

EVA RUCHPAUL & COLETTE POGGI, Joyeuses yogîni

Une relation subtile s'est établie depuis longtemps entre ces deux femmes d'exception, toutes deux artisanes de l'intériorité, sur le chemin du vivre et de l'expérience du sensible. À l'occasion de la sortie de cet ouvrage passionnant à deux voix, elles discutent ici librement, mêlant réflexion, souvenirs et observation du monde. Elles parlent de ce plaisir d'être en yoga.

PAR PAULINE LORENCEAU

JdY Parlez-nous de ce nouveau livre !

Colette Poggi Ce livre fut réalisé dans la joie de la découverte, comme tous les chantiers au long cours, riche d'imprévus et de rebondissements. Deux années durant, Eva et moi, nous nous sommes rencontrées régulièrement, pour des entretiens à bâtons rompus. Parfois, un thème, fixé au départ, se métamorphosait de manière aussi inattendue qu'appétissante; d'autres fois, rien de spécial, le champ était libre. Nous embarquions alors, quoiqu'il arrive, heureuses de cet espace sans barrière et naviguions pendant des heures sur les hautes mers d'un dialogue passionnant. Le seul point à ne pas perdre de vue était notre perception du yoga. Et cela, en toute liberté! J'étais toute ouïe auprès d'Eva, si espiègle, heureuse de partager dans l'intimité son incomparable expérience.

Bien sûr, nous nous connaissions depuis plus de vingt ans car j'enseigne la pensée indienne dans son Institut mais ce projet qui s'est décidé tout seul nous a permis de vraiment nous rencontrer. Nous nous sommes trouvés bien des points d'affinité dans nos intérêts: l'expérience du corps, la conscience, l'espace, le souffle, ou encore l'importance essentielle accordée à l'expérience du silence, à la perception intérieure de la vibration! Nous nous sommes aussi découverts des compagnons de route communs avec Maître Eckhart, Marguerite Yourcenar ou Edouard T. Hall, cet ethnologue qui a exploré les effets de l'espace sur le sentiment de soi. Une autre merveilleuse connivence fut l'intuition du spontané dans la vie de la conscience, comme l'ont notamment chantée les Bauls.

JdY Comment s'est manifestée cette liberté de penser?

Eva Ruchpaul Par le culot! Étant la seule sans diplôme, dans une famille de philosophe et de médecin, j'ai dû prendre l'habitude, pour exister, de lâcher comme cela des phrases. Forme que j'ai reproduite après auprès de mes élèves comme le « Ne

serre pas les dents comme cela, le silence n'aime pas être mordu ». Je n'ai jamais eu le souci de mon image.

C.P. Et c'est ce qui fait la fraîcheur d'expression d'Eva qui adore déconcerter ses élèves! En disant par exemple: « le yoga ne sert à rien », elle nous oblige à penser « ailleurs », en faisant un pas de côté. Eva aime échanger librement avec les autres, créer un climat stimulant, jamais ankylosé ni ronronnant, cela fait partie de sa pédagogie. Il en est allé de même pour notre petit « chantier ». Cela ressort dans notre échange: le climat de ce livre n'est absolument pas docte. Il serait plutôt du côté de l'école buissonnière.

JdY Existe-t-il sur le plan mental des prédispositions spécifiques au féminin et au masculin, modulant l'expérience du yoga?

E.R. Pas concernant les personnes en tant que telles: il y a autant de féminin que de masculin, c'est primordial dans notre pensée. Mais en revanche, je note une différence fondamentale entre les gens qui travaillent et ceux qui ne travaillent pas. De mon temps il y avait des dames en talons, nourries par leur mari, qui venaient au yoga, elles soupiraient après cette liberté que donne l'indépendance financière. Mais celles qui travaillaient, tout en élevant des enfants étaient des « bonhommes ».

À ce propos, un grand cadeau du destin, c'est de sortir de son travail sans être sollicité uniquement par la nécessité d'une réparation urgente. La fatigue du travail peut amoindrir, amputer et harasser par la

concentration obligée

JdY N'y a-t-il pas une confusion concernant les notions de féminin et de masculin?

E.R. Je répondrai pour ce qui concerne la pratique du yoga. Lors de l'apprentissage, je fais au départ des cours différents pour les femmes et pour les hommes, car ils n'ont pas le même rythme. Les élèves masculins arrivent, encore tout absorbés par leurs activités, leurs téléphonages!



« Connaitre une effervescence qui n'est ni agitation ni activisme, mais culture de soi, tout comme l'on cultive un jardin. »

Puis soudain, en plein milieu du cours, ils sont dans leurs bulles. Ils ont atteint leur lieu intime, le « site » intérieur de leur psyché, source du repos, du silence. Pour les femmes, c'est exactement le contraire, elles arrivent bien disposées au yoga, elles s'y préparent. Mais en fin de cours, elles se remettent à parler aussitôt, abandonnant la bulle de tranquillité: « que fais-tu ce week-end? », les conversations vont bon train! Femmes et hommes sont complémentaires, cela est donc normal. Pendant un cours, je perçois la couleur de leurs besoins et leurs rythmes particuliers. Une chose est claire: ils n'ont pas la même pulsation intérieure, et doivent être soutenus chacun à leur manière. Je ne préfabrique pas les leçons. Je les fais entrer dans leur site particulier quand ils oublient qu'ils ne sont pas tout seuls.

C.P. Quand on est dans ce que, de manière imagée, Eva appelle notre bulle, il n'y a plus aucune volonté d'« apparaître » ou de « faire » comme ceci ou comme cela. L'être transparait dans sa simplicité, dans sa nudité, dans sa lumière. Chaque corps rayonne et vibre à sa fréquence originelle. Une vérité semble émaner du corps. L'image de la bulle évoque bien l'état de légèreté, de transparence, éprouvé. Toutefois, il ne faudrait pas se méprendre: la bulle n'enferme pas mais ouvre à une autre réalité que celle,

superficielle, qui finit par apparaître seule réelle. C'est pourquoi cette expérience est transformatrice.



JdY Au niveau intellectuel, les femmes sont-elles moins présentes dans le monde du yoga?

E.R. Je suis sûre que si elles n'avaient pas d'enfants, cela serait plus simple de développer la vie intellectuelle. Les élèves, mères de famille de cinq enfants ont une fatigabilité particulière... Je me suis trouvée à la naissance de mes filles en hémorragie cellulaire, j'en ai perdu mes pensées. Je n'étais plus soutenue par une rivière interne de fond. Il faut alors accepter d'être « gnanngnan », bibérons et cou-couche-panier... et cela pendant des années. Après une telle période, il n'est pas toujours évident de se remettre dans un courant de recherche, de retravailler intellectuellement.

C.P. Je crois que tout est affaire de motivation, d'élan. S'il y a une aspiration, un besoin fondamental, qui nous pousse à comprendre, expérimenter, chercher, alors la pensée suit, s'éveille, danse! Elle peut connaître une effervescence qui n'est ni agitation ni activisme, mais culture de soi, au même sens que l'on cultive un jardin. Lire, traduire, c'est nouer une relation vivante, créatrice, dans une autre dimension que celle de notre monde immédiat. Je pense aux grands maîtres indiens, Abhinavagupta, Goraksha, Shankara... De telles rencontres sont un véritable ferment, elles sont le fruit de connexions inattendues qui se sont présentées et auxquelles on a eu l'audace de dire oui, de tout cœur oui! Eva et moi, sans le savoir, avions en commun cette attention fervente à la « Grande Inopinée », *sâhasa*, expression de la liberté de la Conscience-Énergie universelle, évoquée dans un texte ancien du Shivaïsme du Cachemire, par Vâtûlanâtha. On pourrait la rapprocher d'une intuition soudaine de la réalité absolue. Et la mettre en résonance avec la notion de la séren-

« Ne serre pas les dents comme cela, le silence n'aime pas être mordu »

idées, à la manière d'un point matériel, d'une masse, venaient graviter autour de nous, s'agrèger, et laissaient des traces. Cela me rappelle les dauphins qui viennent nager à la pointe des bateaux; leurs mouvements se joignent, comme aimantés, à la dynamique tracée par le bateau.

C.P. Ces phénomènes de résonance, de simultanéité, sont surprenants. On a pu quelques fois constater une concomitance dans l'émergence des idées en des lieux éloignés, sans contact avéré. Certains éminents scientifiques vont aujourd'hui jusqu'à évoquer des analogies fortes entre « le fonctionnement » de notre cerveau et le modèle astrophysique de l'univers**. Pourrait-on risquer, avec précaution, une autre approche analogique entre le silence ou le « temps de rien », pour citer Eva, et l'état de recueillement *dhyâna*, mis en lumière dans le yoga? Le *yogin* qui éprouve cet état découvre alors une dimension profonde, inaccessible (d'ordinaire) dans l'état de veille. Il ne fait plus qu'un avec le courant de la vie. Il vit quelque chose d'indescriptible, d'imperceptible, comme la matière noire nous est aujourd'hui inaccessible et infiniment mystérieuse! ■ (Suite p. 11)

* La sérendipité est le fait de réaliser une découverte scientifique ou une invention technique de façon inattendue à la suite d'un concours de circonstances fortuites et très souvent dans le cadre d'une recherche concernant un autre sujet. Selon la définition de Sylvie Catellin, c'est « l'art de prêter attention à ce qui surprend et d'en imaginer une interprétation pertinente. » (d'après Wikipédia).

** France Inter, « La tête au Carré » Les analogies entre cerveau et univers avec David Elbaz, astrophysicien, et Alain Destexhe, neurobiologiste, 25 mars 2019.

L'ineffable



Renaud Cellier

C'est un joli mot qui signifie ce que l'on ne peut exprimer, expliquer ni décrire, ce qu'il faut avoir vécu pour le comprendre.

Nous sommes là au cœur du yoga, au delà de ses bienfaits organiques et physiologiques bien compris qui nous poussent sans cesse à guérir notre corps. Entrer en yoga ne requiert aucune compétence particulière, sinon « un brin d'attention, le goût du détail et surtout, l'attrait de l'abandon intérieur », raconte Eva Ruchpaul (voir l'En vue) dans ce livre magnifique à deux voix singulières, sur la même longueur d'onde. L'une rêve d'un « yoga sans habits, dépouillé de la complexité des théories indiennes » et Colette Poggi nous rappelle, au fil des pages, cette intuition des sages yogin : pas de yoga sans bhoga (l'expérience, la jouissance); pas de yoga sans sukha (cet état spontané d'harmonie, de bien-être, cet espace intérieur bien centré, heureux).

D'abord aller à la rencontre de soi-même, pour se mettre en harmonie, en osmose avec l'univers. Pour cela, Michèle Lefèvre, que nous accueillons et à qui nous souhaitons la bienvenue, nous propose de partir à la rencontre des 9 rasi ou « états intérieurs » qu'il convient de goûter et de pacifier (voir p. 8-9). Il n'y a pas de promesses, juste un horizon où la tension juste, l'attention, le contentement et l'intuition nous guident pour penser et agir, avec une évidence, une spontanéité quasi magique, presque divine.

L'âme aspire à l'ineffable, qui est aussi le nom de Dieu (voir notre dossier sur Brahman p. 5-7). Et la coexistence pacifique commence bien avec soi-même, dans le silence de la pratique. C'est un projet politique qui ne dit pas son nom. Et pas seulement européen (voir p. 16). A ce niveau de tranquillité, yama et niyama, ces règles sociales et personnelles, sont devenus naturels, qui feront de vous, cet été des WOOFeurs (voir Partir p. 4) épanouis et solidaires. ■ R.C.

SOMMAIRE DU JdY NUMÉRO 204

p. 2-3 **EVA RUCHPAUL ET COLETTE POGGI : JOYEUSES YOGÏNI** PAR PAULINE LORENCEAU
p. 4 **SATSANG** PAR FRANÇOIS ROUX — **LE WOOFING** PAR CHLOË MALET
p. 5-6-7 **L'HOMME COSMIQUE** PAR ALAIN PORTE ET PHILIPPE FILLIOT
p. 8-9 **CAHIER SANTÉ: RASA, LES 9 SAVEURS OU ÉTATS INTÉRIEURS** PAR MICHÈLE LEFÈVRE
p. 9 **CHRONIQUE** PAR LE DR LIONEL COUDRON

p. 10 **LA POSTURE DU MOIS, MATSYASANA** PAR BERNARD BOUANCHAUD,
11 **SUITE EN VUE AVEC EVA RUCHPAUL ET COLETTE POGGI**
12-13 **LE GUIDE DE L'AYURVEDA** PAR ANDRÉ POL,
p. 14- **ACTUS, À LIRE, À VOIR, À ÉCOUTER**
p. 15- **AGENDA, ÉVÈNEMENT,**
p. 16 **QUESTION À ERIC BARET,**
SOCIÉTÉ: BIOÉTHIQUE ET FIN DE VIE, CHOISIR SA MORT PAR JULIEN LORENZ