



Le Nidrâ Yoga vers une joie pure et infinie

Entretien avec
André Riehl

Entretien extrait de la revue Sources 49

... Aujourd'hui, vous avez une vie sociale intense, puisque vous enseignez le Nidra Yoga dans de nombreux pays du monde...

Un jour, Chandra Swami m'a encouragé à enseigner en me disant que l'heure était venue de retransmettre. Je lui ai dit : « Mais c'est ce que je fais déjà ! » Il m'a répondu : « Non. Cela va vraiment commencer maintenant. » Je suis rentré chez moi sachant que cela impliquait d'arrêter de chercher à enseigner. Quatre mois ont passé et un jour, en Suisse, une personne m'a invité à aller y enseigner. Une dynamique s'est alors enclenchée et, pendant trois ans, je n'ai plus cessé de voyager pour animer des séminaires de Nidra Yoga. Je suis alors retourné voir Chandra Swami, en Inde, et je lui ai dit que j'étais très fatigué d'être tout le temps sur les routes. Il m'a répondu : « Restez chez vous et construisez un endroit où les étudiants viendront. » Quelque temps plus tard, après la mort de mes parents et la vente de la maison familiale, j'ai acheté un terrain, quatre murs et un toit. Pendant plus de trois ans, un couple d'élèves a proposé de restaurer ce lieu. D'autres, plus tard, ont pris la suite pour terminer les travaux. Je continuais à voyager et, lorsque les travaux ont été finis, des personnes se sont proposées pour organiser des programmes d'enseignement à la maison. Aujourd'hui, quand je ne voyage pas, des cours, des sessions et des formations de Nidra Yoga s'y déroulent régulièrement.

Parlez-nous du Nidra Yoga...

« Nidra » est un terme sanskrit possédant plusieurs sens, du plus mystique au plus pragmatique, le sens le plus commun et sans doute le plus éloigné de sa signification profonde étant « sommeil ». La tradition nous dit que la nature originelle et créatrice de ce qui meurt est l'état d'éveil – un état de perception sans séparation. Dans l'état non-duel, le fait même d'appréhender ou de tenter d'appréhender la non-dualité disparaît. Reste un « état » qui n'en est pas vraiment un, antérieur à toutes les formes de manifestations et qu'on appelle Nidra. Il est l'état de « sommeil éveillé », ou traditionnellement de Shiva, le yogi archétypal.

La pratique du Nidra Yoga repose sur deux approches qui au premier abord peuvent paraître opposées : la relaxation et la concentration. La relaxation, ici, doit être comprise comme une libération, un total lâcher prise, un abandon à ce qui organise le Vivant. Elle consiste à aller rechercher toutes les crispations

qui ne sont pas indispensables au fait d'être vivant. Beaucoup de choses ne sont pas indispensables pour être en vie, et toutes ont à voir avec ce que j'appelle la « crispation ». Il n'est pas indispensable d'être crispé pour être vivant. L'être se compose de cinq structures ou *kosha* : *anamaya-kosha* est le corps de nourriture ; *pranamaya-kosha*, le corps d'énergie ; *manomaya-kosha*, le mental, la pensée ; *vijnanamaya-kosha*, la connaissance intuitive ; *anandamaya-kosha*, la joie, la béatitude. La pratique consiste à détendre chacune de ces cinq structures, en partant de la plus extérieure, la plus dense, pour aller progressivement vers les structures intérieures de plus en plus subtiles. En prenant conscience de l'existence de ces *kosha*, qui nous apparaissent comme des structures limitées, et donc délimitées, nous allons nous apercevoir qu'en réalité elles sont reliées. Mais, curieusement, le « liant » qui les unit entre elles est illimité ! La démarche de cette pratique n'est pas tant de modifier l'intensité ou la quantité des expériences, aussi étonnantes qu'elles puissent être, mais de développer l'aptitude à faire grandir le désir du lien, jusqu'à ce point ultime où ce même désir révèle soudainement sa nature première, un état de complétude dont les mots ne sauraient rendre la saveur.

Qu'en est-il de la technique de concentration ?

La concentration, ou *dharana*, se définit comme une « concentration pénétrante sans tension », dont la finalité est un état d'intense présence. Dans un premier temps, il s'agit de visualiser des images simples, des parcours imaginaires dans le corps. Puis la concentration délaisse les objets formels pour s'orienter sur des concepts. D'une concentration avec forme, nous glissons naturellement vers une concentration sans forme. Entre un sujet et un objet, une relation s'opère que j'appelle la « transparence ». La concentration sans forme consiste à pénétrer dans cette transparence avec pour conséquences que l'objet disparaît et que le sujet disparaît aussi. Cela se produit de façon subite et assez rarement au début, puis, progressivement, de plus en plus fréquemment et de plus en plus longtemps. Il ne s'agit évidemment pas d'une méthode pour devenir invisible, mais cela en porte la saveur ! Les textes disent que si nous entrons en relation avec la transparence, il se peut que nous ne voyions plus rien, mais aussi que plus rien ne nous voit, autrement dit que la sensation de dualité s'évanouisse d'elle-même. Il faut voir là une invitation à vivre un état hors de toute description possible, le langage ne

permettant pas véritablement d'en savourer la nature ! Le dernier stade de la concentration est une concentration sur des phénomènes qui ne sont ni perceptibles par le corps et les sens, ni par la pensée, ni par le corps d'énergie, ni par l'état extatique. Il s'agit d'une incursion dans l'impalpable de la Grande Relaxation – c'est un des noms qu'on lui donne. L'ultime concentration est identique à l'ultime relaxation.

On envisage difficilement d'être à la fois concentré et détendu...

C'est parce que nous confondons souvent concentration avec crispation. Par ailleurs, dans le Nidrâ Yoga, ce n'est pas ce qui préside à la séparation ou à l'union qui nous intéresse, mais la nature même de ce qui relie ou sépare, le « liant » dont je parlais – un terme qui pourrait être selon moi une traduction acceptable du mot Yoga. Cet état paradoxal de la présence simultanée d'une détente et d'une concentration est rendu possible par l'attention. Lorsque vous êtes extrêmement détendu, jusque dans les os, et qu'en même temps vous êtes extrêmement concentré, l'attention devient intense et prend toute la place. Il n'y a plus alors ni dedans ni dehors, il n'y a plus ni concentration ni détente ; il reste seulement cette curieuse perception d'intégrité. Vivre cet état est faire une incursion dans la dimension sacrée de la vie.

Le postulat de base est qu'il existe un état d'unité, un état de non-séparation accessible lorsque cesse les mouvements de la pensée. Le Nidrâ Yoga permet d'accéder à cet état, d'en faire l'expérience et si possible de s'y installer définitivement. L'Enseignement nous dit très simplement : « Allongez-vous tranquillement, ne faites plus aucun mouvement, détendez-vous et laissez-vous "ravier". Le but n'est pas au bout du chemin mais sous vos pieds, à l'endroit et à l'instant même où vous vous trouvez ! » Il s'agit d'une démarche très économique dans laquelle on va cesser de dépenser de l'énergie, mais à l'inverse de la laisser simplement être. Lorsque le corps s'immobilise et se détend, la pensée, qui lui est totalement liée, s'immo-

bilise et se détend. Elle suspend son travail de fabrication permanente de conflits. Pour produire un conflit, il lui suffit de falsifier le réel en le fragmentant en divers aspects, le plus souvent en deux objets opposés qu'elle va appeler très malignement « complémentaires ». Une de ses fonctions favorites est de faire apparaître ces objets, c'est à dire d'objectiver. Quand son activité de séparation s'interrompt, l'objectivité s'ouvre sur la subjectivité. La démarche ne consiste pas à devenir ce que nous sommes déjà, des êtres subjectifs, mais de le reconnaître et de l'accepter. Accepter la subjectivité, c'est entrer dans une conception de la vie dans laquelle les sensations vont apporter une saveur (*rasa*) nouvelle.

Dans le monde des sensations, il n'y a plus de tricherie possible car les sensations sont immédiatement vraies. Tous les exercices du Nidrâ ont pour finalité de nous faire entrer dans les sensations afin de vivre pleinement ce que l'on est en train de vivre, parce que, à chaque fois que la pensée objective, elle nous éloigne de ce que l'on est en train de vivre. Nos vies quotidiennes sont le reflet de ce qui se bagarre à l'intérieur de nous. Nous avons fait le constat que changer l'extérieur ne suffisait pas. Pourtant nous sommes devenus extrêmement efficaces dans cette activité, nous avons développé une technologie considérable pour transformer le monde, mais malgré cela nous n'avons pas réussi à mettre un terme à la souffrance. La démarche ne propose pas d'essayer de changer quoi que ce soit, même en commençant par l'intérieur. Changer est encore de l'ordre de la volonté, de la crispation. Elle nous demande simplement de « voir », « d'observer », de reconnaître ce que nous connaissons déjà profondément depuis toujours. L'observation est une réconciliation passive, un élargissement passif des limites. Quand les limites s'estompent, la sensibilité s'éveille et nous nous rapprochons de cet état d'innocence propice à l'éclosion d'une confiance sans objet. Une confiance ne reposant sur rien. La tradition affirme que cette confiance sans support est synonyme d'émerveillement, une joie pure et infinie.

Propos recueillis par Juliette Lérins