Les vrais buts du yoga

par

Hervé Blondon

Mon histoire

Tout a commencé avec la mort de ma mère. J’étais un illustrateur arrivé au sommet de son art, reconnu par ses pairs, récipiendaire de la médaille d’or de la ‘’Society of Illustrators’’ de New York.

Le téléphone sonna, bruit strident au fond de mon bureau. Nous étions cinq amis de retour d’une soirée, assis dans le salon de mon appartement du Plateau, autour de quelques lignes de cocaïne les unes à côté des autres sur la table basse. La sonnerie me rappela qu’il était tôt: 6h, samedi matin.

Lorsque je décrochai le combiné, la voix de ma sœur m’annonça la mort de notre mère. Ce n’était pas une surprise, la maladie l’emportait, mais ce fut un coup dur pour le début de cette journée. J’étais gelé, drogué, je ne comprenais pas, mon cerveau était froid.

“

> *J’étais gelé, drogué, je ne comprenais pas ... (avec dans le corps) quelques lignes de cocaïne les unes à côté des autres...*

Lorsque l’avion atterrit à Katmandou, une année s’était écoulée. Je touchai le sol et humai l’air lourd, chargé d’effluves d’encens et d’odeurs de toutes sortes. Je ne reconnaissais rien et pour cause: le Népal s’ouvrait à moi pour la première fois.

Il faisait nuit et tout était figé dans le temps mais aussi dans le contexte de l’époque. Les rebelles maoïstes voulaient prendre le pouvoir par la force, par la violence, par les bombes. Des barrages militaires faisait bruler des pneus pour éclairer les rues privées d’électricité et de jeunes soldats aux fusilx prétentieux narguaient les rares touristes.
Le maître que je venais rencontrer était un homme tranquille, entouré de sa femme et de ses jeunes enfants, Bhola et Umesh. Comme je venais lui demander les clés de la sagesse par l’apprentissage du yoga, il décida de m’envoyer méditer pendant dix jours dans un centre perché dans les hauts plateaux de la

vallée.

Le onzième jour, je revins fourbu, malade. Dix jours sans parler ni pouvoir lire ou écrire, avec l’interdiction formelle de croiser le regard des autres. Neuf heures de méditation par jour, assis au sol, dans le froid glacial du mois de février. Je m’en foutais, je voulais comprendre les causes de la souffrance, cette souffrance intérieure qui avait fini par tuer ma mère.

Le yoga débuta par les shatkarma (nettoyages intestinaux): je devais boire de quatre à seize litres d’eau tiède salée. Je me vidais, le maître voulait me nettoyer de fond en comble. Si je refusais, il me renvoyait. Docile, je m’exécutais sans broncher.

Les asanas (postures) arrivèrent après. Nous passions des heures le matin à travailler les articulations, les mouvements simples, si loin du yoga compliqué et superficiel que j’avais vu jusque-là. Tout devenait clair, le Hatha Yoga s’immisçait en moi, dans la profondeur de mes fibres, si bien qu’à mon retour j’ouvrais mon école, l’École Satyam, et je décidais d’investir mon temps, ma vie à l’enseignement du yoga traditionnel.

- Atha Yoganushsanam 1:1 Alors voici maintenant l’enseignement du Yoga
- Yoga citta vrtti nirodaha 1:2 Le yoga consiste à réduire les fluctuations du mental
- Vritti sarupyam ittaratra 1:3 Pour découvrir la véritable nature de notre âme.

Hervé Blondon

Lisez mon article: Maya: L'illusion

Contacts - Info - Q&A

Écrivez-nous