

Entretien avec Arnaud

Par Mathieu

Léudi 15 décembre 2005, à la Bertais, à environ 30 km au Nord de Rennes. Le ciel est étonnamment gris et bas. Nous sommes dans les jours les plus courts de l'année. La Bertais est un ancien corps de ferme magnifiquement rénové, situé en rase campagne. Animé par Yann et Anne-Marie Le Boucher, c'est un centre de yoga et un lieu associatif dédié à la transmission de l'enseignement d'Arnaud Desjardins. Cette semaine, Arnaud qui vit habituellement à Hauteville (en Ardèche) est venu y animer sur place une série de rencontres et de conférences. Je suis introduit dans un salon par Yann qui me dit avec humour de ne pas m'inquiéter si le canapé où est assis Arnaud semble rehaussé, "ce n'est pas un truc de gourou, mais il y a tant de monde le soir aux rencontres que nous avons dû surélever ce siège de façon à ce que tout le monde puisse voir Arnaud..."

Un feu revigorant crépite dans la cheminée. Je salue Véronique, la seconde épouse d'Arnaud, s'apprêtant à suivre le cours de yoga d'Anne-Marie qui va commencer dans la grande salle de la Bertais. Nous évoquons Babacar Khane dont elle pratique la méthode avec enthousiasme. Arnaud Desjardins est là sur un canapé légèrement rehaussé en effet.

Je peux vous appeler Arnaud ?

Oui, oui, puisque c'est ainsi que je m'appelle !

Je déclenche un magnétophone qui ne fonctionnera pas. Ce n'est pas la première fois que j'ai des problèmes techniques durant mes interviews mais, cette fois-ci, il me semble que c'est mieux car aucune technique de reproduction ne peut enregistrer ce qui émane du monsieur assis devant moi. Un jeune homme de 80 ans, étonnamment svelte et jeune, seul un très léger tremblement des mains révélant son âge.

Que pensez vous du yoga postural ?

Le travail spirituel doit se faire à partir de tous les éléments de l'être, de tous les koshas (enveloppes qui forment l'être humain) comme disent les Hindous. Le travail sur le corps est donc important. J'ai beaucoup pratiqué le hatha yoga et

aujourd'hui, à mon âge, je peux vraiment en mesurer les bienfaits.

Il retire ses chaussures pour croiser ses jambes en demi-lotus sur le canapé. Il semble totalement disponible...

Arnaud a écrit une quantité imposante de livres depuis son premier "Ashrams" (1962) jusqu'au dernier "Bienvenue sur la Voie" (2005).

Si vous n'aviez qu'un seul livre à emporter sur la fameuse île déserte, quel serait ce livre ?

Je ne prendrais aucun livre, mais plutôt des photos de grands maîtres spirituels, des photos de Mâ Anandamayî, de Ramana Maharshi, de Swâmi Ramdas par exemple. Ce qui émane de telles photos est tellement plus explicite qu'un écrit, même de qualité !

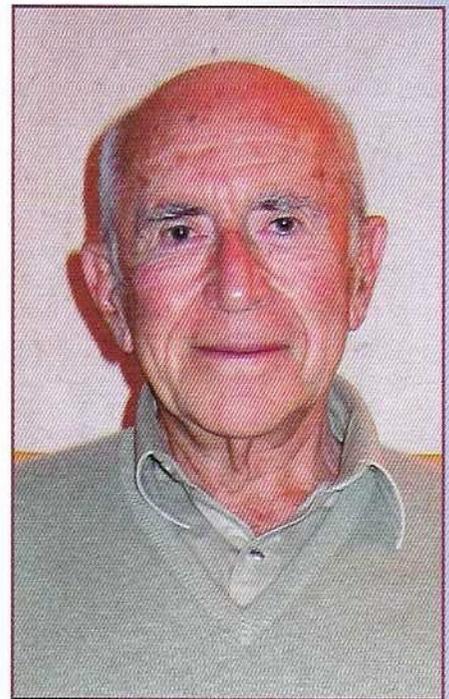
On doit vous poser énormément de questions. Quelle est celle qui revient le plus souvent ?

Les gens viennent en principe me voir pour poser des questions d'ordre spirituel et puis, rapidement, ils abordent des sujets liés à leurs problèmes quotidiens, à propos de la famille, du travail, de la vie concrète en somme.

Si vous tentiez de résumer en quelques mots le message que vous voudriez transmettre, quels seraient ces mots ?

J'essaie juste de transmettre le message des maîtres spirituels authentiques que j'ai rencontrés, que ce soit les Tibétains, les soufis d'Afghanistan, les maîtres zen japonais, certains moines chrétiens, les yogis hindous, et bien sûr mon propre maître, Swâmi Prajnâpad. Partout le message concret est le même : il est possible de dépasser notre égocentrisme congénital habituel et de nous mettre consciemment au service d'un niveau de réalité plus vaste, plus libre et plus heureux. La réalisation d'une telle jonction (c'est le vrai sens du mot "yoga") entre notre conscience d'être et ce plan spirituel ou divin est le seul vrai sens de l'existence humaine.

Mais cette réalisation n'est pas "bon marché". Dans les années soixante-dix, j'ai participé aux Rencontres Internationales de Yoga à Zinal en Suisse avec de nombreux professeurs de yoga de l'époque. Sur le dépliant, il était écrit "Avec les



grandes personnalités du Yoga". C'était pour le moins étrange, car le but du yoga est justement de dépasser la personnalité. L'affirmation de celle-ci et la réalisation spirituelle sont deux objectifs opposés !

Votre rencontre avec Mâ ?

Ma rencontre avec Mâ Anandamayî en 1959 a été décisive. J'ai bien connu Vijayananda, ce grand disciple français de Mâ dont vous parlez souvent dans InfosYoga.

Enfinement votre maître n'a pas été Mâ mais Swâmi Prajnâpad.

Je voulais devenir disciple de Mâ, mais c'était impossible, car il aurait fallu me donner tout entier, comme l'a fait Vijayananda. Or j'avais une famille, une femme, des enfants. Quand je m'entretenais avec Mâ, il fallait passer par un traducteur et celui-ci aurait refusé de poser certaines questions, sur la sexualité par exemple. Mais les réponses que Mâ me donnait m'ont énormément aidé. C'est Daniel Roumanoff qui m'a parlé de Swâmi Prajnâpad. Peu de gens connaissent ce Swami qui vivait dans un endroit retiré, au Bengale, dans un tout petit ashram fait de quelques huttes, sans eau ni électricité. Il avait été professeur de physique. Ses disciples étaient pour la plupart ses anciens étudiants. Contrairement à Mâ, il parlait parfaitement anglais, ce qui pour moi était plus [...]

facile. J'ai du avoir à peu près 300 entretiens sur neuf ans avec lui. J'ai donc pu aborder beaucoup de sujets.

Vous a-t-il enseigné quelque chose au sujet des chakras et de la Kundalini ?

Non, Swâmi Prajnânpad n'était pas, à proprement parler, un yogi mais un maître védantique, même s'il désignait lui-même son enseignement par le terme d'adhyatma yoga (yoga en direction du Soi). En fait ce terme renvoie aux upanishads anciennes, textes dans lesquels la notion de kundalini ne joue pratiquement aucun rôle. Je crois qu'en neuf années nous n'avons abordé le sujet des chakras et de la kundalini qu'une seule fois. Cependant Swâmi Prajnânpad pratiquait lui-même quelques postures de yoga, et il m'a donc encouragé à persévérer dans ma propre pratique quotidienne.

Comment s'est passé votre propre cheminement ?

Pour moi cela a été une transformation progressive. Un grand nettoyage, une purification... et puis quand le fruit a été mûr, il est tombé.

Quelle est votre relation avec la mort ?

On a souvent peur de l'agonie, c'est-à-

dire de la souffrance éventuelle avant la mort. Ensuite, ce qui inquiète, dans l'idée de sa propre mort, c'est de disparaître. Mais plein d'aspects de nous-mêmes disparaissent déjà tous les jours. Nous pouvons donc nous entraîner à lâcher prise en voyant s'éloigner chaque jour un peu plus de nous notre jeunesse, notre beauté ou notre santé, par exemple. L'aspect le plus accablant de la mort, c'est de se dire que l'on n'aura plus la possibilité de faire ce que l'on n'a pas encore fait, de donner ce qu'on n'a pas encore donné et de recevoir ce qu'on n'a pas encore reçu. La sadhana véritable consiste donc à mener sa vie de telle sorte que l'on ait le sentiment, jour après jour, d'accomplir ce que l'on porte en soi de faire, de donner et de recevoir. De la sorte, face à la mort, nous serons libres de ces regrets stériles et ouverts pour y découvrir une toute autre dimension.

J'ai approché la mort de près il y a quelques années. J'ai fait un œdème aigu du poumon. Cet état de choc est le résultat d'une perturbation cardiaque et se traduit par le fait que les poumons se remplissent progressivement de liquide. Sans une intervention médicale d'urgence, on meurt donc noyé en quelque sorte. Durant cette crise, j'ai vécu un état

de suffocation avancée et j'ai vraiment cru mon dernier moment arrivé. J'ai été sauvé in extremis par le médecin appelé en urgence, mais je suis donc passé très près de la mort. Or, j'ai pu constater dans ce contexte intense combien l'enseignement de mon maître était vivant en moi : je n'ai pas eu peur ! Certes puisque le médecin est arrivé à temps, ce n'était pas vraiment la mort, seulement son avant-goût. Mais cette expérience, ajoutée à beaucoup d'autres, me permet de me sentir vraiment serein face à l'inéluctable échéance ! Vous connaissez les paroles célèbres : "Heureux celui qui sera déjà mort lorsque la mort le surprendra" et "mourir avant de mourir". Mourir à un niveau d'être et de conscience pour découvrir le Royaume intérieur.

Association

"Les amis d'Hauteville"

F-07800 St Laurent-du-Pape

Tél. 04.75.62.29.29

Site web :

<http://www.amis-hauteville.fr/>