgré sa grande bonté à mon égard, je ne me sentais pas vraiment à ma place parmi ses autres disciples. J'aurais voulu avoir une relation exclusive avec ce maître exceptionnel mais cela était impossible. Alors, dépitée, je lui ai demandé la permission de partir malgré les risques et périls que j'encourrais seul dans les hauteurs. De fait, après que j'ai disparu dans les montagnes, plus personne n'a entendu parler de moi...

Ouvrages d'Aurore Gauer :

Au cœur du Vent – Le Mystère des chants bâuls, en coll. avec J.-C. Marol, Éditions Accarias- L'Originel /UNESCO.
Sur la voie de la Déesse - Une initiation au véritable tantrisme du Bengale, Mama éditions.

Par la suite, cette révélation a provoqué en moi une lente mais profonde déflagration. L'empreinte karmique (*vasana*) était si forte que j'ai reproduit inconsciemment dans cette vie les mêmes erreurs du passé. Pendant une année, j'ai participé aux retraites spirituelles qu'il guidait en Inde et en Suisse, j'ai reçu ses enseignements à Zurich avec son groupe d'élèves, en espérant devenir pour lui plus qu'une élève. Au final, tout m'a échappé et je suis tombée gravement malade. Selon ses dernières paroles, nous n'étions que « de vieux compagnons sur le chemin de la dévotion ». Aujourd'hui, cet homme m'apparaît comme mon véritable maître ayant su réveiller mes « mauvais karmas » afin qu'ils soient transformés et purifiés. Malgré notre éloignement, je sens toujours sa présence en moi car lui seul connaît le secret de mon âme...

De toutes ces expériences vécues avec ces « grandes âmes », je ne peux retirer aucun enseignement universel car il en va de la relation *guru-disciple* comme de la relation amoureuse ; elle est nécessairement singulière en fonction des personnes. Concernant le mystère de la rencontre avec son *guru*, on a l'habitude de dire que « le *guru* arrive quand le disciple est prêt ». Cela est peut-être vrai mais je peux affirmer aussi que « le disciple apparaît quand le *guru* l'a appelé à lui ». Par ailleurs, je ne suis pas la seule à avoir remarqué que le moment crucial de la première rencontre entre un disciple et son maître, loin des fantasmes occidentaux, a quelque chose de très naturel et finalement d'ordinaire. Nous reconnaissons souvent après coup l'extraordinaire qui se cachait dans la simplicité et l'évidence !



Un maître, pour quoi faire ?

Samantha Soreil

Se questionner sur la place du maître éclaire nos choix de pratique : comment apprendre, à qui faire confiance, et comment rester libres tout en étant (ou pas) reliés à une lignée ? Nous pouvons placer notre confiance dans un maître, mais derrière le romantisme que suggère cette relation souvent idéalisée, que trouve-t-on vraiment ? Les yogis se croient parfois au-dessus du lot, au-dessus des modes, mais ils ont les leurs et le fait de pouvoir clamer haut et fort que l'on a ENFIN trouvé un maître fait partie de ces tendances indémodables.

Mais peut-on vraiment partir en quête d'un maître comme un cherche un pot de cornichons sur les étagères d'un supermarché ? Quel vide cherchons-nous à remplir de tout le poids de notre *guru* ? « Alors, c'est qui ton maître ? » Une phrase qui sonne parfois comme l'ouverture d'un jugement ; la réponse conditionnera la manière dont on est perçu et mieux vaut un mauvais maître que d'avouer lamentablement « je n'ai pas trouvé les cornichons le maître ».



Sacré crédit !

De nos jours, l'idéal de société voudrait que « les hommes naissent et demeurent libres et égaux en droits ». L'idée est là, même si, dans la pratique, il reste pas mal de travail... Dans l'Inde ancienne, les représentations sociales et religieuses suivent d'autres logiques ; on peut même dire qu'elles reposent sur des principes opposés.

La naissance (famille, genre, milieu social, caste...) détermine en grande partie ce que deviendra une personne. De plus, chacun naît avec différentes dettes qu'il convient de rembourser tout au long de la vie. Ni égalité ni liberté ne sont au programme.

Il y aurait beaucoup à dire sur le sujet, mais nous nous centrerons sur le poids de cette dette et, en particulier, sur celle qui nous lie aux maîtres.

La dette (*ṛṇa*) est triple, et le simple fait de venir au monde nous rend redevables envers les dieux, les sages et les ancêtres. Sacré cadeau que ce fardeau ! Pas étonnant que le but ultime soit la libération, autrement dit l'extinction de toutes ces dettes.

« En naissant, le brahmane naît chargé de trois dettes : (dette) d'étude védique à l'égard des ṛṣi, de sacrifice à l'égard des dieux, de progéniture à l'égard des Pères. Celui-là est libre de dette qui a un fils, qui sacrifie, qui a mené la vie d'étudiant brahmanique. C'est par les découpages qu'il apaise (ses créanciers). C'est de là que les découpages tirent leur nom. » *Taittirīya-Saṃhitā* VI, 3, 10, 5

Comme l'explique en détail Charles Malamoud dans son article intitulé *La théologie de la dette dans le brâhmanisme*, cette injonction ne concerne pas seulement les brahmanes, mais les trois *varṇa* « deux fois nés » (les *śūdra* en sont donc dispensés).

On pourrait voir dans cette charge des similitudes avec la notion de péché originel, mais ce serait lire la tradition indienne à travers le prisme de notre culture. Il ne s'agit pas ici d'une faute, mais plutôt d'une mission. La dette n'est pas seulement vue comme une charge ; elle est aussi ce qui donne du sens, une direction à la vie.

Nous nous attarderons ici plus particulièrement sur la dette envers les *ṛṣi*. Dans une lignée, le maître est celui qui porte la transmission de tous les sages des temps passés. Gardien de la connaissance, il est celui qui peut dévoiler les mystères des textes que le profane ne peut pas pleinement comprendre.

Conseils financiers express pour bien régler ses dettes :

- Pour les dieux (*deva*) : par le sacrifice/rite.
- Pour les sages (*ṛṣi*) : par l'étude et la transmission.
- Pour les ancêtres (*pitṛ*) : par la progéniture et les devoirs familiaux.

On observe que ces trois dettes concernent trois plans : celle des ancêtres touche au plan matériel ; celle envers les dieux relève du plan spirituel (même si l'accomplissement des rites peut être matériel) ; et le lien aux sages, à travers la connaissance, le soutien, les conseils et l'enseignement du maître, permet de créer la passerelle entre le sacré et le profane, entre la matière et ce qui est pur esprit. Le maître est donc celui qui permet d'occuper une juste place dans le monde, en bonne intelligence avec les hommes et les dieux.

Le maître est celui envers lequel on a une dette, car il incarne la lignée des sages, mais il est aussi celui qui nous aidera à nous libérer de toutes ces dettes.



« Lire *Infos Yoga*, c'est s'acquitter de la dette aux *ṛṣi*. Pour les deux autres, c'est à vous de vous débrouiller. » Léo

Qu'est-ce qu'un maître ?

Si l'on regarde par exemple les *lois de Manu*, des définitions données présentent différents types de sachants, enseignants, détenteurs de la connaissance... Que nous pouvons assimiler aujourd'hui aux maîtres.

140. « Ils appellent maître (*ācārya*) le brahmane qui initie un élève et lui enseigne le Veda ainsi que le Kalpa et les rahasya. »

141. « Mais celui qui, pour gagner sa vie, n'enseigne qu'une partie du Veda, ou également les aṅga du Veda, est appelé sous-enseignant (*upādhyāya*). »

142. « Ce brahmane, qui accomplit conformément aux règles (du Veda) les rites — le Garbhādhāna (rite de conception), etc. — et qui donne de la nourriture (à l'enfant), est appelé le guru (le vénérable). »

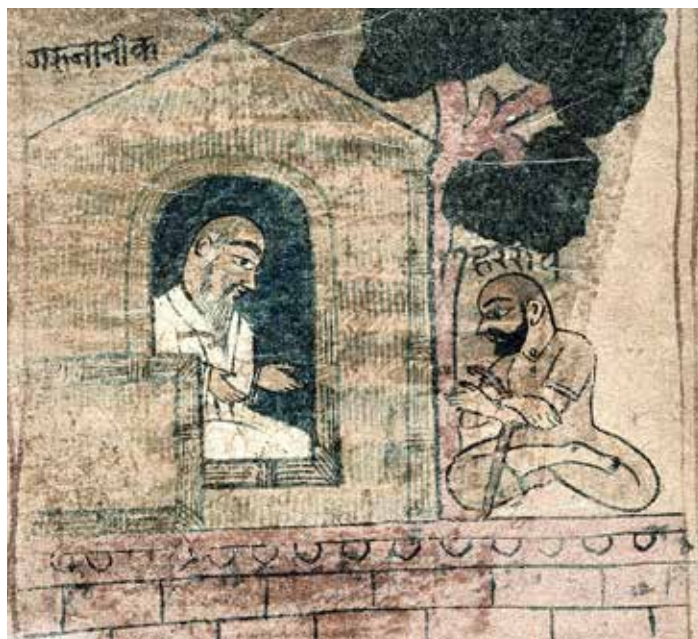
143. « Celui qui, ayant été dûment choisi à cette fin, accomplit l'Agnīādheya, les Pākayajña, et les sacrifices (śrauta), tels que l'Agnīṣṭoma (pour un autre homme), est appelé (son) prêtre officiant. »

Les Lois de Manu, éd. F. Max Müller (traduction anglaise), 1886

On trouve ici une définition claire de ce qu'est un *ācārya* et quels sont les autres types de sachants que nous pouvons rencontrer. La précision est utile, car en français un seul mot un peu fourre-tout existe ; ces nuances ne sont pas distinguées.

Ici, c'est la première définition — celle d'*ācārya* au verset 140 — que nous allons retenir. Le maître est donc celui qui transmet la connaissance issue des textes.





La fonction et la personne du maître

Nous sommes quelque peu éloignés de l'image romantique du maître telle qu'elle est présentée aujourd'hui.

Le maître est parfois vu comme celui qui transmet, de façon magique, une énergie, une puissance (*śakti*).

Dans des courants plus tardifs (notamment tantriques, IV^e–XII^e s. selon les régions et écoles), le plus important est le lien maître–disciple et l'expérience, davantage que la connaissance des textes. L'érudition passe au second plan, le lien est davantage valorisé.

La dette aux *ṛṣi* se règle par l'étude et la transmission du *Veda*. C'est, en tout cas, ce qui était dit à l'époque védique ; aujourd'hui, on peut estimer que « les textes de référence » incluent d'autres ouvrages.

Le maître est donc celui qui aide le yogi à régler ses dettes, non en s'acquittant lui-même de ce qui est dû, mais en accompagnant le pratiquant à déployer connaissances et ressources qui lui permettent de payer son dû. En délivrant la connaissance, il permet évidemment, en premier lieu, de se libérer de la dette envers les *ṛṣi*. Par son enseignement, l'étude du *dharma* et, plus globalement, des règles applicables à la vie en société et à la vie personnelle, il transmet les savoirs nécessaires pour s'acquitter convenablement des autres dettes et contenter à la fois les dieux et les hommes.



« Comme le dessin d'une souris n'est pas la souris, la description n'est pas le dharma. » Léo

La place du maître est à la croisée de tous ceux envers qui nous sommes endettés : il éduque tel un parent, apprend à un être quelconque à devenir autonome (spirituellement, si l'on peut dire). Il nous aide à trouver l'accès aux plans divins et nous relie aux sages grâce aux connaissances qu'il partage.

Pourtant, le maître n'est qu'un instrument. Ce qui compte n'est pas la personne, mais la transformation qu'elle permet. Comme dans l'histoire du doigt et de la lune, le maître est le doigt qui pointe vers la connaissance, non la connaissance elle-même. Il est donc important — et, pour certaines personnes, indispensable — et pourtant insignifiant, remplaçable (plusieurs maîtres peuvent créer les conditions favorables à la libération).



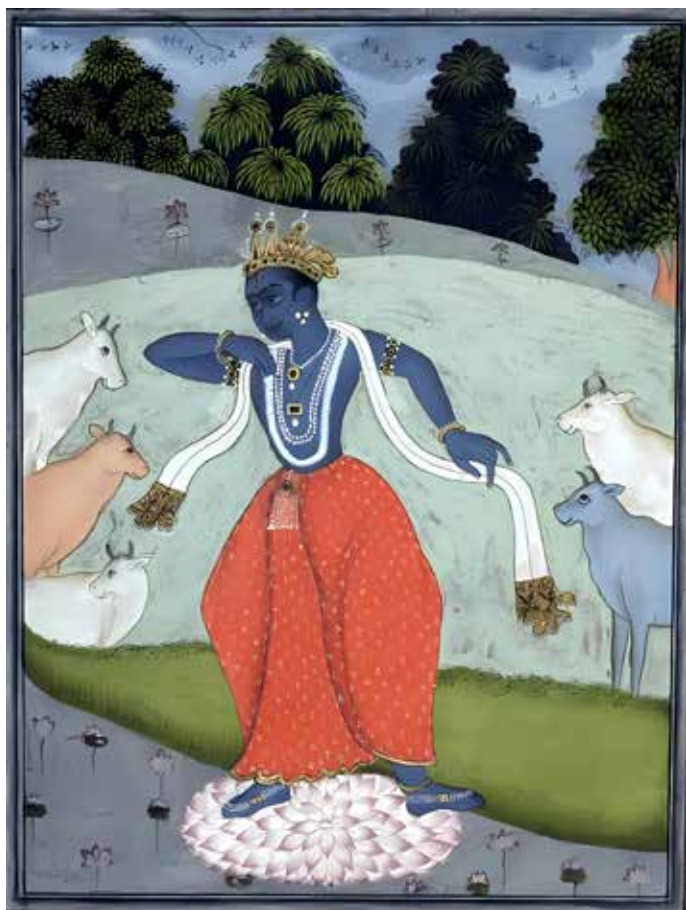
Beaucoup imaginent le maître comme un être parfait. Pourtant, les histoires de maîtres farfelus, cruels, testant leurs disciples ou se comportant de façon étrange ou provocante ne manquent pas ! Et si cela ne suffit pas, il n'y a qu'à regarder les maîtres déchus de notre époque.

Le maître doit-il être parfait ?

Tout dépend de la fonction qu'on lui prête, puisque nous avons vu qu'il ne s'agit que d'un instrument, d'une relation, d'un lien qu'il faudra trancher comme tous les autres pour se prétendre complètement libre. S'il n'est qu'un passeur de connaissance, s'il est lui aussi en chemin, peut-on exiger la perfection ?

S'il faut attendre de côtoyer des êtres pleinement réalisés pour valider une transmission de connaissance, le risque est de ne jamais se mettre en chemin. S'il incarne un modèle, et qu'il est effectivement un maître réalisé, capable de se conformer entièrement au *dharma*, comment pouvons-nous juger ses actions ?

C'est la place délicate du *dharma-rāja*, Yudhiṣṭhira, dont les actions semblent mauvaises et qui, pourtant, a une conduite conforme au *dharma*. On peut donc se conformer à la loi éternelle de bien des façons, et ce qui est bon en théorie peut heurter en pratique.



On peut raisonnablement penser que le maître est pourvu de certaines qualités garantes de son soutien à l'aspirant disciple, comme la volonté de partager son savoir sans égoïsme, dans l'intérêt de l'apprenant avant le sien propre.

La notion de *daivī sampadā*, qualités divines offre un repère (*Bhagavadgītā* chapitre 16, traduction des éditions āgamāt). Kṛṣṇa y énumère ces vertus et précise que « les qualités divines mènent à la délivrance, les démoniaques, dit-on, conduisent à la servitude » (*daivī sampad vimokṣāya, nibandhāyāsuri matā*, 16.5).

Le courage, la pureté de cœur, la persévérance dans la connaissance et le yoga de l'action, la libéralité et la maîtrise des sens, l'offrande sacrificielle et l'étude des textes, l'austérité et la droiture, la non-violence, la véracité, l'absence de colère, le renoncement, la paix, la sincérité, la compassion envers les êtres, l'absence de convoitise, la douceur, la modestie et la constance, la vigueur, le pardon, l'endurance, la pureté, la bienveillance, l'absence de vanité sont ainsi listés.



Il me semble important de rappeler que cette liste sert de guide pour qui n'a pas (encore) parfaitement développé l'intuition de *pramāṇa* (la connaissance juste). L'application rigide de ces principes sans tenir compte du contexte peut entraîner des actions contraires au *dharma*, mais ceci est une autre histoire !

Il est intéressant d'établir ici le lien avec ce que nous dit Rita Oosterbeek dans son article, page 24 et suivantes, sur la place des textes et des règles : elles ne semblent valables que pour ceux qui n'ont pas encore développé *pramāṇa*, c'est-à-dire la capacité à connaître réellement, qui n'ont pas accès en eux à cette connaissance de ce qui est juste ou pas. Toute cette théorie est donc à prendre avec des pincettes, comme quelque chose de limité par des mots, des idées, la nécessité de mettre en forme. C'est un guide à destination des personnes en chemin, l'être qui a réellement développé sa sagesse agit à partir d'une connaissance intuitive, spontanée, et non en se conformant à un texte.

Une voie vers la liberté

Le maître est celui qui permet de trouver toutes formes de liberté... Libération des conditionnements, paiement des dettes, voire *mokṣa*. On peut donc voir la « dette » non comme une marque qui entrave dès le début de la vie, impliquant la nécessité de racheter une faute, mais plutôt comme un guide, voir une mission.

Se libérer semble être le maître mot, la tradition et la lignée ne sont pas des carcans rigides mais des cadres favorisant la transmission de savoirs permettant de cheminer vers cette liberté. Un ensemble de règles dont il faudra également se détacher le moment venu...



« Vous n'avez pas de maître ? Adopteunmaitre.com : c'est comme ça que j'ai trouvé les miens. » Léo

Au soleil levant, les yoginis en marche

Les dits de Lila (Laurence Fallot)

*« Là où ni pensées ni paroles ne peuvent se produire,
comment l'enseignement d'un maître est-il possible ? »*

Avadhûta Gîtâ



Adossés à la nuit, dix ombres gravissaient la colline, l'esprit alourdi, encombré par l'agitation du monde.

Sur une butte, debout ils attendirent. Que l'aube efface la nuit.

Anxieux et incertains ; pourquoi le soleil était-il si long à apparaître ? Pourquoi ne pas repartir et commencer la pratique quotidienne qui les attendait ?

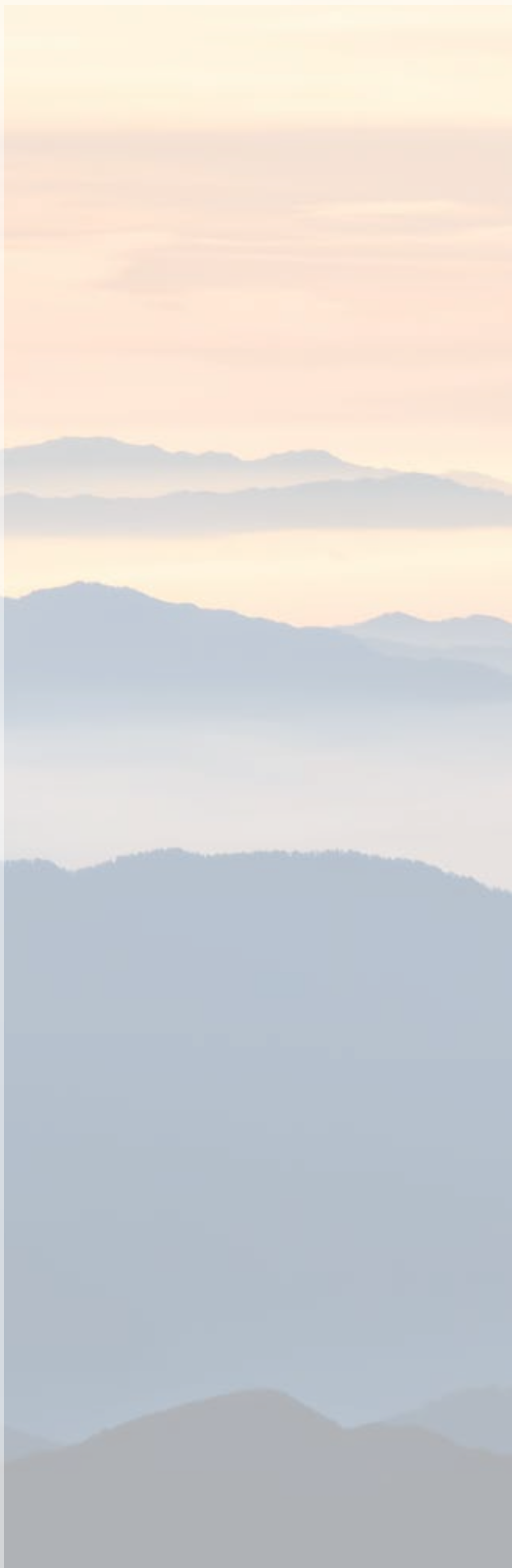
Esprit trouble et vide de substance, corps enfermés dans les maux de l'existence errent dans les airs ; actes futiles, raisonnements ordinaires nés de l'engourdissement de pensées nébuleuses, étroites et mortelles.

À quoi servait cette attente ?

Le soleil se lèverait bien sans eux. Ne le faisait-il pas chaque jour, depuis des siècles ?

Malgré les doutes et les hésitations, ils attendirent. Une éternité.





La place du maître en āyurveda

Entretien avec Rita Oosterbeek

Dans le monde indien, le yoga et l'āyurveda présentent quelques points communs même si ces disciplines sont bien distinctes : elles sont basées sur une transmission vivante qui se fait de maître à disciple, guru-śiṣya paramparā.

Rita, praticienne et enseignante en āyurveda, nous parle de cette place du maître aujourd'hui : comment l'āyurveda est passé d'une tradition orale à la création d'ouvrages écrits ? Comment enseigner et apprendre à l'époque des certifications et des plateformes de e-learning ? Quel sens donner à la relation maître-disciple, et quelles qualités sont requises pour l'un et l'autre ?

Comment s'est faite la transmission des savoirs de l'āyurveda au fil des siècles ? Quelle est la place des écritures dans cette transmission ?



Même si l'histoire reste floue en termes de datation et de documentation du passage de l'oral à l'écrit, nous savons que l'āyurveda a été transmis oralement dans un premier temps. Les textes que nous lisons aujourd'hui — notamment la *Carakasamhitā* et l'*Aṣṭāṅghaṛdaya* — portent la trace d'un long travail de mise par écrit et surtout de commentaires, rendant ces savoirs plus accessibles.

Ātreya Punarvasu était un sage, à l'origine des enseignements de l'āyurveda, qui répondait aux questions de ses proches disciples. Comme toujours, la frontière entre le mythe et la réalité historique n'est pas très claire !

Parmi ces disciples figurent entre autres Agniveśa et Bhela qui sont sans doute les plus connus. Le *Tantra* d'Agniveśa fut ensuite remanié par Caraka (puis complété

plus tard par Dṛḍhabala) pour donner la *Carakasamhitā*, grand traité de médecine. Voilà pour le début de cette lignée originelle qui est supposée être à la racine de tous les maîtres.

Comme dans l'enseignement du yoga, en āyurveda, les textes ne suffisent pas pour apprendre cette science. Deux clefs doivent être utilisées : l'aide des commentaires, et l'éclairage apporté par un maître.

Mais même avec de bons commentaires, apprendre l'āyurveda uniquement via les textes peut conduire à une rigidité, à une application dogmatique dans laquelle le praticien s'accroche aux règles au lieu de voir la chaque personne qui consulte dans sa singularité.

Quels sont les modes d'enseignement traditionnels, et quelle est la place de la relation maître - disciple dans la transmission ?

Le maître n'est pas « tout-puissant » : il s'inscrit dans une chaîne de transmission. Lui-même a reçu de ses maîtres, qui eux-mêmes ont reçu de leurs maîtres... jusqu'à cette source première que la tradition nomme Brahman, cette Conscience qui soutient et ordonne le réel.

Le maître est un rôle, qui ne doit pas être confondu avec une identité. Face à ses élèves, il enseigne ; ailleurs, il reprend sa place d'ami(e), de voisin(e), de père ou de mère, etc. S'il s'enferme dans sa fonction de maître, il se fige et fige ses élèves avec lui dans un lien qui ne peut pas évoluer. Inversement, quand la fonction reste au service de la transmission, l'enseignement peut alors circuler au-delà de la personnalité.

Traditionnellement, l'enseignement était dispensé à de petits groupes d'élèves de niveau hétérogène. Le savoir était diffusé sur le long terme, au fil des questions posées par les disciples. Il s'agissait d'un enseignement de l'instant, ancré dans la vie. L'élève questionne le maître répond ; si l'élève n'a pas compris, il explique ce qu'il n'a pas compris et la discussion écarte les doutes. C'est une façon de faire propre aux sciences védiques : en *āyurveda* comme en *vedānta*, la clarté naît de la rencontre, du lien, et pas seulement de l'étude solitaire.

Le cadre d'enseignement actuel a-t-il beaucoup évolué ? Comment enseigne-t-on et apprend-on l'āyurvēda de nos jours ?

Je transmets d'une manière adaptée à l'époque dans laquelle je vis. Concrètement, cela implique la mise en place de formations professionnelles avec certificat, des modules structurés, des chapitres progressifs, un séquençage pensé pour nos modes d'apprentissage actuels (et pour répondre également aux contraintes administratives !).

Mais cette manière de faire ne suffit pas. *L'āyurveda* n'est pas un catalogue de règles à appliquer de façon dogmatique. La compréhension s'affine au contact du maître, du groupe et des cas rencontrés. D'où l'importance d'un espace d'échange dans la formation (cours en direct, questions-réponses, suivi), et même en amont : une forme de sélection, au-delà des personnalités et des egos, va se faire. La transmission ne se fera alors que si enseignant et aspirant élève se correspondent.

Pourquoi tant de prudence vis-à-vis de l'écrit dans les traditions indiennes ? En yoga comme en āyurveda on note cette méfiance.

Certainement parce que l'écrit fige les règles qui devront nécessairement être adaptées suivant le contexte, et cela peut amener les élèves à appliquer de façon mécanique au lieu de comprendre. Les traités listent des repères, parfois de vraies « règles » par exemple sur le sommeil, la



manière de s'alimenter etc. Mais rien n'est bon ou mauvais dans l'absolu, c'est le contexte qui déterminera les actions à mettre en place.

Pour prendre un exemple, un conseil simple qui semble plein de bons sens tel que « bois quand tu as soif » paraît sensé. Oui... sauf chez la personne âgée chez qui la sensation de soif est parfois absente ou arrive trop tard : attendre la soif peut mener à la déshydratation. *L'āyurveda* peut donc édicter des règles et des principes généraux mais le praticien devra faire preuve de discernement. Les signes guident et l'intelligence humaine adapte.

Quelles sont les conditions qui doivent être remplies pour une relation médecin – patient (vaidya-rogi) idéale ?

Les textes ayurvédiques parlent sans détour des qualités attendues de chacun pour que la thérapie porte ses fruits. On évoque les qualités du *vaidya*, de l'assistant (infirmier) du remède... et du *rogi* (celui qui consulte) — appelons-le ici « client » par prudence car en France, les praticiens en *āyurveda* ne sont pas médecins. Quatre qualités du « *rogi* idéal » sont listées dans les textes.

1) Suivre les indications

Cela peut sembler évident : si les conseils ne sont pas mis en pratique, aucun changement ne peut advenir.

2) Savoir s'exprimer

Le *vaidya* ne peut pas deviner. Par l'observation, il pourra déduire certaines choses, mais l'entretien clinique joue un rôle important dans la possibilité d'assurer un suivi efficace. Si le *rogi* manque de présence, qu'il ne sait pas identifier de façon assez fine ce qui se passe en lui, il prive le *vaidya* d'informations importantes. La connaissance de soi et la capacité à choisir les bons mots est importante.

3) Avoir une volonté ferme

Changer son rythme de vie, ingérer des remèdes parfois peu agréables, tenir une routine sur le long terme... Tout cela nécessite une vraie volonté. Des changements devront être mis en place car répéter les mêmes actions nous mène au même endroit, et notre « *rogi* idéal » devrait être fermement déterminé à changer pour être en mesure de trouver un nouvel équilibre.

4) Tolérer les difficultés qui devront être traversées

Supporter les effets des remèdes, les inconforts, et l'impatience. Un mental stable ainsi qu'une grande résilience seront nécessaires car tous les traitements ne sont pas agréables, et le processus de guérison est parfois difficile à supporter.

Ces quatre qualités ne sont absolument pas liées à une morale, nous ne cherchons pas à classer les *rogi* en fonction de leur mérite ou d'autres qualités. Il s'agit seulement d'une base, des conditions idéales pour maximiser l'efficacité des prescriptions.

Entre allopathie et āyurveda, quels sont les liens, les incompatibilités, les passerelles possibles ?

Le monde moderne a gagné une puissance incroyable en développant une compréhension analytique. Si la santé globale est un gâteau, dans notre système de santé occidental, on découpe le « gâteau » en systèmes (digestif, ORL, cardio-vasculaire...). Il y a un spécialiste pour chaque système et on traite une cause à la fois. C'est précieux, évidemment, et l'*āyurveda* n'a pas vocation à remplacer un acte de chirurgie ou une prise en charge en urgence.

L'*āyurveda* rappelle ensuite qu'une personne ne se limite pas à un agrégat de ces différents systèmes. La compréhension du corps (*śarīra*) et du mental (*manas*) peuvent être séparées dans le but de faciliter l'étude. Les connaissances ainsi recueillies pourront ensuite être réunies. Prenons l'image du *ghee* qui est placé dans un pot, si le *ghee* est chauffé, le pot va chauffer et réciproquement. Même si on peut les appréhender comme deux choses séparées, il est indéniable qu'agir sur l'un revient à agir sur l'autre.

Par rapport à la médecine occidentale, l'approche de l'āyurveda semble laisser une place à l'intuition, est-ce vraiment le cas ? Comment transmettre cette capacité au cours de l'apprentissage ?

C'est quelque chose qui semble émerger des textes, qui distinguent le bon médecin du mauvais médecin ! Pour le « mauvais », des listes de plantes sont fournies, et pour le bon, aucune précision n'est donnée, ce qui sous-entend que lui, il sait.

On distingue deux espaces dans la transmission du savoir :

- un apprentissage rigoureux, méthodique, qui sera



basé sur les textes, les commentaires, la lecture des signaux du corps, la compréhension des *doṣa*, etc. Tout ce qui peut être observé et mesuré

- et une écoute plus fine, qui va se développer avec l'expérience. Parfois, une idée surgit quand le client exprime ses difficultés, on pressent qu'il faut apporter tel ou tel remède. On en revient à cette idée que « bon médecin sait » : ce n'est pas un don magique, mais une qualité de présence, des habitudes, une expérience certaine...

Intuition et raisonnement doivent alors fonctionner de concert pour permettre une prise en charge efficace et complète. L'écoute et l'expérience sont de grandes qualités que l'on retrouve chez les maîtres.

Quelles difficultés les maîtres ont-ils pu rencontrer suite à la rencontre Inde-Occident ?

L'époque coloniale a considérablement ralenti la transmission : l'*āyurveda* s'est fait plus discret, si un *vaidya* était pris à soigner ou enseigner, on lui coupait la main... La relation classique maître-disciple a alors radicalement changé pour se replier au sein des familles (transmission père-fils).

A la fin de cette période de colonisation, nous avons assisté à la réhabilitation des méthodes indiennes de santé traditionnelle et plus généralement à une mise en avant de la culture indienne, c'est une dynamique que nous avons pu observer avec le yoga.

Ce qui constituait le département AYUSH, regroupant tous les systèmes de prévention, santé bien être et de soins proposés en Inde en plus de la médecine allopathique (l'*āyurveda*, le yoga, la naturopathie, la médecine *siddha*



l'homéopathie, etc.) est devenu un ministère en 2014 accordant une reconnaissance officielle mais aussi, c'est le revers de la médaille, une forme de contrôle étatique sur ces disciplines.

Les études ont été pensées sous forme de cursus universitaires (comme le BAMS, Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery), avec des programmes sur 5 ans et demi, une part d'allopathie, et des internats cliniques.

Des *gurukulam* (cursus traditionnels dans lesquels la relation de maître à disciple était centrale) ont continué un temps en parallèle, mais ils ont cessé d'être reconnus. Il y a encore aujourd'hui des *vaidya* issus de lignées, de *gurukulam*, mais ils sont tenus de compléter cet enseignement traditionnel avec une formation universitaire s'ils souhaitent exercer légalement.



Quelle est la place de la spiritualité dans cette transmission, en a-t-elle une ?

Les traités ayurvédiques sont assez terre-à-terre : anatomie, physiologie, pharmacopée, procédures, etc. La spiritualité est toujours présente, même dans le volume qui traite d'anatomie et physiologie, le premier chapitre est dédié à l'âme ! La spiritualité est tellement ancrée qu'elle n'est même pas « expliquée » davantage dans les ouvrages, mais elle est omniprésente, c'est une base qui est sous-entendue.

Nous lisons beaucoup de choses très concrètes et techniques qui peuvent à première vue sembler très éloignées des considérations spirituelles. En réalité, la spiritualité est bien présente mais elle est considérée comme allant de soi, c'est quelque chose qui est sous-entendu, elle est en amont des textes. L'*āyurveda* peut être vue comme une discipline qui se met au service des *puruṣārtha* ou quatre buts de l'existence (*dharma*, *artha*, *kāma*, *mokṣa*). Sans la santé du corps et du mental, il n'est pas aisé de cheminer vers ces buts.

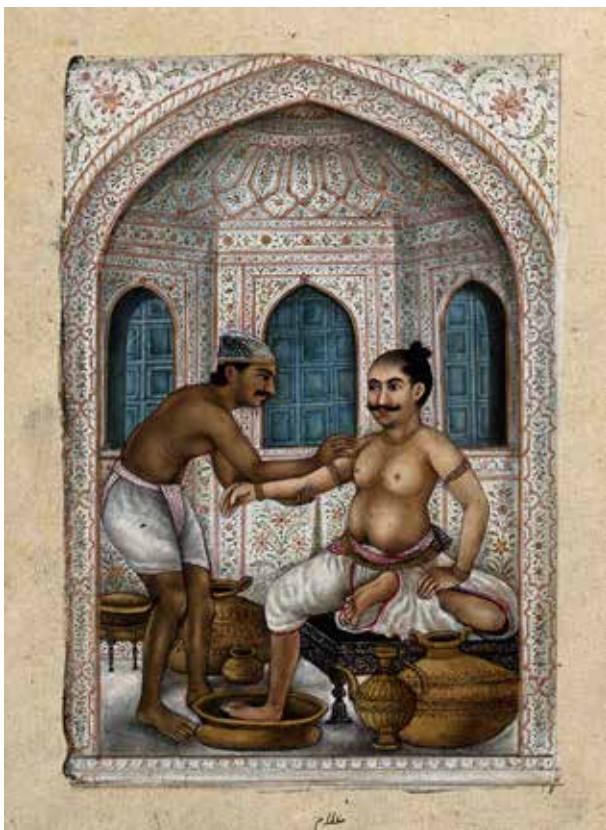
Du côté de la cosmologie, la filiation mythique est présentée de la façon suivante : Brahman (la conscience créatrice) « se souvient » de l'*āyurveda*, Prajāpati transmet, puis les *aśvinī kumārau* (les jumeaux divins), puis Indra, et, enfin, les *ṛṣi* (sages) qui rapportent la science aux humains. Que l'on lise cela symboliquement ou non, le message est simple : la connaissance nous précède ; elle circule ; notre rôle est de l'entendre, la transmettre et de se mettre à son service. Symboliquement, la connaissance part du tout, des origines (brahman) pour être transmise à une personne (Prajāpati) puis à deux (les jumeaux) avant d'être diffusée plus largement, c'est ce chemin de l'invisible au visible puis de l'unité à la multiplicité.

Faut-il distinguer maître et enseignant ?

Toute chose peut être source d'apprentissage, et tout peut donc faire office de maître. La transmission ne se fait pas uniquement via la relation classique d'un maître établi qui transmet sa connaissance à ses disciples. Chacun dans la vie quotidienne peut donner à voir des choses importantes, pour peu qu'on daigne y prêter attention.

Mon maître en vedanta a beaucoup d'humour, et il parlait un jour des personnes qui invoquent des esprits. « Que va te dire l'esprit que ta mère ou ton voisin ne peut pas te dire ? », demandait-il. Certaines personnes ont tendance à donner davantage de crédit à ce qui semble surnaturel ou à la parole d'un maître « officiel », alors que les enseignements sont déjà là, bien présents, partout autour !

La formule le dit bien : « Quand le disciple est prêt, le maître apparaît. » Parfois, il apparaît sous la forme la plus simple. Parfois, c'est une personne, un texte, un événement.



Et toi, comment t'inscris-tu dans cette chaîne de l'enseignement ?

Je me positionne comme un instrument : la connaissance circule, la relation avec les clients, *rogi*, apprenants... Est quelque chose qui se fait au-delà du personnel. C'est important de prendre conscience que nous nous inscrivons dans cette continuité, dans la transmission de savoirs qui nous dépassent et qui se font au-delà de l'ego.

Avant chaque enseignement, on peut réciter un mantra de salutation (*namaskāram*) aux maîtres de la lignée, comme pour les remercier de nous avoir permis d'obtenir cette connaissance à travers eux, à travers la lignée, mais aussi pour aspirer à être comme eux, purs de toutes les maladies ou émotions néfastes qui affligent les êtres humains, propres dans leur corps et dans leur mental, et enfin pour nous rappeler de notre petitesse – nous ne faisons que transmettre ce qui nous a été transmis, quelque chose de plus grand que nous. « Ce qui passe ici ne vient pas de moi ». Ce rappel tient l'ego à sa place et rend la transmission plus libre des considérations personnelles.

Voici ce mantra, issu de l' *Aṣṭāṅgahṛdaya* :

rāgādirogān satatānṇuśaktān

aśeṣakāya-prasṛtān aśeṣān |

utsukya-mohārati-dān jaghāna

yo 'pūrva-vaidyaḥ, namo 'stu tasmai ||

Il convient de faire une salutation (*namaskāram*) pour rendre hommage à ces médecins uniques (*apūrva vaidya*), rares et extraordinaires qui ont détruit toutes les maladies (*roga*) liées à la colère et autres déséquilibres (*rāga ādi*) émotionnels associés qui sont connectés aux êtres humains (*aśeṣa kāya*) et qui les affligent constamment, conduisant à l'anxiété, à l'ignorance et à l'insatisfaction. AH.Su.1.1

5 millénaires sur les traces de l'āyurveda

Entre 3000 et 2000 av. J.-C., deux écoles majeures se structurent, autour d'Ātreya (médecine interne) et de Dhanvantari (chirurgie). Au fil des siècles, les savoirs circulent : échanges avec l'Égypte, influences du monde grec avec les conquêtes d'Alexandre le Grand (326 av. J.-C.), puis essor de l'*unani* (médecine aux influences grecques, arabes et perses).

Le bouddhisme (VIe-Ve siècle avant J.C.) a grandement influencé les systèmes médicaux tibétains, indiens et chinois.

Autour de l'an 800, le savoir de l'*āyurveda* commença à être diffusé en langue arabe et les médecins islamiques du Moyen-Âge Avicenna et Razi Serapion avaient ainsi acquis des connaissances au sujet de l'*āyurveda*. Les périodes d'invasion (mongole, puis britannique) font reculer la pratique, qui reprend progressivement sa place à partir de 1947, non sans subir quelques transformations. Les modes d'apprentissage sont alors modifiés : cursus *gurukula*, puis BAMS (Bachelor of Āyurveda, Medicine and Surgery) universitaire (5 ans et demi), le cursus traditionnel n'est plus reconnu.

Dans les années 1990–2010, l'État indien organise le département AYUSH (ministère en charge de l'*āyurveda*, du yoga, de la naturopathie, de l'*unani*, de la médecine *siddha* et de l'homéopathie) qui cherche à formaliser de plus en plus l'étude et l'exercice de l'*āyurveda*.

Le mouvement gagne l'Occident : Baba Haridas a été le premier adepte de l'*āyurveda* aux États-Unis au début des années 70. Ses enseignements ont conduit à la fondation de l'Institut Mount Madonna. Il a invité plusieurs professeurs ayurvédiques notables, dont Vasant Lad, Sarira Shrestha et Ram Singh, aux États-Unis.

En Europe, la première clinique ayurvédique en Suisse a été ouverte en 1987 par Maharishi Mahesh Yogi et est toujours active. En 2015, le gouvernement suisse a introduit un diplôme reconnaissant l'*āyurveda* à l'échelle fédérale. La Lettonie propose aujourd'hui un cursus universitaire en *āyurveda*.

Au niveau global, l'OMS (Organisation Mondiale de Santé) reconnaît l'*āyurveda* comme la médecine traditionnelle la plus ancienne au monde.

Retrouvez l'intégralité de cet entretien en vidéo sur la chaîne youtube Dharma Yoga :



Ulysse sur le chemin du yoga, ou le retour à soi-même (2/2)

Jérôme Balladur

Cet article fait suite à une présentation du voyage d'Ulysse parue dans la revue Infos Yoga n°154. Vous y trouverez une carte du drôle de voyage entrepris par notre héros, ainsi qu'une description de chacune des étapes de son périple.

Le mot Odyssée vient d'Odiseos, le nom grec d'Ulysse.



La dispersion et l'égarement

Dix années durant, Ulysse combat à Troie. Puis il lui faudra dix ans pour retourner chez lui, connaissant les charmes et les périls de l'exploration la plus audacieuse, naviguant jusqu'aux confins de son univers. Il est loin de chez lui, n'a aucun contact avec les siens, et vit comme projeté en dehors de lui-même, ne s'appartenant plus. Sa dispersion et son égarement dans le macrocosme symbolisent son désordre et sa détresse intérieurs (microcosmiques).

La guerre est un art qu'il maîtrise parfaitement, mais ses décisions ne sont pas les siennes, car elles sont dictées par les automatismes et les conditionnements (le sang appelle le sang, le meurtre appelle le meurtre). Les expériences qu'il fait sur le théâtre de la guerre se répètent invariablement, et inévitablement il y prend goût, il s'identifie à elles, elles sculptent son personnage. D'ailleurs la première étape de son Odyssée de retour chez les Kikones, en Thrace, est marquée par le pillage et la violence. La guerre est un exil, en dehors de soi-même.

La suite de l'Odyssée, ce long voyage de retour, est une succession de drames et de périls qu'il affronte toujours avec courage, et souvent avec peu de succès. Ballotté par

les vents et les dieux, déchiré car souvent trahi par les siens et par lui-même, il ne contrôle plus rien, mais affirme ses traits de caractère. La carte de son voyage est intéressante en ce sens qu'elle dessine un trajet incompréhensible, sans aucune logique. Il a un mauvais *karma* avec Poséidon, et un bon *karma* avec Athéna. Il doit se dégager du mauvais *karma*, retrouver une boussole pour aller à bon port.

Ulysse le yogin ne maîtrise pas son char. Les chevaux, avides d'expériences nouvelles, le mènent à toute allure là où il ne voudrait pas aller. La dispersion mentale, parfaitement illustrée par la dispersion géographique de son voyage de retour, et la tyrannie des sens, symbolisés par ses compagnons, sont cause d'insatisfaction et de souffrance. À ses côtés, sur le char, se profile ce qui pour l'instant n'est qu'une ombre, comme une intuition l'engageant à se reprendre, se rassembler, et retourner chez lui. Cela va devenir son obsession, son *abhyāsa*, qu'il va devoir poursuivre longtemps, sans interruption, et avec confiance. Et c'est bien la recommandation de Patañjali au *yogin*, exprimée dès le deuxième vers du *Yoga Sūtra*, de contrôler les activités de son psychisme. C'est également la recommandation du devin Tirésias.

Justesse et devoir

Ulysse n'a jamais voulu combattre à Troie. Il avait fait le choix d'une vie heureuse à Ithaque, dirigeant son royaume et s'occupant de sa famille et des siens (notion de *svadharma*). Il considérait que là était sa place, là devait s'accomplir son devoir sur terre. Certains en ont décidé autrement pour lui, et il n'a pas pu échapper à son destin (notion de *daivam*, force qui régit toute chose). Ulysse n'était pas attiré par la gloire, mais soucieux de faire régner la paix et l'harmonie chez lui. Et quand il rencontre l'âme de sa mère défunte Anticlée lors de sa descente aux enfers, elle ne lui donne aucun conseil guerrier, mais lui parle de la situation à Ithaque, de son père Laërte, de sa femme Pénélope, et de son fils Télémaque. Elle renforce la nostalgie d'Ulysse en lui dressant un tableau paisible mais triste de la situation :

« Elle (Pénélope) te reste encore, et de tout cœur, fidèle... Ta belle royauté reste toujours sans maître ; mais Télémaque exploite en paix votre apanage... Ton père vit aux champs sans plus descendre en ville... » Chant XI, 180-200

Le terme nostalgie vient de *Nostos* (le retour) et *Algos* (la souffrance).



Ulysse nostalgique d'Ithaque, Blunck, 1820



Statue d'Ulysse, Neues Palais Sanssouci Potsdam, Steffenheilfort CC3.0 wikimedia commons

C'est tout le contraire d'Achille, qui fait le choix d'une vie courte et glorieuse, contre une vie longue et tranquille :

« Ma mère m'a dit : « Thétis aux pieds d'argent...
Si je reste ici à combattre Troie la ville,
Plus de retour pour moi, mais ma gloire jamais ne périra.
Si je reviens à la maison, dans la terre de la patrie,
Plus de noble gloire pour moi, et ma vie sera longue. »

Illiad : Chant IX, 410-413

Ulysse le yogin a une compréhension très claire de son devoir, et du sens de sa vie sur Terre. En accomplissant le devoir d'un autre, à la perfection puisqu'il est victorieux à Troie, il se rend profondément insatisfait et malheureux, et donne tout son poids à ce fameux vers III.35 de la *Bhagavad Gītā* :

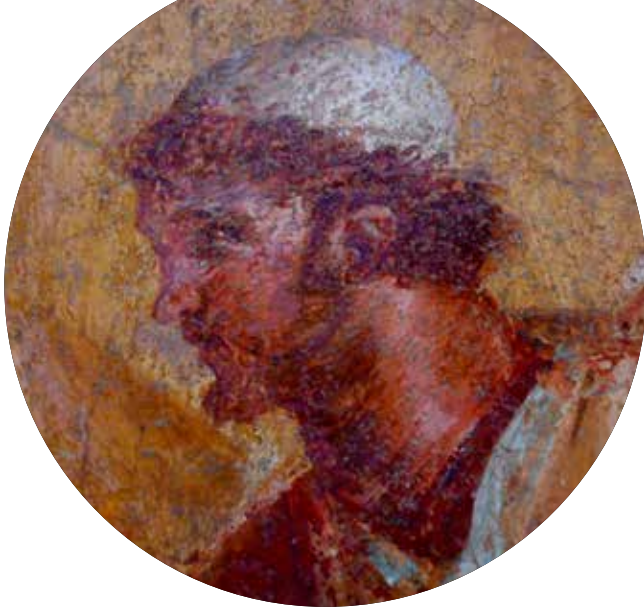
« Mieux vaut accomplir, fût-ce imparfaitement, son devoir propre que remplir, même parfaitement, le devoir d'une autre condition ; plutôt périr en persévérant dans son devoir ; assumer le devoir d'une autre condition n'apporte que malheur. »

Traduction Émile Sénart

Ulysse le yogin a compris que la victoire est dans la justice et la droiture, dans l'alignement de son être avec sa vie, dans l'accomplissement d'un devoir qui est le sien, son *dharma*. Il est intelligent et intuitif, et possède nombre de qualités très utiles à qui est engagé sur la voie du yoga.

« Là où sont *Kṛṣṇa*, le Seigneur du Yoga, et l'archer, fils de *Prithā*, résident à jamais la fortune, la victoire, la prospérité et la bonne politique. »

Bhagavad Gītā XVIII.78, trad. Émile Sénart



Le caractère et les qualités d'Ulysse

Les qualificatifs employés par Homère pour désigner Ulysse nous renseignent sur son caractère :

- Ulysse l'avisé,
- Le héros d'endurance, Ulysse le divin,
- Ulysse aux mille tours,
- Fils de Laërte,
- Le plus malheureux des hôtes, hôte infortuné,
- Sage Ulysse aux fertiles pensées,
- Rejeton des dieux.

Ulysse est caractérisé par sa *metis*, son *svabhāva*, son intelligence, son esprit perçant, et par son outis, sa non-personne (négarion du mot personne) ; il est Personne et donc tout le monde.

Ulysse est endurant, rusé, avisé, sage, intelligent (ses pensées sont fertiles), et sujet au malheur dans l'infortune. Il a également une dimension divine, en devenir et susceptible de s'affirmer puisqu'il est un rejeton des dieux. En tout cas il a la faveur de la plupart des dieux, sauf celle de Poséidon, qui le poursuit de sa vengeance.

Malin, menteur infatigable, il a également une curiosité insatiable (il veut tout connaître du monde jusqu'au royaume des morts). Il n'est jamais à court d'inventions (épisode avec le cyclope) et est un habile discoureur. Dans les épreuves, il fait montre de courage, de détermination, et n'hésite pas à risquer sa vie (Charybde et Scylla). C'est un chef, capable de prendre des décisions difficiles pour ce qu'il estime être le bien commun.

Il n'en est pas moins humain, sujet au découragement et à la tristesse, et suscite la sympathie, la tendresse même de ceux qui apprennent tous les malheurs qui sont les siens. C'est certainement un grand charmeur ; les grandes figures féminines de l'*Odyssée* (Calypso, Circé, Nausicaa) sont éprises de lui. Il apprécie le jeu de la séduction, et sait maîtriser ses désirs (dans l'épisode des sirènes, il se fait ligoter au mât du bateau et bouche les oreilles de ses compagnons, qui symbolisent les sens, avec de la cire).

Ulysse le *yogin* répond presque en tous points à ce que la *Haṭha yoga pradīpikā* décrit, au verset 1.16, comme les facteurs de réussite dans le yoga :

« Le yoga réussit grâce à six facteurs : l'énergie, la promptitude, la persévérance, la connaissance de la réalité ultime, la certitude, l'abandon des relations avec les gens. »

Traduction Tara Michaël

La réalité ultime est Ithaque, sa patrie, son âme qu'il lui faut reconquérir, son *ātman*. Le retour est un retour à la source, à l'*ātman* par le yoga. Ithaque est son âme et Pénélope est la partie de l'âme qui reçoit l'impact de la *prakṛti*. Elle agit sans agir car la nuit elle défait son ouvrage.

Et pour atteindre Ithaque, Ulysse abandonne toute relation avec ceux qui le détournent de son but, ses compagnons et les prétendants qui symbolisent les sens et la dispersion mentale.

Les grandes figures féminines, la tentation du confort et de l'oubli

Trois aspects de *māyā* : celle qui envoûte, celle qui séduit et celle qui est bonne.

La première rencontre est avec Circé, la sorcière qui charme et ensorcelle les hommes pour les transformer en animaux. La drogue qu'elle leur administre (l'ambrosie – « *amṛta* ») leur fait perdre le souvenir de la patrie. Le thème de l'oubli, déjà abordé lors de la halte chez les lotophages, est ainsi repris ; oubli de soi, de ses origines, de son but (« *apasmāra* », est l'oubli, le petit démon piétiné par Naṭarāja). Il a pour corollaire le thème du risque de la perte d'identité. Cela symbolise l'assoupissement de la conscience, risque contre lequel les *Upaniṣad* nous mettent en garde. Ainsi Ulysse le *yogin* aurait pu dire à ses compagnons :

« Levez-vous, éveillez-vous ! ... Ce chemin très éprouvant est aussi difficile à franchir que la lame acérée d'un rasoir. »

Kaṭha Upaniṣad 3.14, traduction Dīpa

Le chemin du *yogin* Ulysse n'est pas celui des habitudes et du confort. Et pourtant, après avoir délivré ses compagnons, il succombera à l'envoûtement de Circé et restera un an auprès d'elle.

La deuxième rencontre est avec la nymphe Calypso, l'amoureuse. Retenu auprès d'elle pendant sept longues années, Ulysse n'est pas insensible à la tentation de la facilité et du confort, à la séduction. Mais la nostalgie reprend le dessus et il refuse la proposition de la divinité et de l'éternelle jeunesse que lui fait la nymphe.

Ulysse désire *mokṣa*, la liberté. Cela demande d'autant plus de force de caractère qu'il est loin, très loin de chez lui, aux confins de son monde, à l'extrême ouest de la mer Méditerranée, près de Gibraltar. Il a entamé sa transformation, il est celui qui peut affronter la tempête, dont les aventures forment les qualités, et il affirme son humanité, dans la difficulté, l'exigence et l'inconfort.



Ulysse et Nausicaa, Jean Veber, 1888

Ulysse le *yogin* aurait certainement été réconforté par le verset 2.2 de la *Kaṭha Upaniṣad* :

« Le Salutaire et l'Agréable se présentent à l'homme. L'homme intelligent, après un examen minutieux, en perçoit les différences.

Le Sage préfère le salutaire à l'agréable. Le sot choisit l'agréable pour jouir de plaisirs matériels. »

Le sage *yogin* Ulysse sait que son salut (*mokṣa*) est à Ithaque. Il doit se dégager de *Māyā*.

La troisième rencontre a lieu avec Nausicaa. Bonne et belle, elle découvre Ulysse au lever du jour, lorsque « l'aurore aux doigts de rose » apparaît. Elle est symbole de lumière, de pureté et de renouveau. Ulysse est dans un triste état, nu, sale et affamé. Il n'a plus rien, et est donc prêt à recevoir des qualités *sattviques*. Nausicaa ne s'effarouche pas et Ulysse lui tient ces propos :

« Que les faveurs des dieux comblent tous tes désirs ! Qu'ils te donnent l'époux, un foyer, l'union des cœurs, la belle chose ! »

(Chant VI, 180-185)

En fait Ulysse semble formuler des vœux pour lui-même. Et Nausicaa, après avoir respecté les traditions de l'hospitalité, fera tout pour que ses parents accueillent Ulysse et l'aident à retourner à Ithaque.

L'identité dangereuse

Ulysse semble avoir une identité floue, incertaine. Il est à la fois *metis* et *outis*, personne, le Brahman. Proche des dieux dont il a souvent la faveur, qualifié de rejeton des dieux, il se voit même proposer le statut de dieu par Calypso. Chez Circé à l'inverse, il court le risque de se voir transformé en animal. Et quand il rencontre la belle Nausicaa, il a tout d'un animal : seul, nu, caché sous un tapis de feuilles et de branches, inquiet à l'idée d'être découvert. Elle l'aidera à retrouver forme humaine, en voyant en lui, au-delà de son apparence, sa personnalité et en comprenant son désir de retour.

Quand il est pleinement homme, Ulysse masque souvent sa véritable identité. Chez le Cyclope, il prétend se nommer *Personne*, ruse qui lui permet avec ses compa-

gnons d'échapper à une mort atroce. Comprenant qu'il parvienne à s'enfuir, le cyclope lui demande une dernière fois qui il est, et Ulysse, plein de fierté et d'orgueil, dévoile sa véritable identité. Erreur fatale, car le Cyclope réclamera vengeance auprès de son père Poséidon.

De même, une fois arrivé à Ithaque, Ulysse fait à plusieurs reprises des récits mensongers de ses aventures, ne souhaitant pas mettre les siens et lui-même en danger en se dévoilant trop tôt. Il a besoin de temps pour organiser le massacre des prétendants. Enfin, au cours de son périple, l'identité d'Ulysse est en devenir, elle varie souvent, comme dans un processus d'apprentissage : charpentier chez Calypso, aède en Phéacie, mendiant à Ithaque, Ulysse le *yogin* a compris le danger d'une prétendue identité aux contours trop rigides (un ego qui domine).

S'identifier, c'est se définir, et donc se limiter, s'enfermer. Il refuse d'être identifié à ses expériences dans le monde, aussi marquantes et brillantes soient-elles. Il sait, au plus profond de lui-même, qu'il n'est pas uniquement le vainqueur de Troie ou l'Ulysse aux mille ruses. L'identification à son peuple, sa race, ses exploits, sa réputation sont cause de souffrance, car il a payé cher pour savoir que tout cela est éphémère et fragile.



Ulysse rentre à Ithaque sous les traits d'un mendiant.
Lovis Corinth, 1903

Peut-être est-il avant l'heure un philosophe du *Sāṃkhya* à la recherche du *draṣṭṛ* en lui. Une des premières injonctions de Patañjali, au verset I.12 des *Yoga Sūtra*, est *abhyāsa*, souvent traduit par « pratique persévérante ». On peut aussi, et plus littéralement, traduire par « être intensément ». Ulysse veut tout simplement être lui-même, rencontrer le promeneur secret des *Upaniṣad*. Ulysse le *yogin* effectue un long pèlerinage de retour à la maison ; il cherche cet espace éternel et immuable de stabilité à l'intérieur de lui-même, dans les profondeurs de son être.

Abhyāsa (msc) signifie répétition, étude, exercice, application, habitude (dictionnaire G. Huët). Ce mot a un sens dynamique, du fait du préfixe *abhi* (vers, en avant,

contre, supérieur à, intense). Il y a deux racines verbales possibles : AS (2) *asti* : être, AS (4) *asyati* : jeter

On peut donc traduire *abhyāsa* par « être intensément », se projeter dans un mouvement vers *vairāgya* qui est le but (*abhi*) de la pratique persévérante.

Le temps de la vérité

Ulysse est un très grand et habile menteur, qui poursuit un but précis (ce n'est pas un menteur pathologique). Il est animé par le souci de protéger les siens et lui-même. Il masque son identité et déguise son apparence. Une fois arrivé à Ithaque, il fait un récit mensonger de ses aventures successivement à Athéna, Eumée son porcher, aux prétendants, à Pénélope, et enfin à son père. À ces récits mensongers correspondent autant de reconnaissances et de dévoilements successifs. Mensonge et vérité font donc très bon ménage.

Vingt ans après, comment Ulysse peut-il être certain du caractère véridique des événements qu'il relate ? Arrivé sur son île, il peine tout d'abord à la reconnaître. Les souvenirs sont trompeurs, car parfois flous, imprécis, et souvent fruit de notre imagination, de nos constructions mentales. Où est donc la vérité ? Imagination (*vikalpa*) et mémoire (*smṛti*) sont des activités psychiques (*vytti*), toujours productrices d'agitation mentale et parfois de souffrance, nous explique Patañjali au *sūtra* I.6.

En mentant comme il le fait, Ulysse se dépouille, s'allège, se libère d'un personnage identifié à son passé, et fait un pas de plus vers le cœur de son être.

Dans la caverne du cœur

Comme par un effet de zoom, l'horizon d'Ulysse se rétrécit : le bassin méditerranéen, l'île d'Ithaque, le palais, la grande salle du palais, la chambre nuptiale. Dans le même temps son horizon social se réduit : les compagnons sont tous morts, les personnages rencontrés lors de l'*Odyssée* sont loin, les prétendants ont tous été massacrés. Restent quelques fidèles serviteurs, son fils, Pénélope, et son père. Dans ce qui s'apparente à un pèlerinage à la source, Ulysse réintègre Ithaque et son identité, son *ātman*. Lui et Pénélope sont comme deux naufragés émergeant de l'écume et retrouvant la terre ferme. L'aboutissement de ce voyage est la chambre nuptiale qu'incarne Pénélope. Le lit nuptial est en bois d'olivier, l'arbre de la Grèce par excellence, représentant l'enracinement et symbolisant donc la présence immuable et inaltérable au plus profond de soi-même. L'olivier symbolise également l'abondance, la richesse, le centre, c'est l'arbre d'Athéna.

Pénélope est un autre Ulysse, son double, aussi rusée et intelligente que lui, aussi sage et endurante. Elle est « la plus sage des femmes, la vaillante reine, cette femme divine, la fille d'Icare, la digne épouse du fils de Laërte, la sage Pénélope ».

Les prétendants sont au nombre de cent-huit, chiffre sacré. L'information est fournie à Ulysse par son fils Télémaque (chant XVI, 245-250). Ulysse croit être rentré chez lui, mais son domaine est envahi par des intrus,

qu'il va devoir tuer un à un, à l'aide de son arc qu'il est le seul à pouvoir bander, usant une fois de plus d'une ruse. C'est donc chez nous, en nous, qu'il faut mener le combat : « *dharmakṣetre kurukṣetre...* », nous dit le premier verset du chant I de la *Bhagavad Gītā*. Les prétendants symbolisent les énergies, les désirs, qu'Ulysse massacre afin de détruire son ego.

Dans sa progression vers lui-même, Ulysse est pris en charge par Euryclée, la vieille servante fidèle, qui le nourrit, le lave, l'habille, le couche et l'identifie, reconnaissant la cicatrice d'une blessure d'enfance. Débarrassé de ses vieux habits de mendiant, Ulysse se rapproche de Pénélope, de lui-même. Il s'est transformé, habillé de lumière, il s'est accompli.

En massacrant les prétendants, Ulysse est symboliquement mort à ce qu'il était. Il devient ce qu'il n'est pas encore tout à fait, et peut alors retrouver Pénélope. Après vingt années de séparation, celle-ci reste prudente, et veut être certaine qu'il s'agit bien d'Ulysse. Habilement, elle l'amène à dévoiler le secret qui lui a jadis permis de façonner leur lit nuptial, construit autour d'un tronc d'olivier. Quand elle réalise qu'il dit la vérité, elle fond en larmes et se jette dans ses bras.

Les deux époux, dans les bras l'un de l'autre, atteignent une forme d'éternité puisque le temps s'arrête :

« L'aurore aux doigts de rose les eut trouvés pleurant, sans l'idée qu'Athéna, la déesse aux yeux pers, eut d'allonger la nuit qui recouvrait le monde. »

Chant XXIII, 240

Ulysse a retrouvé son âme, son unité, son centre immuable, inaltérable et éternel. Il a accompli sa *śakti*. Le temps n'a plus de raison d'être.

Jérôme est élève de Dīpa depuis de nombreuses années. Il tient à la remercier pour son enseignement, son soutien, et la belle énergie lumineuse qu'elle diffuse.



Contes yogiques, chemins initiatiques

Entretien avec Pascal Fauliot

Conteur, écrivain et de fait gardien des traditions et des savoirs anciens, Pascal Fauliot explore depuis de nombreuses années les voies de sagesse à travers des récits venus du monde entier, bien souvent d'Asie. Après avoir collecté de nombreux textes pour donner vie aux *Contes des sages samourais*, des sages taoïstes ou encore des sages chamanes (ceci n'est qu'un petit échantillon de tous ses ouvrages publiés), il revient aujourd'hui avec un recueil savoureux : *Contes des sages du yoga* paru aux Éditions du Seuil.

À travers ces histoires issues des grandes épopées indiennes, de la tradition orale ou des textes de référence du yoga, il redonne vie aux figures inspirantes de maîtres parfois peu connus, porteurs d'enseignements essentiels, poétiques, et bien souvent déconcertants !

Nous l'avons rencontré dans le but d'évoquer la puissance initiatique du conte, du yoga comme voie intérieure, et de ce que ces récits millénaires peuvent encore éveiller en nous, aujourd'hui.



Infos Yoga : Quel est le rôle du conteur aujourd'hui dans un monde saturé de contenu court, facile à consommer et sans grande nuance ? Peut-il encore trouver un espace pour exister et toucher son auditoire ?

Pascal Fauliot : Il y a aujourd'hui une soif de boire à la source du patrimoine mythique qui remonte à la nuit des temps. Ces mythes, contes et légendes nous relient non seulement à nos racines, mais sont aujourd'hui les seuls canaux qui transmettent encore une poésie, de profonds symboles et une sagesse, une spiritualité qui répond à des questions existentielles.

Les contes n'ont pas de tabous et sont même souvent irrévérencieux et contestataires de l'ordre établi. Ils nous

parlent du sens de la vie, des épreuves à surmonter, de l'Autre Monde, des fantômes, des âmes errantes, des esprits surnaturels et des divinités. Ils mettent même en garde depuis des siècles contre l'inceste comme *Peau d'Âne* ! Un conte-type que l'on retrouve dans toutes les civilisations.

Depuis le début des années 80, il y a en France et en Occident en général une renaissance de l'art du conte qu'il est convenu d'appeler le Renouveau du conte. Des « néo-conteurs » ont réinventé la discipline en s'inspirant des traditions orales et de collectages écrits tout en adaptant les histoires aux oreilles d'aujourd'hui. Ils sont des passeurs entre les temps anciens et entre les civilisations.

Les contes voyagent à travers les âges et les continents depuis des temps immémoriaux comme des oiseaux

migrateurs. Ils ne connaissent pas de frontières. Il y a des trames universelles sur lesquelles chaque culture brode un costume à son image. C'est ainsi qu'on retrouve l'archétype de Cendrillon en Europe, en Afrique et en Orient jusqu'au Japon. Il en est de même pour les contes philosophiques et les fables. Celles du *Pañchatantra*, le plus vieux recueil de fables connu écrit en Inde au III^e siècle, se retrouvent dans La Fontaine qui cite d'ailleurs ses sources.

La pratique actuelle du conte s'est d'abord répandue dans les bibliothèques puis dans des festivals dédiés grâce à un certain militantisme. Les conteurs sont désormais invités dans les écoles, les musées, les monuments, les espaces naturels, les maisons de quartier, et même les festivals manga ! Même si le conte n'est pas médiatique, un large public est conquis et les auditeurs apprécient ces moments de communion intergénérationnelle autour d'histoires porteuses d'un message universel.

C'est aussi souvent la découverte d'une diversité culturelle tout en entrevoyant une unité de l'humanité. Il y a en effet un langage poétique et symbolique qui élève la qualité vibratoire, nourrit l'âme. Le conte oral, ou écrit, suscite aussi l'imagination créatrice de l'auditeur car il doit créer ses propres images pour se représenter l'histoire. C'est un enjeu considérable au siècle des écrans et d'un imaginaire préfabriqué avec des messages idéologiques ou mercantiles qui enferment dans une vision étreinte du monde.

Les contes transmettent-ils des enseignements qui ne peuvent pas être dispensés dans les traités de yoga ?

Comme le dit si bien La Fontaine : « Une morale nue apporte de l'ennui, le conte fait passer le précepte avec lui. » Les grands maîtres ont toujours enseigné oralement à l'aide des contes. Il existe même au Tibet des *manipa* ou *lama mani* qui sont des religieux conteurs spécialisés dans l'hagiographie des saints yogis bouddhistes. Ils racontent d'ailleurs à l'aide des *thangka*. Ces conteurs errants étant en voie de disparition, il y a aujourd'hui des formations dispensées à des nonnes pour prendre le relais.

Les contes ne sont pas seulement utilisés dans le yoga pour transmettre, mais aussi dans le zen et le soufisme. Sans parler des paraboles du Christ ! Le plus célèbre livre de Rumi, le *Mesnevi*, est un monumental recueil de contes et légendes réécrits avec son génie poétique et sa profondeur spirituelle. En plus de son message symbolique et exemplaire, le conte, surtout dans son expression orale,



a une puissance poétique et même dramaturgique qui peut modifier l'état des auditeurs. Il opère comme un psychodrame avec la musicalité de la parole, l'émotionnel de la voix qui, comme les mantras, peut avoir une force vibratoire, incantatoire.

Le conteur, surtout s'il est particulièrement inspiré ou s'il est un maître spirituel, peut devenir le transmetteur d'une énergie qu'il fait rayonner parmi l'auditoire. Et plus l'assistance communie avec le conteur, plus l'alchimie opère. Il peut y avoir une véritable transformation intérieure. Un moment d'Éveil. Cette transformation est souvent éphémère mais elle laisse un goût, une trace. Elle peut être parfois décisive et changer une trajectoire de vie.

Il y a des contes qui nous accompagnent toute notre existence, qui nous inspirent, nous donnent confiance ou nous mettent en garde. J'ai même eu des témoignages de personnes dont la vie a été sauvée par des contes. Soit en les racontant, soit en s'en souvenant dans des moments de désespoir avec la tentation du suicide.

La tradition des contes est plutôt orale, que penses-tu du passage par l'écrit ?

Il y a toujours eu une transmission et surtout une conservation par l'écrit des mythes, des épopées, des légendes et des contes merveilleux ou de sagesse. La plus ancienne épopée, celle de Gilgamesh, a été retrouvée dans des tablettes d'argile mésopotamiennes et remonterait à 2000 ans avant J. C. *Enuma elish*, le récit de la création du monde babylonien où apparaît le Déluge qui influencera la Bible, est connu grâce à des tablettes qui datent du VII^e siècle avant J.C.

Si ces histoires n'avaient pas été mises par écrit, il n'en resterait rien aujourd'hui. Il y a toujours eu des va-et-vient entre l'oral et l'écrit. C'est ainsi également que la monumentale version sanskrite du *Mahabharata* mise par écrit au début de l'ère chrétienne, avec ses 250 000 vers et ses innombrables histoires, demeure une source d'inspiration et un réservoir inépuisable pour les conteurs, les théâtres de marionnettes ou dansés, le cinéma, en Inde et au-delà, jusqu'à Peter Brook.

Si tu devais résumer en quelques phrases les enseignements les plus marquants que tu as retirés de ce recueil, quels seraient-ils ?

Le sentier spirituel est très étroit. Beaucoup de ces contes nous mettent en garde contre les pièges de l'ego qui, quand il se spiritualise, devient de plus en plus subtil et rusé ! Certains yogis ont l'apparence de grands sages mais ils ne sont pas encore véritablement libérés de tout attachement égotique. Cela finit par se retourner contre eux et leurs disciples. Dans le domaine religieux et même spirituel, les traditions hindoues et bouddhistes se distinguent en admettant qu'il y a plusieurs yogas ou *yana* qui conduisent au même but : l'Éveil, la Libération intérieure et l'Union intime avec le Soi divin, l'Absolu.

Chaque voie spirituelle s'appuie principalement sur un chakra différent : *jnana* sur le mental, *bhakti* sur le cœur et *karma* ou *hatha* sur le corps. Cela correspond aussi aux trois *guna* et à ce que Gurdjieff appelle les trois voies traditionnelles. La plus complète étant la quatrième voie ou le *raja yoga*, le « yoga intégral », qui travaille avec tous les chakras à la fois. Si l'harmonisation des centres énergétiques n'est pas réalisée, il y a le risque d'un déséquilibre qui conduit à la rhétorique ou au dogmatisme, au fanatisme ou à l'identification au corps et au ritualisme.

Ce qui est aussi très original dans la tradition du yoga hindou et bouddhiste tantrique, c'est le féminin sacré qui est reconnu et honoré à travers les déesses, les *dakini*, les *bodhisattva* féminines et les yoginis considérées comme des *mahasiddha*, des êtres entièrement réalisés qui deviennent des fondatrices ou des gardiennes de lignées et d'enseignements spirituels.



Malgré le patriarcat dominant, cette place des femmes dans l'hagiographie est remarquable et bon nombre de saintes et de gourous yoginis sont reconnues aujourd'hui. C'est une tendance qui demeure encore très rare dans le soufisme et le bouddhisme monastique zen ou tibétain. Parmi les 84 Mahasiddhas indiens, les yogis patriarches du bouddhisme tantrique, il y a quelques femmes. Et au Tibet, des yoginis comme la reine Yeshe Tsogyal et Machik Labdrön ont joué un rôle considérable dans le rayonnement du Vajrayana.

C'est ce que j'ai essayé de mettre à l'honneur dans mes recueils des *Contes des Sages du Yoga*, des Sages bouddhistes et des Sages du Tibet. Il est remarquable de constater également que le *bodhisattva* de la Compassion, Avalokiteshvara, à l'origine masculin, va se féminiser jusqu'à devenir Tara au Tibet, Guanyin en Chine et Kannon au Japon. Tara est même considérée comme la Mère de tous les bouddhas, tout comme d'ailleurs la Vierge Marie est appelée dans certains hymnes la Mère de Dieu ! Comme quoi, le féminin sacré finit toujours par ressurgir dans de nombreuses traditions à dominante patriarcale. Pas suffisamment hélas.

Il y a également une particularité dans les histoires du yoga, c'est la notion de réincarnation liée au *karma* et au *samsara*, la roue des morts et renaissances sur différents plans, pas seulement humains : animal, dieux, démons, damnés... Et aussi des histoires rocambolesques de transfert de conscience où des yogis imprudents, des apprentis sorciers, vont apprendre à leurs dépens les risques d'emprunter d'autres corps. Une légende raconte même qu'une mésaventure de la sorte arriva au fameux Shankara, l'un des plus grands yogis et éminents métaphysiciens de l'*advaita vedānta*.

Le conte, chez nous, revêt souvent une dimension morale très tranchée avec les bons et les méchants, les attitudes à encourager et celles à bannir. Dans les histoires que tu relates, les personnages semblent bien moins manichéens et il n'est pas rare que les protagonistes n'aient que l'apparence de la vertu ou qu'à l'inverse une débauche apparente cache un cœur sincère. As-tu fait le choix délibéré de ne sélectionner que les contes porteurs de cette ambiguïté ou est-ce une caractéristique des contes des sages du yoga ?

J'ai en effet un certain faible pour cette tradition des fous divins, des yogis iconoclastes dont bon nombre de *mahasiddha* indiens, comme Tilopa, et aussi tibétains comme Drukpa Kunley. Ils ne sont pas moines et ont souvent des métiers dévolus aux castes inférieures : fabricant de flèches, forgeron, et même serviteur dans une maison close ! Ils en remontent aux docteurs de la loi qui ont la prétention de détenir la vérité. Ils transforment leur humble travail en pratique spirituelle afin de parvenir à la réalisation du Mahamudra qui permet de revenir à la Non-dualité originelle, la Vacuité et à la Claire Lumière de l'Esprit, y compris dans les tâches quotidiennes et la vie mondaine.

C'est ainsi que Kabir, le saint poète tisserand de Bénarès, composa ses sublimes poèmes au rythme de son métier à tisser. Lui qui était un intouchable aux yeux d'un hindou orthodoxe car né dans une famille musulmane, obtint par des « moyens habiles » de devenir disciple d'un brahmane yogi et ouvrit ainsi la voie d'une réforme religieuse qui aboutira au sikhisme qui conjugue islam et hindouisme. En son temps, Kabir s'attira la foudre des religieux de tous bords car il fustigeait dans ses poèmes leur hypocrisie et leur sectarisme :



Le mollah ne cherche pas à comprendre.
 Les paroles du Coran, pourtant, il prêche.
 Si son cœur n'est pas imprégné d'amour
 Que peut-il bien transmettre ?
 Le yogi a teint son vêtement de pourpre.
 Plutôt que de tremper son âme
 Dans les couleurs de l'amour.
 Il s'assoit dans le temple du Seigneur.
 Se détournant de Brahma pour adorer une pierre.
 Il s'exhibe sur la place publique,
 Prend l'attitude de la grue,
 Il n'est qu'un poseur, un imposteur.
 Portant une grande barbe
 Et une chevelure emmêlée,
 Il ressemble à un bouc !
 Il a lu la Gita et n'est qu'un beau parleur.
 Kabir vous le dit : vous allez pieds et poings liés.
 Vous retrouver aux portes de l'enfer.

Kabir

Y a-t-il des contes que tu avais prévu d'intégrer au recueil et que tu as finalement mis de côté ? Si oui, pourquoi ?

Il y a des histoires de yogis et yoginis qui auraient mérité d'être dans ce recueil mais qui sont déjà dans les *Contes des Sages du Tibet* et bouddhistes ! Notamment ceux du fou divin Drukpa Kunley, des yoginis tibétaines citées auparavant.

Je note qu'une notion est au cœur de ces contes des sages yogis : le dharma. La seule préoccupation que nous devrions avoir est l'accomplissement du dharma qui s'impose, d'une certaine façon, à nous. À notre époque où les signaux sont troublés et où personne ne sait plus vraiment où est sa place, à la lumière de tous les enseignements que tu as contés, as-tu des clefs à nous donner ?

Bien sûr, le *dharma*, l'Ordre cosmique, le Devoir, la Justice, l'enseignement juste... C'est un concept très large qui évoque pour moi la mise en résonance, en accord, avec la Volonté du Créateur. C'est ce qu'on retrouve dans le christianisme avec le *Notre Père* que le Christ apprend à ses disciples : *Que Ta volonté soit faite sur la terre comme au Ciel*. C'est le but de la Quête de sens, de Vérité, d'harmonie.

Une posture, un rituel, une danse, un mantra ou un chant correctement exécutés permettent de s'accorder aux influences divines et de les faire rayonner ici-bas, dans ce monde terrestre qui en a tant besoin. Pour cela, c'est ce qu'enseignent ces contes : il faut une attitude pure, libérée du moi égotique pour laisser la place à un autre niveau d'être. C'est le sens de l'Éveil, du *samadhi*, du *moksha*, de la Libération intérieure et de la sortie du *samsara*, où le petit moi personnel s'incline devant ce qui est plus grand que lui.

Il accepte de s'unir au Soi, l'Absolu, le Seigneur suprême, cette Conscience-Volonté cosmique qui a créé l'univers et qui attend de l'être humain qu'il collabore à Son projet, qu'il serve Son dessein. Sinon, c'est la loi du *karma* qui s'applique, imparable. Une fois cet état d'être véritablement atteint, les paroles et les actions sont spontanément en accord avec le *dharma*. Dans l'hindouisme, le *dharma* est indissociable de l'*ahimsa*, la non-violence. Dans la version déifiée, la déesse Ahimsa est l'épouse du dieu Dharma et la mère de Nara, l'homme originel et éternel. Cela veut tout dire. L'être pleinement réalisé et éveillé ne peut agir qu'avec bienveillance et compassion. Il pratique avec le cœur le *seva*, le service altruiste, l'action désintéressée, qui est la base du *karma yoga*.

Merveilleux !

L'esprit est comme une fleur de lotus.

Qui grandit dans la boue du *samsara* !

Quelles que soient ses souillures,

Elle reste intacte et pure.

Laissez les nourritures et les boissons,

Les plaisirs sensuels ou les affections

De l'esprit et du corps, être ce qu'ils sont.

Quoi qu'il arrive, il n'y a rien à rejeter.

Dans l'État de Réalisation intérieure,

En voyant la souffrance des êtres,

Des larmes de compassion coulent naturellement.

Spontanément on partage leur peine.

Et on leur donne en retour sa propre lumière.

Le mahasiddha Saraha

Bhrāmari : la respiration de l'abeille

Janita

भ्रमरी प्राणायाम

Bhrāmari prāṇāyāma : le bourdonnement ou respiration de l'abeille

Bhrāmari (n) : abeille femelle, un *prāṇāyāma* consistant à bourdonner à l'expiration.

Bhramara (n) : abeille mâle, un *prāṇāyāma* consistant à bourdonner à l'inspiration, produisant un son plus aigu que le *bhrāmari prāṇāyāma*.

Ces deux *prāṇāyāma* peuvent être pratiqués ensemble, avec ou sans *kumbhaka* (suspension). Ils sont excellents pour détendre l'esprit - que ce soit pour le sommeil ou la méditation, pour abaisser la tension artérielle, réduire l'hypertension et soulager les maux de tête. Ils sont souvent utilisés avec *ṣaṇmukhī mudrā* pour amplifier leurs effets, car les sons sont perçus directement par les os plutôt que par l'air.

Ṣaṇmukhī mudrā : « le geste des six bouches », un geste de fermeture qui obture toutes les ouvertures de la tête afin de se soustraire à l'emprise des sens. La vision extérieure se transforme en vision intérieure, libérant ainsi l'esprit pour la méditation. (*Dictionnaire illustré de Yoga*, Janita Stenhouse, Polair Publishing 2009, mis à jour en 2018)

Il ne s'agit pas de la célèbre abeille européenne, mais d'une grande abeille noire, capable d'un bourdonnement puissant.

Bhrāmari prāṇāyāma est répertorié dans la *Haṭhapradīpikā* de Svātmārāma, le *Gheraṇḍa Saṁhitā* et le *Haṭharatnāvalī* de Śrīnivāsa Yogī comme l'un des huit *kumbhaka*.

Haṭha Yoga Pradīpikā :

atha bhrāmari :

*vegād ghoṣaṁ pūrakam bhṛṅganādam
bhṛṅginādam recakam mandamandam /
yogīndrāṇaṁ evaṁ abhyāsayogāc
citta jātā kācid ānandalīlā // 68 //*

En insufflant de l'air avec force, en produisant un son semblable à celui d'une *bhṛṅgi* (guêpe), puis en l'expulsant lentement en produisant le même son, cette pratique provoque une sorte d'extase chez les yogīndras.

Le *Gheraṇḍa Saṁhitā* est plus explicite :

atha bhrāmari kumbhakaḥ :

*ardharātre gate yogī jantūnām śabdavarjite /
karṇau pidhāya hastābhyām kuryāt pūra-
ka-kumbhakam // 78 //*

Après minuit, dans un lieu où l'on n'entend aucun bruit d'animaux, etc., que le yogi pratique le *pūra* et le *kumbhaka* en se bouchant les oreilles avec les mains.

*śṛṇuyād dakṣiṇe karṇe nādam antargatam śubham /
prathamam jhillikānādam vaṁśinādam tataḥ
param // 79 //*
*meghajharjharabhramari ghaṇṭā kāmasyam tataḥ
param /
tūrya-bherī-mṛdaṅgādi ninādānaka-dundubhiḥ //
80 //*

Il entendra alors divers sons internes dans son oreille droite. Le premier son ressemblera à celui des grillons, puis à celui d'un luth*, puis à celui du tonnerre, puis à celui d'un tambour, puis à celui d'un scarabée, puis à celui de cloches, puis à ceux de gongs en bronze, de trompettes, de timbales, de *mṛdaṅga*, de tambours militaires et de *dundubhi*,** etc.

*evam nānāvidho nādo jāyate nityam abhyasāt /
anāhataśya śabdasya yo dhvaniḥ // 81 //*
*dhvaner antargataṁ jyotir jyotir antargataṁ
manaḥ /
tan mano vilayaṁ yāti tad viṣṇoḥ paramaṁ
padam /
evam bhrāmarīsaṁsiddhiḥ samādhisiddhim
āpnuyāt // 82 //*

Ainsi, les différents sons sont perçus par la pratique quotidienne de ce *kumbhaka*. Enfin, on entend le son *anāhata* qui monte du cœur ; de ce son résonne une lumière, et dans cette résonance réside une lumière. C'est dans cette lumière que l'esprit doit s'immerger. Lorsque l'esprit est absorbé, il atteint le siège suprême de Viṣṇu (*paramapada*). La réussite dans ce *bhrāmarī kumbhaka* conduit à la réussite dans le *samādhi*. (Traduit par Pancham Sinh et Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu ; retraduit par le Dr G. P. Bhatt)

J'apprécie particulièrement la traduction du *Gheraṇḍa Saṁhitā* par Ma Yoga Shakti Saraswati dans son livre *Yoga Syzygy* :

« À minuit, lorsque le silence est total, bouchez vos oreilles avec les doigts des deux mains et pratiquez *pūraka prāṇāyāma*. Écoutez les sons agréables qui parviennent à votre oreille droite. Vous entendrez d'abord le chant d'un oiseau, puis une flûte, le bruissement d'un nuage, le bourdonnement d'une abeille dragon, le son d'une cloche et enfin le son d'un gong métallique. Vous pourrez également entendre des sons de trompette, de tambour, etc.

De nombreux autres sons pourront être perçus si vous pratiquez quotidiennement. Ces sons sont *anāhata* (non produits) et surviennent spontanément. *Nāda* (le son) est lié à la lumière. La lumière est liée à l'esprit. Ainsi, l'esprit peut facilement se fondre dans ce son qui est le siège du Seigneur. Par conséquent, la pratique du *bhrāmarī* confère le *siddhi* de *samādhi*. »

COMMENTAIRE : *Bhrāmarī kumbhaka* est à la fois un *prāṇāyāma* et une *sādhana*. Le *nāda yoga* est une branche du yoga qui soutient que la réalisation divine peut être atteinte par la méditation sur le son. C'est une *sādhana* intéressante. Il est facile de capter l'attention par le son ou la musique. L'esprit réagit et répond très rapidement au son. En réalité, le son captive l'esprit très rapidement. L'esprit peut alors fusionner avec la pleine conscience de soi ou la conscience divine par la simple méditation sur le son intérieur.

Dans son ouvrage de référence *Prāṇāyāma : Le quatrième membre de l'Aṣṭāṅga Yoga*, le Dr Swāmī Gitānanda Giri classe ces deux *prāṇāyāma* dans le groupe des respirations sonores (*svara prāṇāyāma*). Ce groupe produit des sons qui tonifient certaines parties du corps ou du système nerveux. Il s'agit en réalité de *prāṇāyāma* correctifs. Il nous explique que « la respiration de l'abeille femelle, ou *bhrāmarī*, consiste à expirer très lentement en produisant un son dans les fosses nasales, semblable au bourdonnement aigu d'une abeille femelle.

Ce bourdonnement est très proche du son *anusvāraḥ* « MM » du AUM. L'inspiration dure environ quatre temps, et l'expiration huit temps. Si l'inspiration est accompagnée

d'un bourdonnement grave, on parle alors de *bhramara*, la respiration de l'abeille mâle.

Swāmījī poursuit en disant que ces sons agissent sur les déséquilibres *pitta*, contribuent à améliorer l'état de la peau et à régénérer « cet organe essentiel » (la peau étant le plus grand organe du corps). Il nous explique également que « les *svara prāṇāyāma*, comme *bhrāmarī*, sont utilisés pour stimuler la luette afin qu'elle sécrète un fluide spécifique qui s'écoule comme du soma au fond de la gorge, produisant ainsi une voix puissante et harmonieuse. »

Connue familièrement sous le nom de respiration de l'abeille, *bhrāmarī prāṇāyāma* prolonge et approfondit l'expiration, active le système nerveux parasympathique et détend naturellement l'esprit. L'inspiration peut être naturelle (silencieuse) ou rythmée dans sa version avancée, *bhramara prāṇāyāma*, qui consiste également à fredonner. Cela peut s'avérer difficile au début (il est inhabituel d'émettre un son en inspirant, hormis le ronflement), mais devient plus facile si l'on garde le visage et l'esprit détendus, et surtout, sans forcer !



Comment pratiquer *bhrāmarī prāṇāyāma* ?

Il est important de se préparer en éliminant l'excès de dioxyde de carbone de l'organisme grâce au *nasarga-mukha bhastrikā*. Assis confortablement en *vajrāsana*, la colonne vertébrale érigée et les épaules détendues, nous inspirons doucement par le nez en utilisant un profond *mahāt-yoga prāṇāyāma*, puis nous pinçons les lèvres en *kaki mudrā* pour expirer par la bouche en courtes et fortes rafales.

Les premières expirations se font en position verticale avant de se pencher lentement vers l'avant, la dernière expiration se faisant lorsque la tête touche le sol près des genoux. (Il n'y a pas d'inspiration pendant ce mouvement.) En restant vertical lors de ces premières expirations, on perçoit le diaphragme forcer les lobes inférieurs des poumons à évacuer l'air avec vigueur, et l'inclinaison du buste vers l'avant qui suit exerce une pression supplémentaire sur les poumons pour évacuer davantage d'air.

Yoni mudrā (aussi appelé Devī mudrā) :

Les pouces sont placés dans les orifices des oreilles ; les index appuient sur la racine du nez ; les majeurs sont placés de chaque côté des narines ; les annulaires appuient sur les points *bindu* au-dessus de la lèvre supérieure ; les auriculaires exercent une légère pression sous la lèvre inférieure. Ces deux *mudrā* exercent une légère pression sur le nerf facial (7e paire crânienne) et le nerf vague (10e paire crânienne).

Que faire de la langue pendant ce *prāṇāyāma* ?

Certains recommandent de placer le bout de la langue à la jonction entre les incisives supérieures et le palais dur. D'autres la placent contre le milieu du palais dur. Une autre option consiste à garder la langue détendue et flottante dans la bouche, permettant ainsi aux vibrations de se propager librement dans les os. Chacune de ces options produira un effet différent sur le son et la vibration du bourdonnement. Comme pour la tonalité du bourdonnement, il est préférable d'expérimenter et de trouver la solution qui vous convient le mieux.

Comment pratiquer *bhramara prāṇāyāma* ?

Après avoir expiré lentement en fredonnant, on peut ajouter ce fredonnement à l'inspiration. Le son sera plus aigu et les vibrations se feront sentir à l'arrière du nez, à la jonction avec la trompe d'Eustache, près du sinus sphénoïdal. Au début, le son sera rauque, saccadé et haché, car rares sont ceux qui parlent en inspirant. Il est inutile de forcer cet aspect de la technique ; il faut rester humble et accepter que cela se produira lorsque nous serons prêts. (Forcer ne fera que retarder le progrès.) En inspirant et en fredonnant, on essaie de ressentir le mouvement subtil du voile du palais qui se soulève et se rétracte vers le pharynx. Progressivement, le son deviendra plus doux et moins saccadé, pour finalement devenir harmonieux.

Lorsque l'on pratique ces deux techniques ensemble, l'inspiration est naturellement plus aiguë et plus courte que l'expiration, qui est lente et les vibrations plus profondes. Le Dr Swāmī Gitānanda Giri a souligné qu'à l'inspiration, le son est palatal, et à l'expiration, nasal. Cette différence est particulièrement perceptible lorsque ces *prāṇāyāma bhrāmārī* et *bhramara* sont pratiqués ensemble.

Le fredonnement ?

Le fredonnement est très probablement lié à nos premiers souvenirs de réconfort et d'attention, les parents apaisant leurs nourrissons avec des berceuses et des fredonnements. Les nourrissons, encore incapables de comprendre la parole, perçoivent les informations mélodiques, faisant du fredonnement l'une de nos premières formes de lien affectif par le son.

En grandissant, nous fredonnons lorsque nous sommes heureux, gênés, mécontents ou d'accord avec quelqu'un. Lorsque nous fredonnons, nous créons un



bourdonnement la bouche fermée. Nous forçons l'air à travers nos cordes vocales, ce qui les fait vibrer et produit un son. Nous pouvons contrôler le ton en ajustant la tension de nos cordes vocales afin de fredonner un air, ou de pratiquer *bhramārī prāṇāyāma*, pour trouver le son qui nous convient le mieux.

Le fredonnement, en provoquant des turbulences de l'air dans la cavité nasale, accélère les échanges d'air entre les sinus et la cavité nasale. Les vibrations du tissu muqueux de la cavité nasale augmentent la libération d'une puissante molécule connue sous le nom d'oxyde nitrique (NO). L'oxyde nitrique est un vasodilatateur : il facilite la circulation sanguine, réduit la pression artérielle et détend le système nerveux.

C'est également un bronchodilatateur, ce qui signifie qu'il facilite la respiration en relâchant les muscles des poumons et en dilatant les voies respiratoires. Il possède aussi des propriétés anti-inflammatoires, antimicrobiennes et antifongiques, ce qui le rend essentiel à la réponse immunitaire de l'organisme. L'oxyde nitrique, aussi appelé « gaz hilarant », est utilisé en médecine comme anesthésiant ; je me souviens d'ailleurs qu'enfant, on m'en a administré pour une extraction dentaire. Je ne me souviens pas avoir ri du tout ; en fait, j'ai trouvé cela très désagréable, mais il est clair que le corps en produit en moindre quantité et de qualité très différente.

Soit dit en passant, la respiration nasale normale libère également de l'oxyde nitrique dans le corps, mais des études ont montré que fredonner multiplie par 15 la libération de cette substance chimique. On ne peut pas obtenir efficacement d'oxyde nitrique en respirant par la bouche, ce que beaucoup de gens font inconsciemment.

Le bourdonnement influence de nombreuses fonctions corporelles car il stimule le nerf vague, le plus long nerf crânien du corps. Ce nerf part du cerveau, traverse le pharynx et le larynx jusqu'à l'abdomen, interagissant avec tous les organes vitaux et affectant ainsi les fonctions sensorielles et motrices, l'humeur, la digestion et le rythme cardiaque. La variabilité du rythme cardiaque reflète notre capacité à gérer et à récupérer du stress.

Le bourdonnement induit une dominance parasympathique, permettant de passer du mode de stress « combat ou fuite » à un état de relaxation et de récupération. Le bourdonnement peut également contribuer à purifier et à détoxifier l'organisme en favorisant la circulation de l'air dans le système lymphatique (véritable « système d'évacuation » du corps), qui, entre autres fonctions importantes, absorbe les acides gras dans l'estomac et aide l'organisme à se défendre contre les infections. Autant de raisons d'utiliser régulièrement ce *prāṇāyāma* !

L'histoire

Il était une fois un puissant *asura* (démon) nommé Aruṇa – ou Aruṇāsura pour le distinguer des autres Aruṇa – dont la soif de pouvoir était si grande qu'il consacra de longues années à des pratiques ascétiques pour apaiser Brahmā, le créateur de tout ce qui est connu. Il passa d'abord dix mille ans à méditer et à se nourrir uniquement de feuilles sèches. Pendant les dix mille années suivantes, il ne prit que de l'eau, et les dix mille années suivantes, il ne se nourrit que d'air. Impressionné par cet ascétisme, Brahmā lui demanda quel don il désirait. La réponse fut : l'immortalité. Brahmā fit remarquer que même les dieux ne sont pas immortels ; c'était un don impossible, quel autre don pouvait-il souhaiter ? Aruṇāsura réfléchit un instant, puis répondit qu'il ne voulait pas mourir à la guerre, par les armes ou par aucun armement, ni être

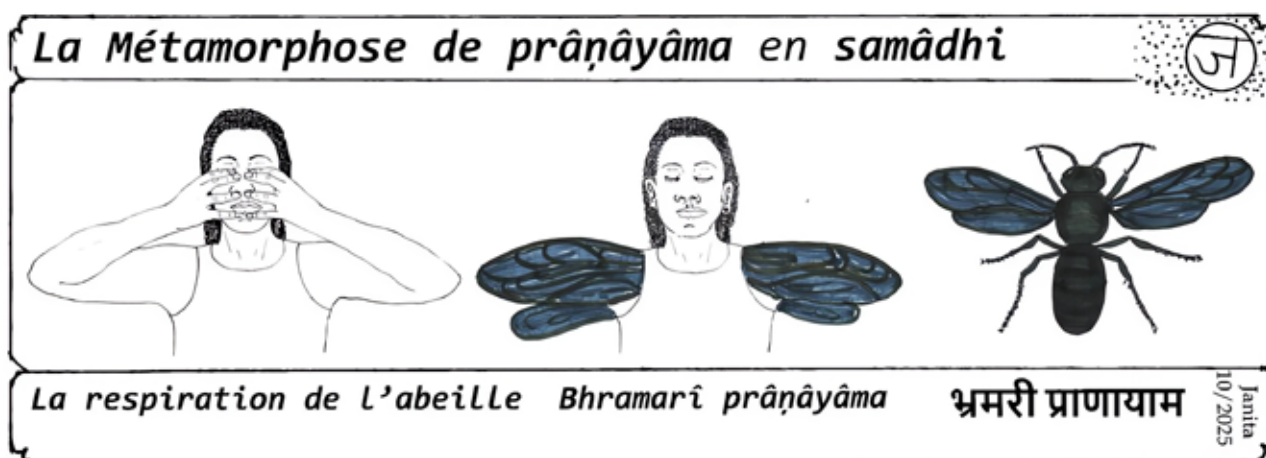
tué par un homme ou une femme, par un bipède ou un quadrupède, ni par aucune combinaison de ces formes, et qu'il souhaitait disposer d'une puissante armée. Brahmā fut obligé d'accorder la faveur, malgré sa similitude avec la demande précédente, mais il en fut inquiet et alla aussitôt voir Viṣṇu.

Pendant ce temps, Aruṇa rassembla ses armées et d'autres démons et commença à attaquer et à conquérir les trois mondes : la Terre, les Cieux et les Enfers. Fuyant les asuras, les dieux se rendirent auprès de Viṣṇu, qui les dirigea vers le mont Kailāsa, où ils allèrent implorer l'aide de Śiva. Cependant, même avec Śiva et son armée de *gaṇa*, les dieux furent incapables de vaincre Aruṇa et ses forces.

Aruṇa défia Śiva en duel et il sembla que même Śiva allait perdre. C'est alors qu'Ādi Śakti apparut derrière Śiva et évalua la situation. Il leur fallait tout simplement un adversaire à six pattes ! Elle commença à grandir jusqu'à devenir gigantesque et se transforma en la plus belle, la plus puissante et la plus extraordinaire des déesses. De ses mains émanaient des abeilles, des frelons, des guêpes, des mouches, des moustiques et des termites. D'autres insectes, venus du ciel, attaquèrent les *asura* envahisseurs, tandis qu'Ādi Śakti, devenue Bhrāmārī, concentra ses efforts sur Aruṇāsura lui-même. Des millions d'insectes jaillirent de son être et se jetèrent sur le roi des *asura*. Finalement, il fut tué et dévoré par les insectes ; il ne restait plus rien de son corps. La paix revint aux Cieux et à la Terre, et ce qui restait de l'armée *asura* retourna aux Enfers, nourrissant leur haine des dieux.

La déesse Bhrāmārī (son nom signifie « semblable à une abeille ») est vénérée dans de nombreuses régions rurales et forestières de l'Inde, et on lui attribue le pouvoir de protéger des catastrophes naturelles et des maladies. On l'appelle d'ailleurs « le bouclier contre les ténèbres » !

Jai, jai Devī Bhrāmārī !

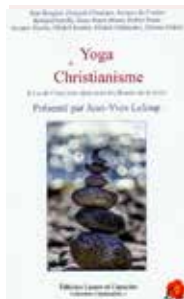


En image : métamorphose, @Janita

Nous avons lu

Yoga et christianisme

Présenté par Jean-Yves Leloup
Editions Palamas – 220 pages – 17€



Ces textes, compilés à l'issue d'un colloque dans un ouvrage publié il y a une quarantaine d'années, sont plus que jamais d'actualité dans un monde où la confusion et le manque de sens troublent les esprits. Notre lecture est motivée par une grande question : « Peut-on pratiquer le yoga et être chrétien » ? La sagesse de ce livre est de donner des éléments de com-

préhension et non des réponses toutes faites et dogmatiques afin que chacun se positionne en connaissance de cause.

Saluons l'ouverture, la tolérance et la finesse de tous les intervenants dans leurs analyses. Une fois identifiés les deux discours extrêmes qui consisteraient à affirmer que yoga et christianisme sont deux approches opposées et contradictoires, ou à l'inverse que tout est identique, chacun exprime tout en nuance la manière dont un chrétien peut intégrer les enseignements du yoga sans renier sa foi.

Comme il est souligné en introduction : « Il ne s'agit pas de nourrir une opposition, il n'est pas question non plus de faire le lit du syncrétisme religieux ou spirituel, mais de prendre la lumière là où elle pointe et de s'en nourrir en restant dans notre Unité. »

Trésors de sagesse de Bali

Charlotte Cruz et Chilly Charly - 96 pages - 17€



Nous avons déjà présenté les *Trésors de sagesse du Tibet*, et nous saluons ici la sortie des *Trésors de sagesse de Bali*, nouveau recueil de contes richement illustré.

Un livre parfait pour les enfants qui découvriront un univers magique tout en plongeant dans la culture balinaise grâce aux explications fournies à la fin de chaque conte. Un paysage onirique qui séduira aussi les grands, ce qui en fait un beau livre adapté pour tous les aventuriers de l'âme aspirant à renouer avec leur âme d'enfant !

Animaux fantastiques, chamanes, sorcières, magiciennes, rois et reines, créatures extraordinaires sont ici réunis et leurs histoires nous enseignent les vérités du cœur que nous sommes prompts à oublier.

L'égo à l'épreuve de l'Inde

Charlotte Cruz - La goutte créative – 280 pages – 17€



En compagnie de Charlotte, nous partons à la découverte de l'Inde : cap sur Dharamsala, nous partons à la rencontre de la communauté sikh au temple d'or d'Amritsar, nous découvrons les nuits à la belle étoile dans les montagnes, les cérémonies conduites par des chamanes tibétains... Une aventure décrite de façon sincère, où l'on accompagne l'héroïne dans ses moments de joie et ses découvertes, mais aussi dans ses excès, ses doutes, ses phases sombres.

À la rencontre de la spiritualité entre Inde et Tibet, vers la compréhension de nos limites et de nos possibilités dans cette quête du bonheur, nous devenons témoins d'une transformation intérieure. Ce récit autobiographique très personnel et poignant est un voyage au fil duquel on trouve ce que l'on n'est pas venu chercher. Des paroles de Bob Marley au message du Dalaï Lama, nous entrons dans un univers fascinant, à la fois très actuel mais avec la saveur et la magie d'un autre monde.

C'est une véritable bouffée d'optimisme que ce récit d'une jeune femme découvrant la spiritualité, une vision rafraîchissante qui fait du bien, notamment lorsque c'est un univers que l'on fréquente depuis de nombreuses années et que l'on a commencé à prendre (trop) au sérieux ! Charlotte peint le paysage d'une Inde accueillante et unie. Si la vision du monde que nous adoptons ne dépend que de nos conditionnements et croyances, pourquoi ne pas choisir de le voir ainsi ?

Yogasaravali (revue)



Voici une superbe revue de yoga proposée par l'Association Française de Yoga Iyengar. Le fond est évidemment très intéressant avec

de nombreux articles présentant les enseignements issus de la transmission de B.K.S. Iyengar. Quant à la forme, elle est remarquable ! La mise en page ainsi que les illustrations transportent le lecteur dans un autre monde, propice à la réception des enseignements qui sont ici dispensés. C'est l'une des vertus de la beauté... Ce premier numéro comprend un dossier orienté vers l'alimentation et la pratique du yoga.

Lumière

Matthieu Ricard - Allary Editions - 32 €
Droits d'auteur entièrement reversés à l'association
Karuna Sechen



Matthieu Ricard nous ouvre à la beauté de la nature, des êtres vivants. Il « utilise la photographie comme une source d'espoir, dans l'intention de restaurer la confiance dans la nature humaine ». Sa recherche est magnifiquement servie par des tirages somptueux sans brillance artificielle et une mise en page élégante. Avant même de parcourir le livre, la pureté de la couverture prédispose au calme.

Le regard plonge dans un bain bleu, diaphane, sobre. Apaisement, silence, simplicité : « Lumière », titre de l'ouvrage. Au fil des pages Matthieu Ricard nous sensibilise au monde fractal. L'infiniment petit, caché et l'imposante immensité cosmique déploient une même symphonie de formes et de couleurs. Le moine-photographe nous initie au Grand Mandala de la création. Sa vision pénétrante devient méditation.

Le livre s'organise en cinq chapitres suivant les cinq couleurs, les cinq éléments, les cinq bouddhas, les cinq sages du bouddhisme. L'être humain en cultivant la conscience peut polir certaines qualités fondamentales comme antidotes à ce qui assombrit. Nous sommes appelés à devenir le miroir lisse de la lumière qui nous traverse. Les visages associés à l'intensité d'une couleur singulière en témoignent, arc-en-ciel vivant, unité multiple. L'émerveillement nous éveille à un sentiment de protection de la nature à travers l'espace et le temps. Lumière nous fait toucher l'éternité.

Maya

Paroles de sagesse de l'Inde éternelle - Le Nītiśāstra

Chāṇakya Pandit – Adaptation et traduction de Denis
Bernier et Michel Laverdière
Octave Editions – 144 pages – 12€



Cāṇakya est un personnage qui semble plus connu à travers les mythes et légendes que par le biais de ce que nous nommons Histoire. Certains lui attribuent la rédaction du célèbre *Arthaśāstra*, mais tous les historiens ne sont pas certains que notre Viṣṇugupta Cāṇakya soit également connu sous le nom de Kauṭilya.

L'Arthaśāstra est plus vraisemblablement, selon le consensus actuel, un ouvrage composé par différents auteurs. Quoi qu'il en soit, Cāṇakya a bien écrit le *Nītiśāstra* dont il est question ici. Cāṇakya est un personnage important dans l'expansion du monde indien à qui l'on attribue la transition entre la dynastie des Nanda et celle des Gupta.

Il a joué un rôle de premier plan dans l'accession au trône de Candragupta et avait indéniablement de véritables compétences en politique. Ici, ce sont plutôt des règles de vie qui sont présentées, ce que chacun devrait savoir et appliquer afin de mener une vie à la fois heureuse et vertueuse, en accord avec son dharma. Les sanskritistes regretteront l'absence de texte original, mais nous avons ici un texte fluide, bien écrit, relativement aisé à lire contrairement à certaines traductions du sanskrit. Il a été adapté, ce qui donne parfois une teinte plus chrétienne qu'hindoue, mais le fond reste intéressant et il s'agit de la seule traduction française du texte disponible à ce jour.

C'est arrivé ainsi

Ramesh S. Balsekar - Editions l'originel - 160 pages – 16€



Ramesh S. Balsekar a suivi les enseignements de Nisagardatta Maharaj, dont il a également été le traducteur. Nous retrouvons ici une série d'entrevues ayant pour thème central la conscience. Un style plaisant grâce auquel, à grand renfort d'histoires et d'images empruntées à la vie quotidienne, Ramesh permet à chacun de

recevoir les enseignements de l'*advaita vedanta*.

Le langage est clair, direct, impactant et plein d'humour, comme cette petite phrase simple l'illustre très bien : Un roi dit à un sage : « Je te donnerai la moitié de mon

royaume si tu me montres où Dieu se trouve. »

Le sage répondit : « Je te donnerai deux fois ton royaume si tu me montres où Dieu n'est pas. »

Au-delà de ces enseignements fort agréables à découvrir, la forme est très accessible, même si le fond reste évidemment peu aisé à appréhender au moyen d'une simple lecture !

On retrouve en fin d'ouvrage quelques anecdotes personnelles sur les vies de Ramesh et de Nisagardatta Maharaj. J'ai particulièrement apprécié cette capacité à aborder des sujets profonds et potentiellement délicats avec simplicité et vérité.

Dompter le lion, un zen sauvage

Fabrizio Bajec - Le Mercure Dauphinois
126 pages – 14,90€

Le livre s'ouvre sur cette interrogation : faut-il tuer ou dresser le lion ? Un questionnement qui trouve certainement un écho chez tous les pratiquants de yoga... C'est l'histoire d'un dojo sans murs, et donc infini, où la frontière entre intérieur et extérieur, sacré et profane, est abolie. Une proposition itinérante à la rencontre de ceux qui n'auraient peut-être pas osé franchir une porte, même grande ouverte.

La forme évolue tout au long du livre, superbe incarnation de l'impermanence. Le lecteur sans cesse surpris se laisse inévitablement porter, loin des codes habituels, de découverte en découverte. Au fil du texte, on se sent embarqué dans ce projet, exalté à l'idée de faire partie nous aussi du dojo sauvage. Entre récit, enseignement, réflexion, poésie... C'est une aventure dans laquelle on s'embarque avec joie !



Les principes fondamentaux du yoga de Patanjali

Srivasta Ramaswami - Yosoli – 50 pages - 15€



François Lorin propose ici une traduction de S. Ramaswami, élève de Krishnamacharya, qui présente une courte synthèse des principes fondamentaux du yoga de Patanjali ainsi qu'un lexique. Un petit livret qui n'est pas une traduction mais une explication claire.

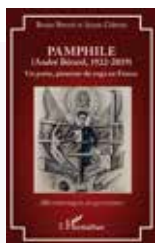
Il conviendra particulièrement aux personnes qui ne sont pas encore familiarisées avec ce texte, même si les connaisseurs y trouveront certainement quelques précisions ainsi qu'une structure bienvenue apportant une certaine clarté. Replaçant un contexte historique et philosophique ainsi que les éléments fondamentaux propres aux traditions indiennes, S. Ramaswami offre ici un bel aperçu de l'essence des *Yoga Sutra*.

Vente sur le site Yosoli.fr

Pamphile (André Bérard, 1922-2019)

Bruno Bérard, Annie Cidéron

L'Harmattan – 244 pages – 25€



Voici la biographie d'un pratiquant et enseignant de yoga des plus atypiques !

Pamphile (André Bérard) semble avoir vécu plusieurs vies, et c'est celle qui est empreinte de spiritualité indienne qui nous intéressera particulièrement ici. Ses influences comptent certaines

figures bien connues telles que Ramakrishna, Vivekananda, Lanza del Vasto, André Van Lysebeth, Yvonne Millerand ou encore Roger Clerc. Pour lui, yoga et christianisme n'avaient pas à être opposés, bien au contraire.

Ses facettes de poète et conteur sont également présentées. Un ouvrage foisonnant d'anecdotes, qui fait pressentir une étonnante intimité avec ce personnage singulier et intense. Une biographie qui donne envie, après la dernière page, de relire son ouvrage *Pour vivre en yoga : Introduction à la pratique de la sagesse hindoue*.

Enseigner le yoga inclusif

Aurélie Joron - Tom Pousse – 206 pages – 18€

Aurélie Joron est enseignante de yoga, elle s'engage particulièrement pour une transmission accessible aux personnes avec autisme ou besoins spécifiques. Dans cet ouvrage, elle invite à une meilleure compréhension des particularités liées à l'autisme et au handicap mental tout en donnant de nombreuses clés pour permettre l'enseignement du yoga à ces publics souvent tenus à l'écart.

Le livre décrit différentes formes de handicap ainsi que leurs spécificités qu'il est indispensable de comprendre pour être en mesure de proposer des cours adaptés. On y retrouve également les éléments fondamentaux à inclure dans la transmission du yoga ainsi que des pistes pour une nécessaire adaptation. La moitié du livre est composée de fiches postures reprenant les principaux asanas, leurs bénéfices et contre-indications. Un bon ouvrage pour les enseignants qui souhaitent transmettre le yoga à un jeune public en situation de handicap en prenant en compte ses besoins particuliers. On apprécie particulièrement les nombreuses sources qui viennent appuyer les propos de l'autrice tout en nous offrant la possibilité d'approfondir certains points grâce à des études, des audios, des vidéos.



Annonces

COURS ET STAGES

07 - Stage-Passage du Nouvel an du 29/12/2025 au 01/01/2026 à Viviers en Ardèche 3 jours pour soi . Plus d'infos sur maisonma.fr

22 - Abbaye de St Jacut-de-la-Mer (Bretagne) stage été kurma yoga & yoga nidra du 21 à au 26 aout avec Anne Rainer & Mathieu 2 formules we ou 5 jours. ecoleym@orange.fr www.ecoledeyoga-mathieu.fr

26 - Du 24 au 30 août 2026
Retraite de Hatha-Yoga à Charousse en Drôme Provençale. Un yoga revisité par l'esprit zen avec Lila, formée en Inde. www.yogalayam.fr 06 82 26 67 23

30 - St Paulet de Caisson (Gard) stage d'été avec Sophie Moissonier & Mathieu du 15 au 21 juillet. ecoleym@orange.fr www.ecoledeyogamathieu.fr

69 - Formations, avec Khristophe Lanier, à l'école Yoga Horizon
Samedi 17 janvier 2026: formation de yoga nidra, session n°1/12. Formation d'environ 2 ans à raison d'une journée tous les 2 mois
Samedi 31 janvier et dimanche 2 février 2026: formation courte: Divinités - Shiva
Contact: 04 78 28 98 63 - horizons.yoga@gmail.com - www.yoga-horizon.fr

69 - Ateliers, avec Khristophe Lanier, à l'école de Yoga Horizon
Hatha yoga: Intégrer la Lune dans la pratique, 09h30 - 13h00
Yoga nidra: Avec la Lune, 14h30 - 16h30
Contact: 04 78 28 98 63 - horizons.yoga@gmail.com - www.yoga-horizon.fr

69 - Week-end de yoga au Couvent de la Tourette à Eveux 69. Avec Sylvie Gout du 10 au 12 avril Renseignements : 0664180049-sylvie.gout26@orange.fr

84 - De septembre à juin 2026
cours hebdomadaires de Hatha-Yoga
Un yoga revisité par l'esprit zen avec Lila, formée en Inde. www.yogalayam.fr 06 82 26 67 23

84 - 14 et 15 février 2026
Stage de Hatha-Yoga
Un yoga revisité par l'esprit zen avec Lila, formée en Inde. www.yogalayam.fr 06 82 26 67 23

84 - Du 22 au 25 mai 2026
Hatha-Yoga stage de Pentecôte
Un yoga revisité par l'esprit zen avec Lila, formée en Inde. www.yogalayam.fr 06 82 26 67 23
84 - Du 19 au 24 juin 2026 - Yoga et jeûne Avec Lila (yoga) et Florence (naturopathe) www.yogalayam.fr 06 82 26 67 23

BELGIQUE - Retraite Yoga & Randonnées - 29 au 31 mai 2026, Abbaye d'Orval (Belgique). Hatha, nidra, yin, méditation et yoga du visage avec Aurélie Joron - à 3h30 de Paris. Infos : 06 25 26 87 15 - www.samsaraygoafrance.fr - Un moment pour se ressourcer en profondeur.

INDE- NEPAL - PELERINAGE
RETRAITE INDE ET / OU NEPAL DU 28 MARS AU 29 AVRIL 2026 Méditations guidées par le Dr Jacques Vigne. Immersion en Himalaya : marches, méditations, retraites silencieuses. Programmes détaillés : lucie.fessel@gmail.com ou <https://www.jacquesvigne.org/inde-voyages> et <http://jacquesvigne.com/>

FORMATIONS

03/22 - Deux formations en Yoga Nidra avec Mathieu
- en Bretagne Abbaye de St Jacut de la Mer (22) du 12 au 17 avril
- à Vichy coanimé avec Dominique David du 6 au 10 juillet
informations.ecoleym@orange.fr www.ecoledeyogamathieu.fr

26 / 30 / 71 / 85 / Yoga sur chaise - RVHY - Formation initiale (40 heures).
30 / Agnès Boudon du 19 au 24 avril.
71 / Joëlle Bénier et Stéphane Anselmino du 12 au 17 Juillet.
85 / Audrey Goulard du 17 au 22 juillet.
26 / Joëlle Bénier, Stéphane Anselmino et Jeannot Margier du 18 au 23 août.
Toutes les informations sur yogasurchoise-rvhy.fr / SE FORMER

30 / Yoga sur chaise - RVHY - Formation complémentaires (16 heures).
Pratique du yoga adapté au handicap avec Agnès Boudon, du 17 au 19 avril. Toutes les informations sur yogasurchoise-rvhy.fr / SE FORMER

77 / Yoga sur chaise - RVHY - Formations complémentaires (16 heures). Yoga séniors sur le thème de l'équilibre avec Joëlle Bénier et Stéphane Anselmino, du 24 au 26 avril.
Approfondissement du yoga assis et adaptation avec le support de la chaise avec Joëlle Bénier et Stéphane Anselmino (dates à venir). Toutes les informations sur yogasurchoise-rvhy.fr / SE FORMER

77 / Yoga sur chaise - RVHY - Formation initiale en 2 modules (40 heures). Avec Joëlle Bénier et Stéphane Anselmino (en 2 modules). Du 18 au 20 sept. Et du 13 au 15 nov. Toutes les informations sur yogasurchoise-rvhy.fr / SE FORMER

77 - Formation Handi-Yoga - du 22 au 27 février 2026, Centre Védantique de Gretz (77). Yoga Alliance 40h avec Aurélie Joron, auteure de Yoga inclusif. Yoga sur chaise, protocole TSA et handicap mental. 06 25 26 87 15 - www.samsaraygoafrance.fr

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

CHIN MUDRA 

Équipez-vous

Alliez confort, performance et durabilité.
Choisissez le meilleur pour votre pratique.

4,7 sur 20 000 avis

★ Trustpilot



chin-mudra.yoga

-15% **INFOSYOGA** -15%
Expire le 31/12/25

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

Abonnement à Infos Yoga

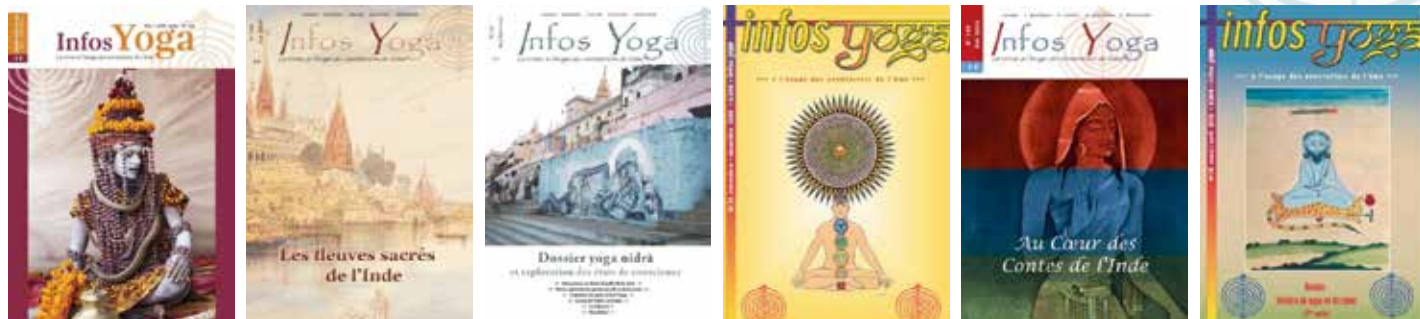
Rendez-vous sur le site Infos-yoga.info

1 an : 27 €, 2 ans : 53 € (29€/56€ pour un envoi à l'étranger). Paiement par CB ou Paypal.

Abonnement par chèque à l'ordre de **Dharma** par courrier à : Infos Yoga, 2 rue des carrières, 26400 Allex, France

Abonnement par virement bancaire : envoyer vos coordonnées à redac@info-yoga.info

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



Commandez les anciens numéros d'Infos Yoga

Les anciens numéros sont disponibles sur notre boutique : Infos-yoga.info

Vos annonces et publicités

Le prochain numéro paraîtra le **20 février 2026**

Envie de faire connaître à nos lecteurs vos formations, stages, festivals de 2026 ?

Contactez-nous par e-mail : redac@info-yoga.info avant le 20 janvier 2026

Tarifs disponibles sur Infos-yoga.info

॥ राग वनमाला ॥

