

YOGA, LE RETOUR A L'UNITÉ

un témoignage de
Marie-Agnès BERGEON



conduisant un chant - 1993

Quand je me suis inscrite à un cours de yoga pour la première fois, ce fut assez difficile. Il consistait en assouplissements, postures, relaxation. J'étais à l'aise dans certains mouvements, mais la plupart du temps je sentais mon corps noué et je bloquais sans cesse ma respiration. Peu à peu, je compris que le but du cours était de nous tourner vers nous-même, de maîtriser par la douceur, la compréhension et la conscience – non par la force et la contrainte –, mouvements, émotions et pensées.

Je découvris que toutes les impressions passées, les peurs de ma vie et de mon histoire étaient inscrites dans mon corps, étaient la cause de ces douleurs : c'était une découverte puissante et positive, la douleur étant déjà une forme de conscience, étant l'expression d'une énergie qui ne pouvait pas se frayer un chemin. Au fur et à mesure que les semaines passaient, je commençais à « relâcher » le souffle, le corps, à me détendre plus facilement, à trouver plus d'aisance, de concentration et d'immobilité dans les postures.

Chacun des cours était un peu plus de délivrance : c'était le simple bonheur de me sentir déliée, de sentir couler en moi une nouvelle musique. Les articulations se dénouaient, devenaient plus libres, le corps plus souple, plus fort, l'esprit plus calme.

Je sentais cette qualité d'habiter un corps humain épanoui, déployé, et quelle subtilité, quelle force, quel bonheur pouvaient en résulter.

Je sentais grandir cette union entre le dedans et le dehors, entre l'intérieur et l'extérieur, cette union avec moi-même et avec l'autre, les autres. J'aimais ce corps, et je découvrais comme un être intérieur, qui trônait au centre, et qui me révélait l'épaisseur de l'éternité, celle d'un lieu de paix avec lequel j'étais en contact pendant chaque cours.

Un jour, je participai à un week-end intense de yoga avec travail corporel, respiration, méditation, chant... Et à un moment, je sentis une énergie extraordinaire parcourir mon corps, comme un vent léger et chaud qui se déplaçait – je découvris, je pris conscience, de l'intérieur, de parties de mon corps complètement ignorées jusque

là, comme si soudain elles devenaient vivantes ; j'étais à la fois pleine et légère.

J'avais envie de rester là, sans bouger, de garder cette chaleur, cette douceur qui s'accompagnait d'une joie intense. Puis, ce fut la pause et je dus sortir.

Je me revois avancer dans la rue. Ma respiration ralentissait, mon pas ralentissait. J'eus soudain l'impression qu'il était vain que j'avance, que j'aïlle vers le monde, le monde venait à moi. Il y eut un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur et inversement qui me soulevait littéralement, et soudainement, un sentiment extraordinaire d'unité : il n'y avait plus ni intérieur ni extérieur, ni le monde ni moi, il n'y avait plus de séparation, mais une énergie consciente partout, qui me traversait ; j'étais cette énergie. Ce n'était pas que je voyais, entendais ou touchais quelque chose, non, c'était une perception directe, immédiate, lumineuse de la Réalité, qui faisait fi de tous les sens. Il y avait une multitude de petits points brillants, unis, conscients d'eux-mêmes. Je compris que les frontières, les limites du corps et de l'esprit étaient un mensonge. Ils étaient cette énergie. Je sentais une expansion totale. Mon être était vivant, vibrant. C'était si réel. La rue tout entière avait le même éclat. Les larmes coulaient. Me revint alors spontanément à l'esprit cette phrase que j'avais lue un jour dans une revue : « Le yoga n'est pas la fuite du monde, mais la recherche passionnée de ce qui est réel derrière les apparences. » Cette phrase décrivait en même temps l'expérience que j'avais et m'expliquait la voie, la voie du yoga.

Aujourd'hui, après toutes ces années, je sens cette phrase toujours exacte. Le yoga, ce n'est pas fuir le monde, mais au contraire se situer au cœur du monde. C'est découvrir la substance, puis être en contact, rester en contact avec elle, avec l'essence même de chaque chose et de nous-même, en permanence, au-delà des formes, des apparences et des changements. C'est faire l'expérience de notre réalité la plus profonde, au-delà du corps, de l'esprit, des sens. C'est sentir naître et se développer en nous la conscience de cette énergie qui est la

source de notre être et de la création tout entière.

La pratique du yoga a ce pouvoir de nous mettre en contact avec cela. Elle engage en nous un processus général de dé-contraction à tous les niveaux. Les mains s'ouvrent, l'esprit s'ouvre, le cœur s'ouvre ; on perçoit, on touche au fur et à mesure des couches plus subtiles de notre être – jusqu'à la rencontre et l'unité –, ceci d'une façon naturelle, qui découle spontanément de la pratique lorsqu'elle est porteuse de l'essence même du yoga, et souvent quelles que soient les motivations premières.

J'ai constaté au fil des années que les motivations premières ou apparentes sont le reflet de la contraction, la petitesse du mental ; on cherche toujours à réduire, à tirer profit, à utiliser une « technique » pour un résultat : on fait du yoga pour être plus souple, pour en finir avec des insomnies, pour être bien dans son corps, dans sa peau, clair dans ses idées, être efficace, avoir des « expériences »...

Bien que de par sa nature même le yoga apporte des réponses à toutes ces demandes, il ne se réduit pas à une gymnastique, une thérapeutique, ni une technique psycho-corporelle, si merveilleuses et efficaces soient-elles.

Le yoga est un système global, il est une voie de transformation, d'accomplissement total de l'être. En tant qu'enseignante, j'ai appris à respecter toutes ces motivations premières parce que je sais que par sa pratique, une nouvelle perception de soi-même et du monde se révèle de l'intérieur, par l'expérience, et met à jour notre véritable quête : celle de notre identité profonde, celle de l'âme qui aspire à retrouver l'unité.

Ainsi, j'aime beaucoup ces quelques phrases de Gurumayi Chidvilasananda : « Les sens, qui vagabondent au-dehors, ne cherchent pas seulement le plaisir qui redevient poussière. Ils n'errent pas pour cueillir des buissons épineux. Ils ne se laissent pas prendre au piège pour être battus par des objets futiles. Les sens sont les messagers de l'âme. Ils désirent une chose : la réunion, être unis au Bien-Aimé. Tels la phalène par la flamme, l'abeille par le lotus, l'aigle par l'éther, le cours d'eau par la pente, les sens sont attirés par cette manifestation de

l'univers pour une seule raison : être unis, se délecter de l'amour divin. »

Le hatha-yoga est très rarement, à notre époque, une voie qui peut conduire jusqu'à ce but parce qu'il est difficile de le pratiquer dans son intégralité et sous la conduite d'un maître qui a fait lui-même le chemin, mais il nous met souvent sur le Chemin, et peut nous y aider beaucoup.

Le travail postural du yoga est en particulier un merveilleux apprentissage du rapport subtil entre l'effort et le non-effort sur la voie. Il y a un moment où l'on prend une posture, on « fait » une posture, et un temps où la posture nous « fait », nous façonne, nous transforme de l'intérieur, suscitant un abandon de plus en plus profond.

On se rend compte alors qu'il ne s'agit pas d'accumuler les postures ou les techniques, mais que tout le yoga est contenu dans *une* posture, et à chaque instant ; il n'y a rien à atteindre, mais à laisser se révéler une Réalité qui est déjà là, sous-jacente et inhérente à notre être.

Parfois, en méditation, sous l'influence directe de l'Energie elle-même, de la *Shakti* éveillée voulant se déployer, mon corps prit certaines postures et fit certaines respirations spontanément, et alors quelle perfection dans la posture, quelle liberté dans le corps, si difficile à expérimenter dans la pratique « volontaire » des postures !

Avec ces expériences est venue la compréhension que les postures et les exercices respiratoires du yoga ne sont pas une création du mental mais qu'ils préexistent, qu'ils sont une science révélée – utilisée ensuite comme un chemin pour retrouver la Source, l'Energie, le Divin lui-même.

Un jour, j'avais été invitée à un concert d'un très grand musicien indien. Des amis qui le connaissaient bien avaient organisé la soirée, et nous allions avoir la chance de l'entendre à un petit nombre, d'être relativement proche de lui. J'étais heureuse, mais pas réellement consciente de la qualité et du privilège qui m'attendaient.

Lorsqu'il est entré, soudainement j'ai été saisie, tout mon être s'est centré et mon corps a pris une posture de

salutation. Dans cet instant de grâce, j'ai ressenti une telle humilité, une telle concentration et perfection que ma tête s'est inclinée spontanément, tournant ainsi mon regard vers l'intérieur, vers le centre, vers le cœur où avait lieu en fait l'expérience que je vivais. J'étais emplie d'humilité et de dévotion. Ma tête s'est inclinée en réponse à cette perfection qui m'a touchée.

Une fois de plus se manifestait la correspondance qui existe entre l'attitude corporelle et l'état intérieur, et la conscience que les postures existent en nous puisqu'elles peuvent se révéler naturellement. Ces gestes de salutation n'étaient pas de l'ordre de la convention, mais de la Vérité. C'était une première expérience de *darshan*, de vision et d'expérience de la Vérité à travers quelqu'un qui porte, qui manifeste un état élevé. La musique était son yoga.

Il y a eu pour moi une rencontre – celle de mon maître – qui a fait complètement basculer mon expérience intérieure et ma conscience. C'était, il y a maintenant douze ans, la rencontre avec Swami Muktananda.

La première fois que je l'ai vu, c'était pendant un chant, et j'ai été pénétrée par la lumière qui se dégageait de son corps – impression de liberté et d'énergie infinie. Il y avait à la fois une grande beauté et une simplicité, une puissance considérable en même temps qu'un abandon total. Il y avait liberté et respect, vigilance totale et beaucoup de douceur. Divinité et humilité.

J'ai disparu dans cette unité. Cette expérience est le don précieux que j'ai reçu à ce moment. Cette rencontre m'a éveillée parce que j'ai fait l'expérience de cet état du maître en moi. Cette rencontre a été une vision et une expérience intime de ma propre perfection. Elle a inscrit définitivement en moi la conscience du divin comme une réalité.

J'aime cette expérience racontée par un journaliste. Un jour, à l'aéroport, attendant avec d'autres journalistes, et sans le connaître, Swami Muktananda qui arrivait pour un séjour aux Etats-Unis, il lui posa cette question « banale » : « Combien de temps allez-vous rester aux Etats-Unis ? » Il le regarda très directement et intensé-

ment et répondit : « Si vous me laissez y demeurer, j'y resterai pour toujours. » Il fut très impressionné sans vraiment comprendre – et participa tous les soirs au « programme » du Swami. Et un jour il comprit la profondeur de la réponse qui lui avait été adressée de façon très personnelle. Il comprit qu'un grand être s'était offert complètement à lui et l'avait invité à accepter le don de sa puissance et de son amour.

La relation avec le *guru*, c'est apprendre à accepter cet amour inconditionnel et la transformation qu'il opère en nous. Le maître est impitoyable à déraciner ce qui nous maintient séparés et misérables.

Un jour, je méditais en répétant le mantra qui m'avait été donné. Répéter le mantra, c'est faire résonner constamment à l'intérieur, une vibration unique, d'une très haute qualité, pour calmer et purifier l'esprit et rassembler peu à peu tout notre être vers sa Source.

Je sentais le mantra, plein d'énergie, pénétrer mon souffle, se mêler intimement à lui... J'étais ce mantra, il était mon existence, mon parfum, ma vie. Puis soudain, j'entendis le mantra se répéter seul dans ma gorge ; ma respiration se ralentit et l'espace entre l'inspir et l'expir s'allongea. Alors, à chaque fois, dans cet espace, dans ce cœur intérieur, je vis d'abord un oiseau, puis des plantes, des objets familiers, des gens toujours baignant dans une intense lumière bleue. De tout jaillissaient des étincelles, une flamme ou explosion. Tout était éclatant et vibrant. Les jours qui suivirent, je continuai à méditer, à rester en contact avec cette énergie en moi. En méditant, j'entendais toujours le mantra se répéter dans ma gorge au fil d'une respiration très lente. Une fois, je vis à nouveau après chaque expiration des objets et des gens tels que je les connaissais, puis baignant dans cette lumière, comme pour me signifier l'omniprésence de cette énergie ou *shakti*, et le fait qu'elle imprégnait tout être et toute chose.

Depuis ces expériences, la contemplation du souffle naturel est pour moi pleine d'ivresse et la source d'une grande transformation. Le souffle est là, c'est une compagnie intime. Il m'accompagne et me rapproche de l'es-

sentiel, de l'essence. J'essaie de garder la conscience de sa présence, me souvenir qu'il est là depuis le premier inspir – et jusqu'au dernier soupir !

Quand le corps est immobile, pendant que l'alchimie de la posture se déroule en moi, l'esprit se pose sur le souffle et par lui sur l'infini. Je regarde d'où vient le souffle et où il retourne, j'écoute le son, le mantra naturel du souffle, et il m'emporte dans cet espace entre les respirations, ce point au centre qui est immobilité, unité, vide et plein, éternité. Je me trouve dans un « endroit » libre, lumineux, illimité, dans un silence, une lumière, une beauté vive. Je perçois que c'est de ce silence que naît le son, de cette immobilité que naît le mouvement, de cette éternité que naît le temps.

L'expérience de cette plénitude, de cette unité, de cette conscience-témoin, de cette intense présence reste avec moi comme ce qui est « réel derrière les apparences ». Elle entraîne un processus de transformation dans ma vie, fait de simplification, de réconciliation, d'acceptation.

En faisant le chemin, on rencontre tellement de facettes différentes de nous-même, tellement de visages différents, les uns après les autres. Et il ne faut pas s'arrêter !

Heureusement, le Maître est là, comme la lumière ; cette compagnie, c'est être constamment en face de la Vérité, du Maître, dans ce qu'il est – ce pouvoir, cette force d'amour vibrante qui nous transforme – jusqu'à l'Unité. C'est cette grande flamme, ce grand amour allumé dans mon cœur par Muktananda qui m'attire et me transforme. Chaque jour demande plus d'humilité. Chaque jour demande d'être plus centré.

Ce qui se développe, c'est cette expérience intérieure, sans nom ni forme, dans laquelle tout se dissout : les mots, les attitudes, les événements. Ce rien si vaste, cet amour si vaste comme une énergie qui me porte, m'envahit, que je sens être moi. ♥

