



Stéphane Ayrault

LES 4 SAGESSES DU YOGA

Trouvez votre
trésor intérieur

LE D U C . S
P R A T I Q U E

Des sages qui nourrissent notre âme

Bien plus qu'une pratique posturale, le yoga est une philosophie de vie qui donne un sens à notre existence, dans une harmonie retrouvée entre le corps, l'âme et l'esprit. Les 4 sages des grandes voies du yoga nous aident à lâcher prise sur nos blessures et nos croyances limitantes, pour valoriser chaque instant de notre vie :

- 1 Que ton esprit soit aussi clair que l'eau d'un lac de montagne.
- 2 Que ton intellect soit aussi aiguisé qu'une lame de rasoir.
- 3 Que ta main droite serve ta main gauche sans qu'elle le sache.
- 4 Que ton cœur puisse aimer la création sous toutes ses formes.

« Un guide pour vivre sa vie dans la joie. »

Céline Chadelat, *Esprit Yoga*

« Un voyage initiatique et spirituel
vers notre essence profonde. »

Gwenaëlle Batard, praticienne en médecine ayurvédique

« Un écrit passionnant à mettre entre
toutes les consciences. »

Nathalie Lefevre, directrice générale de Radio Médecine Douce

« À la manière des accords tolteques, ces sages
offrent une plus grande compréhension de nous-mêmes. »

Audrey Etner, rédactrice en chef de *FemininBio*

Stéphane Ayrault est expert en *Transformational Life Coaching*, conférencier international, enseignant en spiritualité, yoga et méditation, et cofondateur de Nataraj Sadhana Yoga Studies. Il a été formateur pour la fondation Art of Living créée par le maître indien Sri Sri Ravi Shankar. Son émission *Sagesse et Société* sur Radio Médecine Douce est une référence en spiritualité.

ISBN : 979-10-285-1795-3



17 euros
Prix TTC France

L E D U C S
P R A T I Q U E

Rayon :
Développement personnel

Les lecteurs en parlent !

« Stéphane Ayrault rend accessibles des connaissances sur le yoga encore confidentielles avec chaleur et générosité. Un livre qui est un vrai guide pour vivre sa vie dans la joie. À sa lecture, tout prend sens ! »

Céline Chadelat, journaliste à *Esprit Yoga*, auteure et conférencière

« Avec cet ouvrage, Stéphane nous permet de retrouver avec simplicité et clarté la clé de nos trésors intérieurs. Un voyage initiatique et spirituel vers notre essence profonde, ponctué de parenthèses enchantées et guidé par la voie du Yoga, cet art de se relier au divin. »

Gwenaëlle Batard, praticienne en médecine ayurvédique et auteure du livre *l'Ayurveda Sourire : quand la joie du cœur est la santé du corps*

« Chaque pratiquant du yoga ou chercheur spirituel sincère trouvera un grand intérêt à lire cet ouvrage, qui nous livre avec légèreté, humour mais aussi beaucoup de profondeur la sagesse des *Vedas*. Ce livre, accessible aux néophytes, m'a permis d'approfondir des notions que j'avais oubliées ou survolées malgré le cheminement intense sur la voie du Yoga (aspect méditatif) que j'ai commencé il y a plus de dix ans. Un grand merci, Stéphane, de ce partage, qui restera dans mes références et m'a donné l'élan pour approfondir ma connaissance des *Vedas*. »

Christophe Bourgois, fondateur de goyoga.fr et l-wa.fr

« *Les 4 sagesse du Yoga* est un joyau de la connaissance et s'adresse plus que jamais à chacun d'entre nous dans ce monde en profonde mutation. Tel un guide ou une lueur dans le noir, Stéphane nous partage les fondements de la sagesse védique, en spirales, à travers ses expériences intimes. Une offrande pour tous ceux qui souhaitent s'ouvrir à une nouvelle réalité et goûter pas à pas au royaume secret qui se loge au plus profond de leur être. »

Julie Aldivina Théron, instructrice en yoga et méditation, thérapeute TCSB, fondatrice de Connective et cofondatrice de Nataraj Sadhana Yoga Studies

« Le livre de Stéphane Ayrault est bien plus qu'une démonstration des engagements que propose la voie du Yoga et de la sagesse que ses préceptes nous transmettent : ce livre est le parcours d'un homme humble et riche, jeune et sans âge, convaincu et pourtant toujours en chemin vers ce que nous offre à vivre l'existence, sous une forme parfaite et mystérieuse. Cet ouvrage nous connecte à notre humanité profonde, nous rappelant une clé essentielle de sagesse : nous sommes individuels et collectifs, seuls et ensemble, vides et pourtant déjà pleins. Un écrit passionnant à mettre entre toutes les consciences qui aspirent à donner du sens et à s'ouvrir à l'amour, cosmique et inconditionnel. »

Nathalie Lefèvre, directrice générale de Radio Médecine douce, conférencière et auteure de *C'est décidé, je m'épouse!*

« *Les 4 sagesse du Yoga* est un contrat intérieur d'utilité publique, un guide puissant qui se lit, se relit et se partage avec nos proches. Stéphane Ayrault nous ouvre l'esprit et revient aux sources, il nous interroge sur nos valeurs, nos besoins et le sens de la vie. Ce livre redonne confiance en soi, nourrit l'âme et l'esprit et permet de se reconnecter à son moi intérieur. Je le recommande à toutes les personnes qui souhaitent s'élever. Stéphane est l'une des personnes les plus inspirantes qu'il m'ait été donné de rencontrer ; ce livre est un guide pour la vie. »

Kabbaj Othman, fondateur de Santé Plus Maroc

« Quand l'histoire personnelle mène à la conscience du sacré... C'est ainsi que l'auteur nous initie à la compréhension d'une spiritualité ancestrale, héritée de l'Inde, bien au-delà du corps physique. Par ses mots simples et clairs, Stéphane Ayrault nous fait cheminer vers quatre grandes sagesse spirituelles qui, à la manière des accords toltèques, nous offrent une plus grande compréhension de nous-même, vers l'accomplissement individuel et collectif. Un bol d'air sur le monde du yoga que l'on ne sait pas forcément comment aborder lorsqu'on commence à s'y intéresser. »

Audrey Etner, rédactrice en chef de FemininBio



Stéphane Ayrault

LES 4 SAGESSES DU YOGA

Trouvez votre
trésor intérieur

L E D U C . S
P R A T I Q U E

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez
des informations sur nos parutions, nos événements,
nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Catherine Maillard

Révision/relecture : Céline de Quéral

Correction : Emmanuelle Pavan-Sohm

Maquette : François Giraudet

Design de couverture : Antartik

Illustrations : Adobe Stock

© 2020 Leduc.s Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-1795-3

Sommaire

Avant-propos	7
Introduction	9
Ma rencontre avec mon maître yogi	19
Ma découverte de la tradition védique à l'origine du yoga	35
Le Yoga, une voie de réalisation et d'union	51
Sagesse n° 1 : Que ton esprit soit aussi clair que l'eau d'un lac de montagne	75
Sagesse n° 2 : Que ton intellect soit aussi aiguisé qu'une lame de rasoir	123
Sagesse n° 3 : Que ta main droite serve ta main gauche sans qu'elle le sache	163
Sagesse n° 4 : Que ton cœur puisse aimer la création sous toutes ses formes	195
Le Yoga au service de notre société moderne	231
Ce n'est pas la fin mais le début...	241
Remerciements	249

NOTE AU LECTEUR

L'auteur a choisi d'écrire le mot Yoga avec une majuscule lorsqu'il fait référence à la voie du Yoga.

LÉGENDES DES PICTOGRAMMES



*LE CONTE DE SAGESSE
QUI NOUS ÉCLAIRE*



*LE SACHET DE THÉ DE SAGESSE
À LAISSER INFUSER*

Avant-propos

Quelle que soit notre voie, nous sommes tous potentiellement des yogis! Tout comme nous n'avons pas besoin d'être italien pour savourer une bonne pizza ou japonais pour nous délecter d'une assiette de sushis, il n'est nullement nécessaire d'être indien ou de tradition hindouiste pour pratiquer sciemment et sereinement la voie du Yoga.

Aujourd'hui, le yoga est devenu une discipline en vogue, médiatisée, mondialisée. Tel qu'il est présenté dans notre société moderne, sa pratique nous permet d'améliorer la souplesse de notre corps, d'accroître notre capacité pulmonaire, de réduire les douleurs chroniques et de renforcer nos os; il favorise la réduction du stress, une meilleure gestion des émotions négatives et un soulagement de l'anxiété. Oui, sans aucun doute, il nous aide à mieux vivre le quotidien. Grâce aux techniques de respiration et à la méditation, il apaise notre mental et apporte bien-être, paix intérieure et sérénité.

Cependant le Yoga dans sa dimension holistique (souvent méconnue du grand public) est plus que cela ! C'est bel et bien ce que ma quête de sagesse m'a enseigné.

La voie du Yoga m'a donné une direction pour aspirer à ce que la vie peut nous offrir de plus beau. C'est avec joie que je partage avec vous ces quatre sageses du Yoga qui m'ont aidé dans l'éveil à moi-même et au Soi le plus intime. Elles n'ont pas pour vocation de devenir un manuel de yoga figé dans le temps ; ce partage de cœur à cœur, d'âme à âme, est comparable à une boussole guidant avec pragmatisme le chercheur sincère dans sa quête spirituelle. Elles témoignent de mon expérience sur les grandes voies du Yoga.

Contrairement aux formules magiques, les quatre sageses du Yoga ne peuvent pas se substituer à une introspection et à une discipline personnelle, pour en révéler la vérité et la sagesse qu'elles recèlent.

En les explorant avec honneur et respect, elles vous révéleront le plus précieux des trésors : vous-même !

Introduction

« Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas. » **(Lao-tseu)**

« Et vous croyez, monsieur Ayrault, que c'est avec ce genre de lectures que vous réussirez dans la vie? » Cette réprimande de l'un de mes professeurs du BTS informatique, me surprenant à lire en classe des ouvrages sur la spiritualité, reste encore gravée dans ma mémoire. Il est vrai que je ne suis guère devenu le produit final que cette école avait projeté de façonner : ingénieur en informatique ou technico-commercial, employé ou cadre, assisté ou responsable, épanoui ou pas... Peut-on pour autant dire que je n'ai pas réussi ma vie?

Dès l'âge de 13 ans, mon intérêt pour la spiritualité m'a fait connaître mes premiers élans mystiques. Nourri depuis ma jeunesse d'un amour très fort pour le Christ et aspiré par

une soif de spiritualité, j'aurais pu m'orienter vers une vie monacale ou une carrière de prêtre. Mais les prémices d'une quête spirituelle bien plus aventureuse et savoureuse à mon goût m'attendaient.

L'année 1994 restera pour moi inoubliable : c'est là que ma vie prit un nouveau tournant. Je venais de traverser une période marquée par des déboires scolaires, financiers et amoureux. Lassé par la vie festive et nocturne, je fus remis sur mon chemin spirituel grâce à ma rencontre avec Lise Bourbeau et à un séjour printanier dans son centre de développement personnel, « Écoute ton corps », au Québec. Ce stage fit définitivement passer ma quête de sagesse au premier plan. Cette pause québécoise m'offrit l'opportunité d'aller à la rencontre de moi-même, d'expérimenter l'écoute de soi, d'apprendre à communiquer avec bienveillance, tout en me plongeant de nouveau dans les enseignements du Christ, en étudiant les quatre nobles vérités du Bouddha et le bouddhisme tibétain et en approfondissant ma connaissance des autres traditions. L'opération éveil de conscience était en cours !

Ce déclic spirituel changea radicalement l'objectif de mon service militaire. Après ces trois mois au Canada à l'écoute de moi-même, j'allais alors consacrer vingt mois à l'écoute des autres en réalisant un service civil auprès des personnes en fin de vie.

Toutes les transformations intérieures que je ressentais opéraient en moi une vraie prise de conscience. Chaque jour,

je percevais l'importance de me libérer de mes habitudes nocives, de mes croyances limitantes, de mes attentes vis-à-vis des uns et des autres, de mes parents ou de la société. Il m'était devenu essentiel de quitter ce rôle de victime maintes et maintes fois endossé, coincé dans le « moi je, moi je ». Oui, je sentais cette envie profonde de me délivrer de ces fardeaux que seul j'avais créés.

Tirillé alors entre mon ancien mode de vie et mon aspiration à sortir des sentiers battus, j'entamai une traversée du désert. La proposition de participer à une action humanitaire au Népal me sortit de cette torpeur. Puissamment guidé par la volonté de mieux me connaître et de m'éveiller à ma nature profonde, je décidai d'accueillir cette opportunité, cette nouvelle aventure, pour donner un sens à mon existence.

Loin de mon pays natal, j'entrai en contact avec une autre culture, une nouvelle religion, de nouveaux codes. C'est dans ces montagnes népalaises, ou encore au bord du Gange, à Bénarès, que je suis tombé amoureux de la culture indienne. Ce voyage, sans aucun doute, fut un deuxième déclic sur mon chemin spirituel.

Mon retour au pays fut très compliqué. Que faire de tous ces acquis ?

Au moment où je m'y attendais le moins, c'est dans ma ville natale que j'allais faire l'ultime rencontre : Sri Sri Ravi Shankar. Ce grand sage indien de la tradition védique, appelé aujourd'hui le « Gandhi des temps modernes »,

fondateur de The International Art of Living Foundation, devint rapidement mon maître yogi. Comme le dit l'adage : quand le disciple est prêt, le maître apparaît.

À cette époque, dans mon esprit, la signification du terme yoga restait assez vague, et m'inspirait beaucoup de préjugés. Pour les institutions françaises, des années 1990 jusqu'au début des années 2000, il était considéré comme une dérive sectaire. Dans les librairies, le rayon yoga était peu fourni comparé à aujourd'hui. Grâce aux enseignements de mon maître, j'allais découvrir une tout autre dimension de cette discipline de vie, de ce nouvel art de vivre pourtant si ancien !

Dans cet ouvrage, mon intention est donc de dépasser les préjugés et de présenter le Yoga comme une voie complète de réalisation personnelle, au service du bien-être collectif. Celle-ci peut être vécue comme une approche spirituelle unique, en complément à toute autre démarche spirituelle ou religieuse déjà entreprise, ou encore comme une voie de développement personnel.

Si, en Occident, le yoga est souvent associé à une pratique posturale communément appelée Hatha yoga, ou aux aspects respiratoire (*pranayama*) et méditatif (*dhyana*), voire à de la pure gymnastique, en Inde, il prend une tout autre dimension.

En effet, dans la tradition indienne, la signification du mot yoga va bien au-delà d'une pratique de bien-être engageant uniquement le corps et le souffle. Dans *Le Yoga*

Vasishtha de Valmiki, l'un des plus grands textes sacrés d'Inde, fleuron de la sagesse védique, le Yoga y est décrit par le grand sage *Vasishtha* en tant que voie complète. Cette dernière a pour but la connaissance (*brahma gyana*), la réalisation de l'âme individuelle (*jiva atma*) ou l'illumination (*moksha*), en étant disciple sous la bienveillance d'un maître yogi traditionnel. Bien plus qu'une pratique corporelle, le yoga est l'un des six systèmes philosophiques – appelés *darshana* – de la tradition védique dont l'Inde est dépositaire.

Le mot yoga a pour racine *yug*, qui signifie « unir », « joindre », « relier ». Par la mise en pratique d'une méthode, le dessein du yoga en tant que système philosophique est de nous permettre d'atteindre l'union du corps, de l'âme et de l'esprit. L'objectif recherché est de mettre au diapason la conscience individuelle avec la conscience universelle, d'harmoniser le microcosme et le macrocosme. Pour appréhender cette communion, depuis son origine, l'approche holistique du Yoga comprend quatre grandes voies majeures : le Raja yoga, le yoga royal ou la voie de la méditation (le yoga postural y est inclus) ; le Jnana yoga, le yoga de la connaissance ou la voie de la sagesse ; le Karma yoga, le yoga de l'action ou la voie du service altruiste ; le Bhakti yoga, le yoga de la dévotion ou la voie de l'amour en action.

Oui, le Yoga – en tant que voie – et sa philosophie sont les fondements de cette transformation individuelle. Plus qu'une discipline physique ou mentale, le Yoga traite de tous les aspects de l'existence, en commençant par un code

éthique pour finir par la vision de notre véritable nature. La qualité de notre vie, de notre relation à nous, aux autres, aux règnes animal et végétal et à notre environnement dépend justement de la qualité de notre esprit. Chacune de ces quatre grandes voies du Yoga est une vraie nourriture de l'âme. Elles sont intimement liées les unes aux autres, s'enrichissant mutuellement. Elles nous aident à développer nos facultés de perception, d'observation et d'expression. Le Yoga est une philosophie de vie dont chacune et chacun doit expérimenter les préceptes pour donner un réel sens à son existence.

Sur le sol indien, dans l'*ashram* (littéralement « le lieu où on laisse tomber tous les efforts ») de mon maître, immergé au cœur de cette tradition millénaire, j'ai vécu une vraie révolution intérieure. En effet, j'ai pleinement réalisé que j'avais toujours pratiqué le Yoga... sans réellement le savoir ! Que ce soit dans une église en cherchant à m'éveiller à la présence de Dieu (je viens d'une famille profondément ancrée dans la tradition chrétienne); que ce soit dans des temps d'introspection avec des lectures spirituelles; que ce soit dans l'action altruiste durant mon service civil auprès des personnes en fin de vie au centre de gérontologie Pasteur à Poitiers ou au Népal lors d'une action humanitaire auprès des habitants d'un village d'une vallée des Annapurna; que ce soit lors de mes retraites chez les frères dominicains à chanter des chants grégoriens ou dans les monastères de France ou du Népal à psalmodier des mantras de la tradition tibétaine... j'avais expérimenté une forme de yoga, en quête d'une union entre le corps, l'âme et l'esprit.

À travers cet ouvrage singulier mais profondément en phase avec l'éveil collectif qui fait frissonner notre vieux monde depuis quelques années, vous découvrirez comment et pourquoi le yoga, dans sa dimension holistique, et la méditation peuvent changer votre vie ; comment et pourquoi la transformation individuelle est le socle nécessaire à la transformation sociétale ; comment et pourquoi les quatre grandes voies du Yoga mènent à l'action altruiste et à la préservation du vivant ; comment et pourquoi la soif de cet infini, de ce grand mystère qui nous dépasse, est le chemin de toute vie, LA voie en passe d'éveiller notre humanité.

Que vous soyez étudiant(e), cadre supérieur(e), à la recherche d'un emploi, chef d'entreprise, médecin, avocat(e), politicien(ne), artiste, retraité(e), mère ou père au foyer, en quête de sens ; si vous vous sentez à l'étroit dans votre vie, coincé(e) dans une situation qui vous fait souffrir ; si vous ressentez le besoin ou l'envie de donner du sens à votre existence, si vous avez le désir d'être épanoui(e) et heureux(se) et que vous êtes prêt(e) à investir en vous-même, en votre propre intelligence, en vos ressources, à vous prendre en main, à reprendre le pouvoir et devenir la créatrice ou le créateur de votre vie... alors assurément, cette belle voie du Yoga vous offrira des outils pour vous aider à lâcher prise sur vos blessures, votre passé, vos croyances limitantes, vos peurs, qui vous font stagner dans votre vie et sont un frein à votre épanouissement. Elle donnera aussi des clés de sagesse permettant de mieux prendre conscience de vos mécanismes mentaux, vos réactions impulsives et souvent conditionnées, vos blocages émotionnels qui, lorsque vous êtes ancré dans

une pratique régulière, finissent par disparaître. Elle vous permettra de dissoudre les obstacles qui vous empêchent de vous réaliser pleinement et d'accéder à une compréhension affinée de ce que vous êtes. Elle vous fera également sentir la puissance de transformation que sont l'acceptation, le pardon, l'amour, l'estime de soi, la bienveillance à l'égard de tous les règnes. Et, au final, elle vous mènera à un éveil de conscience où le contentement, la foi et l'amour véritable seront fermement ancrés en votre for intérieur.

Depuis que j'ai commencé à goûter aux bienfaits de cet art de vivre, je n'ai eu de cesse que de vouloir partager cette voie holistique du Yoga qui nous révèle à nous-même. J'ai parcouru la France entière pour y diffuser cette philosophie de vie ancestrale au service de notre vie moderne ; puis, rapidement, j'ai voyagé dans le monde entier, enseignant le yoga aux enfants des rues en Côte d'Ivoire, proposant des programmes de gestion du stress et de méditation en milieu carcéral, développant des projets socio-humanitaires au Cameroun, formant des jeunes Haïtiens au programme « Nouvelle Vie » pour aider à reconstruire leur pays, parfois même au risque de ma vie, passant aussi le relais à des centaines de futurs professeurs destinés, comme moi, à enseigner la voie holistique du Yoga.

Le temps passé auprès de mon maître sur ce chemin yogique m'a appris à ne jamais oublier de vivre chaque instant de ma vie dans la joie et la célébration, en composant de la musique, en chantant, en écrivant, en enseignant, en servant, en étudiant les textes sacrés et aussi... en chérissant mon épouse !

L'originalité de cet ouvrage est d'être une véritable odyssée intérieure pour vous, lecteur, qui vous apprêtez à la vivre en pleine présence et avec intensité. Un voyage de la tête au cœur où cette sagesse yogique va permettre à votre conscience d'œuvrer pour vous et pour les autres. La connaissance des quatre grandes voies du Yoga y est enrichie par des anecdotes de mon parcours de vie. Au fil des pages, j'ai parsemé des sachets de thé de sagesse à infuser, des contes philosophiques à méditer, des exercices à pratiquer pour vous épanouir dans chacune des quatre grandes voies du Yoga. Mais l'essence restera à jamais au-delà des sens... seule cette connaissance associée à votre expérience deviendra sagesse !

« Connais-toi toi-même, et tu connaîtras
l'Univers et les dieux. » **(Socrate)**

Ah oui, j'allais oublier... Lors de cette quête de sagesse, j'ai découvert un secret : Krishna, Bouddha, Socrate, Lao-tseu, Jésus, Mahomet, saint François d'Assise, le curé d'Ars, Mère Teresa, l'abbé Pierre... étaient tous des yogis. Leur credo : unir !

Ma rencontre avec mon maître yogi

« Le sage est sans signe visible, sans but visible, tel l'insensé, l'enfant. Il est le poète, mais il doit, comme un muet, montrer le soi aux hommes par sa seule vision du soi. »

(Naradaparivrajaka Upanishad)

De nos jours, en Occident, il est devenu délicat d'aborder la notion de maître spirituel, surtout depuis les scandales liés aux sectes à la fin du xx^e siècle. Pourtant, il n'en a pas toujours été ainsi. Depuis la nuit des temps, dans toutes les traditions, qu'elles soient ancestrales ou plus récentes, religieuses ou laïques, le maître a toujours joué un rôle important, voire primordial, dans la transmission d'un savoir, d'une sagesse, d'une expérience, d'un état d'être.

En Inde, le maître est appelé *guru* (prononcé et souvent écrit gourou en français). Certes, ce terme a été galvaudé, associé à l'escroc du coin, à un manipulateur de consciences ou au leader d'un groupuscule sectaire. En Orient, il prend une tout autre signification : son bien-fondé est incontestable. Le mot *guru* est composé de la racine *gu*, « ténèbres, ignorance », et *ru*, « lumière, connaissance », mais également « ce qui enlève ». *Guru* signifie « ce qui nous amène des ténèbres à la lumière, de l'ignorance à la connaissance », ou « celui qui enlève les voiles de l'ignorance ». Comme le dit souvent Sri Sri Ravi Shankar, le premier *guru* que nous rencontrons sur cette planète est notre mère. Ensuite, la vie va se charger de mettre une multitude de guides sur notre chemin. Celui qui nous enseignera les réalités spirituelles est appelé *satguru*. Son rôle est capital, sa mission est sacrée !

Dans son livre *L'Ami spirituel*, l'auteur Arnaud Desjardins nous offre une magnifique définition du terme *guru* : « Le maître est celui qui nous conduit pas à pas sur le chemin de notre propre transformation intérieure, avec un amour et une patience inlassables, et nous permet d'émerger des conflits et des souffrances dans lesquels nous nous débattons pour accéder à un monde de sagesse, de sérénité et d'amour. »

Dans l'univers actuel du yoga, le terme professeur a désormais remplacé celui de maître. Le mot n'a pourtant pas le même sens : le professeur est celui qui, après obtention d'un diplôme, va dispenser l'enseignement sans en avoir nécessairement atteint la maîtrise totale ; le maître, par la

reconnaissance de sa réalisation par ses pairs, va vous transmettre l'essence de cet enseignement et vous amener à vivre en plus l'état de yoga associé, comme une mise en résonance. Alors que la relation professeur-élève peut rester impersonnelle et distante, la relation maître-disciple devient rapidement personnelle et intime. Tandis que le premier vous prend en charge dans les cours hebdomadaires, le second prend la responsabilité de vous amener à la réalisation de votre vraie nature.

« Le sage occupe une place centrale dans la tradition indienne. Il adapte les textes à son époque tout en gardant l'essence de ses enseignements. » **(Swami Vivekananda)**

Lors de ma quête spirituelle, en m'immergeant dans la tradition millénaire de la sagesse védique, j'ai eu l'occasion d'expérimenter la profondeur de cette relation de maître à disciple – *sisya* en sanskrit – et l'importance de la vivre. En Occident, où le culte de l'égo et de la personnalité a pris l'ascendant sur notre éveil spirituel, l'engagement du disciple envers un maître est souvent perçu comme un signe de faiblesse, voire de soumission. À mes yeux pourtant, c'est l'inverse qui se produit. Cela vous donne force, courage et confiance pour mieux vous armer à affronter les méandres et les vicissitudes de ce monde.

*Le maître vous met face à vos contradictions ;
il vous pousse dans vos retranchements afin de vous
permettre de sortir de votre zone de confort.*

De la même façon qu'aller consulter un médecin pour soigner une maladie (même si cela n'est pas toujours agréable) relève du simple bon sens, il est essentiel d'être accompagné dans la compréhension des lois qui régissent le mental et la conscience.

En ce qui me concerne, la rencontre avec mon maître, Sri Sri Ravi Shankar, fut un véritable voyage de la tête au cœur !

En février 1997, peu de temps après notre retour du Népal, ma compagne Marie et moi nous initiâmes aux enseignements de l'Art de Vivre et à la connaissance du *sudarshan kriya*. Cette technique de respiration associant le souffle, le rythme et le son est un pur joyau de la tradition du Yoga – c'est mon maître Gurudev (autre nom donné affectueusement à Sri Sri Ravi Shankar) qui raviva cette sagesse ancestrale en 1981, après une retraite de silence à Shimoga, en Inde.

Mon amie Joëlle, qui tenait à cette époque la librairie *Le Verseau* à Poitiers, me présenta un jeune homme, Serge. Il organisait le lendemain une conférence sur l'Art de Vivre à Cenon-sur-Vienne. Elle se déroulait chez le président de l'association International Art of Living Foundation France, Philippe Gaudrat. Il avait invité un Indien, Khurshed Batliwala – amicalement surnommé Bawa –, professeur de l'Art de Vivre de passage en France.

À la fin de la conférence, Bawa nous invita à participer au stage appelé « Basic Course », qui avait lieu dans la semaine. C'est ainsi que nous embarquâmes dans une aventure spirituelle qui allait nous faire découvrir un autre monde, ou plutôt le même monde mais avec un nouveau regard. La clé : changer de perspective !

Cette sagesse redonnait un sens profond à ma vie ; elle enrichissait ma propre spiritualité et éclairait agréablement les enseignements de Jésus. Avant l'initiation au *sudarshan kriya*, Bawa nous expliqua les origines de cet enseignement et nous parla de la personne qui en était à la source. Lorsqu'il prononça le nom de Sri Sri Ravi Shankar, un frémissement me parcourut. J'ignorais tout de la tradition védique. Même, si lors de notre voyage en Inde, Marie et moi avions eu l'occasion d'aller visiter des temples, de rencontrer des *sadhus*, d'entrepercevoir l'hindouisme, nous n'avions pas eu l'opportunité d'aborder et d'approfondir cette tradition.

C'est à Cenon-sur-Vienne, chez Philippe, que je rencontrai Gurudev quelques mois plus tard. Sa silhouette, ses vêtements blancs, sa longue chevelure et sa barbe noire, sa présence d'un autre temps ne me laissèrent pas indifférent. Il venait de Bordeaux – il animait pour la première fois une tournée de conférences dans l'Hexagone. À peine arrivé, il vint saluer notre équipe de bénévoles. À son approche, je sentis une chaleur monter dans ma colonne vertébrale, une timidité inhabituelle me gagner. Philippe nous présenta à lui. Après un échange de sourires, il se dirigea vers l'intérieur de la maison, où il était attendu pour guider une méditation.

Marie était partie rejoindre l'assemblée de méditants tandis que je finalisais les derniers préparatifs pour le dîner. Lorsque je rejoignis le groupe, tout le monde avait déjà les paupières fermées. Sri Sri, les yeux clos également, allait commencer la méditation guidée. Au moment où je m'assis et me tournai vers lui, il ouvrit les yeux. Nos regards se croisèrent durant une vingtaine de secondes, qui me plongèrent dans l'infini. Mon esprit s'immergea dans un océan d'amour inconditionnel, d'une douceur encore jamais ressentie. Ses yeux étaient devenus transparents, portes de l'âme qui me mettaient en contact avec mon Moi le plus profond, sans ego, sans barrière, dans la plus belle des intimités. Je ne pus maintenir plus longtemps cette intensité. Je baissai les paupières en les rouvrant cependant très rapidement pour ressentir de nouveau cette sensation étrange et à la fois euphorisante. Gurudev, lui, les avaient fermées durablement, entonnant un OM en guise d'introduction à la méditation. Ce fut la première rencontre, et le début d'une histoire d'amour. Jamais la notion de maître ne m'avait heurté. À l'âge de 10 ans, la pratique des arts martiaux m'y avait initié : les maîtres guidaient mes pas. La relation avec le maître se nourrit de respect et d'amour. La beauté se révèle à travers la compréhension que c'est lui qui descend vers nous pour nous pousser, nous soutenir, nous faire avancer. Ce n'est pas nous qui montons vers lui.

Le maître est libre, laisse libre, rend libre.

Cet amour, cette force, cette douceur qui se dégagèrent de ce premier contact avec mon maître s'imprégnèrent dans mon cœur en ce jour de juin 1997, qui restera à jamais gravé dans ma mémoire. Dans la soirée, à la fin de la conférence qui se déroulait à Poitiers, une personne lui posa la question : « Comment être toujours heureux ? » Je fus séduit par sa réponse, simple et profonde à la fois : « Laissez tomber le "toujours" et vous serez heureux. » Il ne cherchait pas à élaborer de grandes théories ou même à plaire. Il était !

J'avais assisté à de nombreuses conférences sur l'amour. Toutefois, la qualité de silence de Gurudev et sa présence dépassaient de loin toutes les plus belles paroles. Je décidai de participer au stage avancé de silence et de méditation qui se déroulait à Blois. Deux cents personnes se retrouvèrent autour de Sri Sri pour une semaine de méditations intensives, à vivre l'amour dans sa dimension la plus pure ; six jours de silence intérieur et extérieur, de promenades en compagnie de Gurudev, 144 heures où la connaissance éveille à soi-même encore un peu plus à chaque instant, où le mot *yoga* (union) résonne dans chacune de nos cellules.

La fin du stage approchait. Gurudev prit le temps de rencontrer chacun d'entre nous, par groupes de vingt. J'étais le dernier à qui il adressa la parole : « Ha, Stéphane, comment ça va ? » me demanda-t-il avec ces quelques mots de français prononcés à l'indienne. Sans attendre réellement une réponse de ma part, il poursuivit : « *Are you happy ?* »