

# La voie de l'expérience YOGA SADHANA Ecole de vie

par  
Andrée Laurent



**Le malaise de notre société occidentale contemporaine résulte surtout d'une méconnaissance des valeurs profondes dans lesquelles s'enracine l'existence humaine, et d'une formation déséquilibrée qui a progressivement négligé certains aspects de l'être humain, valorisant exagérément la dimension mentale et corporelle au détriment des dimensions émotionnelle et, plus encore, énergétique et spirituelle. Yoga Sadhana engage ses étudiants dans un retour à l'essentiel et les accompagne dans la mise en œuvre de pratiques universelles et éternelles par lesquelles une vie peut trouver son véritable sens et son accomplissement.**

« **U**ne paix m'envahit, qui se diffuse en moi, hors de moi, et alors j'accueille, je me donne. Ma vie devient offrande. Légèreté, patience, compréhension. Des vibrations d'amour m'envahissent, un éclat subtil illumine le moindre objet. Etat de pureté retrouvée et une action de grâce monte en moi, un remerciement. »

Ce n'est pas un ermite contemplatif qui écrit cela mais une femme ancrée dans la vie active, riche d'une expérience vécue pendant quatre ans, qui continue aujourd'hui encore parce que « ce ne sera jamais fini ».

Faire l'expérience de « Cela » est le but de toute vie humaine. Nombreux sont ceux qui l'ont tout simplement oublié, nombreux aussi sont ceux qui en ont le pressentiment mais ne savent pas comment y parvenir...

Depuis plusieurs années, Marie-Agnès Bergeon et Alain Chevillat animent au Domaine de Chardenoux une formation appelée « Yoga Sadhana ». On peut peut-être rappeler la signification de ces deux mots. Le *yoga* est à la fois la discipline spirituelle (et pas seulement corporelle) et le but de cette discipline, c'est-à-



Atelier sur le son à l'aide de tampouras.

dire l'union avec le divin. La *sadhana* est la pratique de cette discipline spirituelle.

### **L'Inde à sa juste place**

Voilà qui éclaire brièvement le sens de la formation et en situe l'ancrage dans la Tradition de l'Inde. Cependant, nous vivons en Occident, et la plupart des participants sont imprégnés d'une culture et d'une Tradition différentes de celles de l'Inde. Il ne s'agit pas pour eux de devenir Indiens, mais de se nourrir de ce que l'Inde offre d'atemporel et universel, qui appartient à la « *philosophia perennis* », à ce qui est consubstantiel à l'homme et dont on retrouve l'essence dans toutes les grandes Traditions : la possibilité donnée à l'homme d'atteindre au divin. L'Inde a su garder vivante sa Tradition et n'a pas connu de grande rupture de transmission comme ce fut le cas en Europe. Elle permet ainsi à d'innombrables personnes de toutes origines d'accéder à l'expérience spirituelle et, par là même, de retrouver et d'approfondir la compréhension de leur propre Tradition. Elle offre aussi la possibilité

de rencontrer de grands êtres ayant été au bout du chemin, et de s'inspirer de leur vie et de leur présence. Elle a comme spécificité par rapport à l'Occident de proposer essentiellement une voie de l'expérience personnelle. « Inutile de dissenter sur le miel pour en connaître la saveur, dit un des représentants de cette Tradition, il faut le goûter. » Apprendre n'est pas un processus purement mental et intellectuel, et il ne suffit pas de bien apprendre sa leçon pour atteindre à une connaissance qui serait par ailleurs invérifiable. La connaissance est expérientielle.

### **Une école de vie**

Le projet d'une école de vie ne peut être d'abord que d'unifier les divers aspects de la personnalité humaine en un tout harmonieux. Elle doit former son caractère en l'encourageant dans les pratiques qui développeront sa compréhension, son endurance, son courage, elle doit l'accompagner dans ses difficultés avec la bienveillance et l'ouverture de cœur nécessaires, l'aider à se structurer, à bâtir le temple intérieur, à mettre toutes

les différentes strates de la personnalité à leur juste place et faire découvrir la clé de voûte de l'ensemble : la dimension spirituelle. Une école de vie doit amener la personne à se relier à plus vaste, c'est-à-dire, au delà de sa propre vie, à la Vie.

Comment cela est-il possible ? La formation dure quatre ans, un temps qui permet d'évoluer, d'installer, d'expérimenter, car « faire l'expérience » demande du temps. La vie, d'autre part, ne peut guère être conceptualisée. Elle ne peut qu'être vécue. Elle nous déstabilise, nous pousse dans nos retranchements, face aux murs dont nous nous sommes entourés. Elle nous nargue, nous fait sans cesse repasser par les mêmes impasses, réviser, tels de mauvais élèves, les mêmes leçons, jusqu'à ce que, lestés de l'expérience, nous ne nous prenions plus dans les mêmes rets. Le chemin est à vivre soi-même et rien ne pourra en faire épargner le moindre détour. Est-ce à dire que nous soyons seuls sur la route ? Seuls, oui, à parcourir notre route unique, intime, mais aussi, et c'est là que l'école rejoint la vie, accompagnés.

Marie-Agnès Bergeon et Alain Chevillat, les responsables de la Formation, ont suivi un enseignement traditionnel pendant plusieurs décennies. Leur accompagnement sait conduire vers l'expérience et ouvrir l'esprit à la compréhension. Mais, plus important, ils sont reliés à une lignée de maîtres dont l'énergie passe à travers eux et donne son Souffle à la Formation. Sur le chemin spirituel l'effort est important, mais la grâce est suprême, et c'est cet ancrage des enseignants dans une lignée qui est la première ouverture à la grâce pour la plupart des étudiants. C'est aussi la garantie de la justesse et de la sécurité de l'enseignement.

### La vie est une

Le stage qui inaugure la formation s'appelle « Retour à l'Unité ». C'est de ce retour dont les participants font l'expérience au cours des quatre années. Faire l'unité dans une personne humaine suppose que soient unifiés tous les aspects de l'être : les corps physique et énergétique, les émotions, le mental, les aspirations spirituelles. L'Unité, c'est aussi et surtout l'Unité avec le Tout, la Terre et le Ciel, à travers la conscience de l'Essence d'où tout provient.

Projet ambitieux pour une formation, mais on rejoint ici l'idée de l'école de vie, une école ordinaire ne touche que l'aspect intellectuel, la vie touche tous ces domaines pour les unifier.

La formation, qui se déroule sur quatre ans avec un

engagement renouvelé annuellement, est une alternance de regroupements par week-end et de stages plus longs de quatre à six jours. La vie quotidienne entre les sessions, est le lieu de l'expérimentation et de l'approfondissement, de la mise en œuvre d'une pratique, d'une observation de soi, et bien évidemment aussi un temps de lecture et de réflexion .

Chaque année a un axe particulier et, parallèlement, des pratiques communes s'installent et s'approfondissent : pratiques corporelles, temps de parole et de partage, méditation, chant. Ce dernier occupe une place privilégiée. C'est le chant qui unit, qui relie, de la façon la plus directe et spontanée. C'est un accès à l'expérience du repos de l'esprit, de l'ouverture et de la purification du cœur, un accès au monde vibratoire intérieur. Le chant libère une énergie génératrice de joie, de quiétude, de vaillance à la fois, qui donne aux participants le goût de ce qu'ils recherchent. Les stages plus longs voient aussi la possibilité de s'ouvrir à une pratique particulière reliée à l'ensemble du travail : le massage, la pratique d'instruments de musique, des techniques de chant, la philosophie... En deuxième année, une méharée dans le désert permet à chacun ce face-à-face avec soi-même, dans le recueillement permis par le silence, dans le dépouillement et la beauté sauvage de la nature, temps de méditation prolongée, privilégiée, qui immerge totalement les participants dans ce qu'ils ont de plus précieux, le cœur de leur cœur, quand ce dernier se fissure, craque et s'ouvre. En troisième année, un voyage en Inde permet d'aller à la Source du Yoga, pour vivre de façon plus intense ce qui a été perçu par ailleurs. Les participants viennent y faire l'expérience de l'Unité du but par delà la diversité des formes et des personnes. Au plus près du feu,



« Le face à face avec soi-même dans le désert. »

ils confortent leurs premières expériences, en vivent d'autres, reçoivent la bénédiction de lieux saints et de sages, trouvent parfois leur Maître et leur Voie. En quatrième année, une retraite de cinq jours en silence permet de rentrer profondément en soi, de prendre conscience que le silence est la source même d'où s'élève la Vie, que le silence des lèvres est favorable à l'épanouissement du cœur. Chaque été, tous les participants ont aussi la possibilité de vivre une retraite de six jours en compagnie d'un moine ou d'un grand enseignant de la Tradition de l'Inde, chaque fois d'une lignée différente, temps privilégié pour chacun où s'approfondissent l'expérience et la compréhension. Deux semaines supplémentaires sont également prévues lors d'une cinquième année pour entraîner spécifiquement ceux qui se destinent à la transmission, à l'enseignement.

### **De l'expérience à la connaissance, et de la connaissance à l'expérience**

La formation est conçue pour que tous les domaines déjà cités soient, à un moment ou un autre, sollicités, expérimentés. Une progression est bien sûr prévue, la plus visible étant celle qui concerne la compréhension de la démarche et les fondements de la spiritualité. La première année est axée sur la rencontre des grands maîtres spirituels de l'Inde à travers leur biographie, essentiellement pour que s'éveille et se développe, à leur contact, le désir spirituel sans lequel rien ne pourrait s'initier. Notre société est en effet sevrée de ces grands êtres, modèles du développement spirituel. Ce n'est pas un hasard si, par exemple chez nous, Mère Teresa ou l'Abbé Pierre ont été plébiscités dans les sondages, nous avons besoin de références inspirantes,

de voir que l'homme est plus grand que ce que notre société nous en montre. La deuxième année est axée sur la connaissance de quelques textes fondateurs de cette Tradition. Il ne s'agit pas d'acquérir simplement une connaissance intellectuelle de ces textes mais de voir en quoi ils interpellent, encore et toujours, l'homme, comment ce dernier s'y confronte personnellement, dans son quotidien et se transforme lorsqu'il intègre ces écrits dans sa vie volontairement, courageusement et en toute conscience. La troisième année est orientée vers les écrits d'êtres spirituels indiens contemporains, essentiellement au travers d'une confrontation avec des questions-réponses auxquels ils se sont livrés avec leurs visiteurs. Là encore, il s'agit de se sentir interpellés par chaque question, d'écouter la résonance dans sa vie personnelle de chaque réponse, de s'observer soi-même dans le miroir de ces écrits pour en tirer ce qui est nécessaire à sa propre évolution, à l'élargissement de sa compréhension et à l'ouverture de son cœur. La quatrième année approfondit divers aspects subtils de la tradition indienne et de sa philosophie.

La formation est toujours un aller et retour, et un approfondissement permanent entre ces deux éléments, la connaissance et l'expérience. « La plus belle leçon de l'Inde, c'est peut-être cette éducation qui part de l'expérience et va vers le texte puis du texte à nouveau retourne à l'expérience. Il n'y a pas de théorie pure », dit Agnès, une des participantes.

Si la connaissance sans l'expérience est desséchante et vaine, l'expérience sans la connaissance finit par bloquer la poursuite de l'expérience et peut être déstabilisante et dangereuse. Il faut que la connaissance soit digérée, assimilée et que l'expérience soit éclairée,





«... Plongés au cœur de ce qui relie au Divin.» Chants dansés.

reliée. Comment passer de l'une à l'autre ?

### **Tout est relié**

En fait, les choses se font d'elles-mêmes, par un subtil dosage entre les activités qui fait que tous prennent vite conscience de l'imbrication étroite et nécessaire des deux éléments. S'il est évident que la pratique corporelle touche l'aspect physique de la personne on arrive rapidement à ressentir que l'énergie du corps est aussi mise en mouvement, que certaines postures dénouent des nœuds émotionnels mais que ceux-ci peuvent également être touchés lors d'un partage oral d'expérience ou d'une méditation, que le compte rendu oral d'une lecture met en branle les émotions, que celles-ci se dissolvent dans des exercices de souffle et que ces derniers appellent l'apaisement mental dans lequel le spirituel pourra s'épanouir. De ces expériences naîtra une compréhension, de cette compréhension jaillira l'expression, dans sa vie, de tout ce qui, jusque là, était bloqué, enfermé. « Ma vie s'est inscrite dans un champ de cohérence, elle a pris un sens, une perspective, une direction, ce qui lui donne maintenant une saveur jusque là inconnue pour moi », dit Jacques. « J'ai pris pleine conscience de mon corps et, dans les postures, je le sens fusionner avec mon Soi », dit Michèle. Le corps devient alors ce qu'il doit être, véhicule de l'âme, objet de respect et de bienveillance. Les postures sont là pour le mettre à sa juste place, lui

rendre sa libre énergie, tout comme les exercices de souffle libèrent cette même énergie pour qu'elle puisse conduire l'être vers sa véritable dimension.

On constate aussi que l'aspect intellectuel, mental ou même éthique de certains textes s'incarne automatiquement dans une vie de groupe menée en conscience. Des temps de « service » rendus à la collectivité sont insérés dans les journées, ils sont le lieu de la mise en œuvre de ce qui a été perçu. Reste-t-on pleinement présent à l'instant en épluchant des légumes ou en mettant la table, est-on réellement dans le contentement lorsque l'on partage la chambre d'un ronfleur, pense-t-on effectivement que tout est parfait lorsque l'on reste longuement assis sur un coussin à essayer de prendre des notes, est-on bien dans l'acceptation si on nous met au nettoyage des toilettes plutôt qu'à l'accueil des musiciens ?...

Il s'agit alors d'incarner humblement, au quotidien, ce qui a été compris, faute de quoi cela restera stérile. « En stage, raconte Patrice, on ne choisit pas la personne avec laquelle on partagera sa chambre. Deux solutions s'offrent alors : le mécontentement (on avait tant de choses à échanger avec un autre) ou l'acceptation. Cela ne sert à rien de discuter sur les *Yoga sutra* si je suis incapable de les appliquer dans un détail aussi insignifiant. Accepter d'ouvrir la porte à toutes sortes de choses : la surprise de découvrir quelqu'un à côté de qui on passait, la liberté intérieure de ne pas se sentir

esclave des circonstances, le dépassement d'une gêne passagère en s'en remettant à l'impermanence des choses... Dans ce genre de détail, on se découvre pleinement. »

Aucun aspect de la formation n'est négligeable de ce point de vue de l'expérimentation concrète. Il n'est pas anodin, pour la personne, de faire par exemple un partage de ce qui l'a touchée lors de la lecture d'un livre. Difficile travail, exigeant à l'extrême, que d'aller chercher, au delà du mental, de l'enregistrement par la mémoire, ce qui a fait sens, ce qui a permis d'aller plus loin, de dénouer un lien, de descendre au plus profond non seulement de sa compréhension, mais de son cœur, de ses émotions et d'oser le verbaliser, à soi-même déjà, aux autres ensuite. Cependant, ce genre d'exercice, pratiqué tout au long de la formation, donnera à la personne la force de parler en vérité, à partir de son ressenti, de son vécu, de sortir du discours pour entrer dans le langage du cœur. « Il est surprenant de voir qu'un même livre peut être perçu de façon totalement différente par deux personnes. On prend alors nettement conscience que tout ce que nous vivons passe par notre filtre. C'est fantastique d'en faire l'expérience. On réalise combien nous sommes subjectifs et combien cette subjectivité, loin d'être un handicap, est un enrichissement mutuel, raconte Isabelle, on touche du doigt l'humilité, parce qu'alors on comprend de l'intérieur que notre vision des choses n'est pas un absolu mais une partie nécessaire du tout. »

### **Pratiquer : de l'effort à la grâce**

Dans toutes les pratiques mises en œuvre lors de la formation, on constate qu'un subtil dosage s'établit entre la partie qui échoit aux personnes, l'effort en quelque sorte, et la partie qui ne leur appartient pas, la grâce. C'est là que l'apport de l'Inde est indéniable, elle a su préserver vivantes des pratiques (des efforts à faire donc) qui appellent et vivifient cette grâce dont on ne saurait se passer. La plupart de ces pratiques ont des fondements universels, et elles touchent rapidement et profondément les participants. Elles font écho à leur réalité profonde. Ce n'est pas la forme que prennent ces pratiques qui est importante, c'est ce qu'elles réveillent et révèlent chez les participants. « Quand je chante le nom divin, quel que soit ce nom, je sens que je rentre à la maison, dit Anne, je sens que, de toute éternité, je n'ai eu d'autres tâches. La joie que cela me procure est immémoriale. »

« Yoga Sadhana » n'est cependant pas une voie spirituelle particulière proposée aux participants, mais une préparation à un véritable engagement dans une



voie. La voie sera affaire de choix personnel. L'expérience aura éveillé le goût pour une voie, la pratique au cours des quatre années aura petit à petit transformé l'effort en joie. « J'ai pris conscience progressivement qu'il ne suffisait pas que le chemin soit montré, encore fallait-il se mettre en route, mobiliser ses forces, nourrir son esprit, cultiver son aspiration et avancer », raconte Jacques. Cette prise de conscience vient de l'expérience. Lors des week-ends de formation, les participants renouent à chaque fois avec une dynamique : se lever tôt, méditer, chanter, partager... Pendant deux jours ils sont plongés au cœur de ce qui relie au divin. La vie semble s'élargir, sortir de son cadre, exploser dans plus vaste. Cela se voit dans le regard des autres, se sent dans l'intimité de son cœur. Quand on a goûté à cela, le reste semble vide par comparaison. « Dans les chants dansés de chaque rencontre, il y a la vraie fête, celle du cœur, quasi divine, qui fait paraître les autres fêtes vides de sens. C'est difficilement supportable, ces divertissements creux. On aimerait y introduire la vie », dit Agnès. Comment retrouver ce goût une fois seul chez soi ? La nécessité d'installer des pratiques dans son quotidien se fait vite jour. « J'ai acquis le goût de la discipline, de la régularité dans les pratiques, avec le plaisir en plus, celui qui fait que la discipline n'en est plus une mais participe du rituel essentiel de la vie », explique Christine. Il s'agit de ne pas laisser recouvrir par le quotidien ce qui a été goûté pendant les jours de formation. Mais quand on a goûté à la saveur du miel, il semble difficile d'y renoncer. « Je veux persévérer et en fait je persévère involontairement, je suis attirée vers cette Source, je veux y boire à volonté, m'y plonger, vivre pleinement cette exubérance qui m'habite », dit Michèle. Comment mieux expliquer l'effort et la grâce que par cette image : la persévérance involontaire...

### La lente alchimie

Que se passe-t-il en Formation pour en arriver à cela ?

Cela tient de l'alchimie, processus mystérieux par lequel le plomb se transmute en or. On ne peut que faire le constat que la formation éveille et révèle la dimension spirituelle de l'être. Toutes les Traditions le disent, « Cela » (qu'on l'appelle Paix, Amour, Joie, Conscience...) les êtres le sont de toute éternité. Mais « Cela » doit être redécouvert par chaque homme, c'est sa part d'effort sur cette Terre, peut-être le seul qu'il lui soit demandé de faire. Alors la Grâce de la Lignée devient active et le Grand Œuvre s'opère. La transmutation du plomb en or a ses règles mais pour chacun, l'alchimie suit une route particulière.

« Je n'ai pas l'impression d'avoir suivi une forma-



tion, raconte Anne, mais d'avoir vécu une transformation. » Les participants témoignent tous à leur manière de cette transformation, profonde, intime de leur vie : goût pour le silence, l'intériorité, besoin d'authenticité dans les relations, sentiment d'une vie plus fluide, enracinement et ouverture, accès à une profonde énergie, recherche de cohérence, acceptation de ce qui est, transformation du regard sur les gens, sur le monde. Comme le résume Catherine : « Je vis enfin ! » On sent que la personne s'achemine vers une plénitude d'être. Cela passe parfois aussi par la guérison de certaines blessures intérieures, dont on ne peut que constater les conséquences dans la vie quotidienne, « la décrispation de mon ego, une moindre réactivité », dit Béatrice, l'impression que des questionnements qui faisaient tourner en rond, créant ainsi une insatisfaction permanente, ont cessé. Les rapports humains s'assouplissent, l'être prend confiance, déploie ses ailes, ose être ce qu'il est en profondeur, les cuirasses sont tombées, les différentes dimensions de la personne sont à leur place,



*A la source du yoga, auprès de Chandra Swami, dans son ashram.*

dans l'édifice humain, au sommet, la dimension spirituelle a été reconnue.

### **Un art de vivre entre Ciel et Terre**

Un certain « art de vivre » s'instaure alors, très perceptiblement d'une année à l'autre. Les corps se centrent, trouvent plus facilement leur équilibre, gardent plus longtemps les postures, l'assise et le silence s'installent plus facilement, la compréhension s'affine, un sentiment de plénitude affleure. Tout cela se voit de l'extérieur, mais plus que tout, ce sont les visages, les regards, les sourires, qui sont évocateurs de cette alchimie, comme si une flamme, que rien ne serait plus susceptible d'éteindre, avait été allumée.

« Je suis à la fois beaucoup plus haut dans le Ciel et beaucoup plus les pieds sur Terre », dit Catherine.

« J'ai le sentiment de ma grandeur potentielle », ajoute Stéphane.

« Yoga Sadhana, c'est pour moi l'esprit de la Joie », dit Agnès

« Ma vie est toujours la même mais elle a radicalement changé, dit Michèle. Je la ressens en moi, vaste, immense, vibrante, puissante ; j'ai réalisé le formidable pouvoir que j'avais en moi, qui m'habite ; le ressenti d'une effervescence intérieure diffuse, débordante. »

Ce qui suivra au-delà des quatre années de formation ne peut que s'inscrire dans cette inaugurale lumière parce que rien ne saurait retirer à la personne humaine la saveur de sa propre expérience...

---

*Pour aller plus loin:*

On pourra lire :

- deux témoignages de Marie-Agnès Bergeon :  
« Le Retour à l'Unité » (dans l'ouvrage collectif *Cheminer*)  
« Le feu de la Grâce » (TERRE DU CIEL n° 50) ;
- deux témoignages d'Alain Chevillat :  
« De rebelle à Terre du Ciel » (dans *Cheminer*)  
« Renâitre à la Vie » (TERRE DU CIEL n° 49).