

Yogi time...

- Ah il arrive. Putain qu'est-ce qu'il a maigri !
- Et regarde moi ce look de naze, on dirait qu'il s'habille avec les fringues de son grand père !
- Hé man, ça wesh ?
- Bonjour les amis, vous allez bien ?
- Hé ! comment tu parles ! on dirait un ministre ? Qu'est-ce qu'ils t'ont fait au Maroc, un lavage de cerveau ?

L'un de mes amis retrouvés se tourne et se retourne sans arrêt, visiblement agacé.

- Putain de bruit de putain de tondeuse de merde de cette mairie à la con!
- Concentre-toi sur le bruit, et sur le bruit uniquement, comme si c'était un bruit agréable.
- Tu peux faire ça toi ? Moi j'arrive pas
- Cela me fait penser à un « om »
- Un homme, ça te fait penser à un homme ?
- Non, un plus loin « om ». le mantra originel symbolisant le commencement.

- ... je comprends rien à ce que tu racontes. Tu aurais pas atterri dans une secte par hasard ?
- Rires ! Gabriel disait que beaucoup de gens penserait ça en rentrant
- Qui est Gabriel ?
- C'est une longue histoire. Arrivé au Maroc, j'ai eu des problèmes de santé.
- Mince, et ton stage pour devenir cadre en ressources humaines ?
- J'ai du arrêter.
- Désolé pour toi, man !
- Pas moi, c'est la meilleure chose qui me soit arrivée ! bon si on allait boire un coup ?
- Ah, enfin le Nico que je connais !

Arrivé à leur « winchester » pour celles et ceux qui connaissent « Shawn of the dead », c'est-à-dire le lieu où ses amis et lui atterrissaient à chaque fois qu'ils ne savaient pas où aller, tout se bouscule dans ma tête : l'histoire de la narcolepsie, ma rencontre avec Gab, la formation au yoga, l'aperçu de l'éveil avec les galaxies... J'en ai la tête qui tourne et ne sais pas par où commencer.

- Une bière, un monaco, et pour vous ?, me demanda poliment la serveuse, en tentant de me sortir de ma léthargie.

- Un jus de fruit frais. Banane, mangue s'il vous plaît
- Tu... tu plaisantes là ?, répliqua l'un de mes camarades.
- Pas du tout.
- Pas d'alcool ? tu... tu t'es converti à l'islam là-bas ?
- Rires. Mais non, gros bêta ! L'alcool n'est pas bon pour moi, j'évite juste de polluer mon corps pour qu'il tourne à plein régime
- Mais... et le plaisir de boire de l'alcool ?
- Ce plaisir-là n'est rien en comparaison de se sentir vivant et à son plein potentiel, conscient de tout
- Tu peux dire ce que tu veux, rien ne vaut une bonne cuite !
- C'était quand ta dernière cuite ?
- Avant-hier !
- Et c'était comment la soirée ?
- Je sais plus, mais ça devait déchirer parce que j'ai fait des rêves hallucinants et le reste, me souviens plus !
- Sans l'alcool, tu peux te souvenir d'avoir vécu et tu peux vivre réellement. De plus, pas besoin d'alcool ni de drogue pour vivre des rêves qui paraissent absolument hallucinants
- Qu'est-ce tu dis !?!
- Il existe d'innombrables techniques pour développer ses perceptions et donc de faire ce type de « rêve ».
- Des techniques ? comme quoi par exemple ? Les shamans qui prennent de la drogue ?
- Je t'ai dit que tu n'en as pas besoin, mais oui cela peut en faire partie. Une technique plus simple est la méditation.
- Oh, putain, s'il faut se mettre comme un taré en lotus pendant des heures sans bouger, c'est sans moi !
- Rires. Tu peux méditer en faisant n'importe quoi, pas besoin de rester assis. En ce moment même, je discute avec vous en méditant

-

- Je vais vous raconter quand j'ai rencontré Gabriel, ce sera plus simple

J'étais atteint de symptôme de narcolepsie, une maladie du sommeil que peu de personnes connaissent hormis certains neurologues spécialisés. Grosso modo, je m'endormais n'importe quand et à la suite d'une blague ou d'une émotion quelconque, j'avais des attaques de cataplexie, comme si mon corps débranchait la prise énergétique, me laissant sans tonus musculaire de la tête au pied. Le neurologue qui me suivait m'a clairement fait comprendre que je ne pourrai plus tenir debout sans des neuroleptiques puissants et que je ne pourrai plus faire cadre en ressources humaines donc qu'il fallait que je fasse quelque chose où je serai actif.

- Le taekwondo ?

- Exact. J'ai passé un brevet d'éducateur sportif et j'ai commencé à enseigner quelques heures par jour, pour pouvoir tenir le coup. Un jour, pendant une séance, j'ai entendu quelqu'un qui parlait dans ma direction.

- Bonjour, je m'appelle Gabriel.

- Bonjour Gabriel, je suis Nicolas, le prof de taekwondo, tu viens pour un cours d'essai ? Gabriel ressemblait à une personne tout à fait quelconque, d'une quarantaine d'année tout au plus. Il portait une tenue de sport plutôt à la mode et des lunettes assez épaisses, le corps très fin et semblait assez fragile.

- Pas le moins du monde. Je suis le prof de yoga.

J'ai pouffé intérieurement de rires en me disant qu'il ne semblait pas crédible en prof de yoga.

- Ah... alors il faut attendre le responsable.
- Ça marche. Tu leur fais faire quoi à tes élèves ?
- Des étirements. Une seconde, s'il te plaît. Puis en direction de mes élèves, en prenant une voix autoritaire et puissante : Allez on appuie si ça veut pas descendre !
- Pourquoi tu leur dis ça ?, demanda Gabriel, étonné.
- Pour qu'ils gagnent en souplesse, pardi !
- Et tu penses qu'ils vont y arriver comme ça ?
- ... Et comment alors ?

Il me regarda et me demanda. Tu es souple ?

- Gêné, je répondis : pas vraiment.
- Et tu utilises les mêmes méthodes que l'on a essayées sur toi quand tu t'es formé au taekwondo?
- Ou...oui.
- Alors tu vois bien que ça ne marche pas. Pourquoi persistes-tu à refaire la même chose ?

Puis il est parti. J'ai attendu la semaine suivante, préparant sans cesse comment j'allais me justifier, mais bizarrement, il ne se souvenait même plus de ce qu'il m'avait dit, alors que j'avais passé sept jours à ruminer que je n'avais pas su quoi répondre ! Je raillais que c'était sans doute Alzheimer précoce.

- En fait, c'est le fonctionnement normal du mental d'oublier, me répondit tranquillement le prof de yoga. Nous ne sommes pas des machines, des ordinateurs à retenir des choses, ni des disques durs qui doivent stocker des infos. Quand ça devient trop le cas, parce que c'est ce qu'on nous apprend sans cesse, le corps trouve le moyen de tout débrancher.

J'ai été frappé par l'analogie avec ce qu'il m'arrivait pour la narcolepsie. Avant, j'étais capable de me souvenir de la virgule près dans une conversation qui avait eu lieu des années auparavant...

- C'est quoi comme exercice, poursuivait-il ?
- On tape dans un pao, un bouclier de frappe. On fait un combat l'un contre l'autre avec les protections.
- Pourquoi faire ?
- Ben pour se battre, c'est le but du taekwondo !
- Tu penses que le but d'un art martial est de se battre ?
- Ben sinon ce ne serait pas un sport de combat !
- Je t'ai dit art martial, pas sport de combat.
- C'est quoi la différence ?
- Il rit de bon cœur. En tant que prof de taekwondo, ce ne serait pas à toi de me l'expliquer ?
- ...
- Ça veut dire quoi taekwondo ?
- La voie du pied et du poing.
- Donc il y a do, la voie. C'est donc un chemin où l'on se sert du pied et du poing. On se sert donc du combat comme d'un chemin. Mais il mène où ce chemin ?
- Alors là... je m'étais jamais posé la question.
- Bon, je dois y aller, à bientôt Nico...las. Tu sais ce que veut dire Nicolas au fait ?
- ... putain, j'ai l'impression d'être un ignare quand t'es là !
- Ça vient du grec, ça signifie vainqueur. Il est donc normal que tu t'attardes sur le combat et sur la victoire, mais au bout d'un moment, pose-toi la question sur ce qu'il y a derrière.

Je ne combattais plus depuis longtemps lorsque je remis le plastron. Je fis trois heures de combat d'affilés tous les jours, au bout du troisième. Il y eut comme un éclair. Ou plutôt une absence. J'étais dans le combat, entièrement. Mon corps et mon esprit. Plus de pensées, plus de parasites émotionnels, plus de peurs de ne pas être conforme à l'image du prof qui pouvait paraître vulnérable en se faisant marquer des points... Mon adversaire fit un coup de pied retourné, c'était comme si le temps s'était arrêté, au beau milieu de son action, je déclenchais le même coup de pied en passant dessous lui comme si je calquais mon attaque sur la sienne, réussissant à le toucher derrière la tête avant même qu'il n'ait posé le pied par terre, nous laissant tous les deux aussi surpris l'un que l'autre...

Pourquoi je fais du combat ? Pour un instant comme celui-ci. Si ce n'était que pour la victoire, je ne ferai pas du combat tout le temps. Je ne le ferais que pour la compétition. Je fais du combat parce que... j'aime le combat. Et j'aime le combat parce que dans de rares moments de grâce, j'atteins la transcendance de la perfection dans une action, et au fond, dans le taekwondo comme dans la vie, c'est ça que je recherche...

- Coucou Nico !
- Tu m'appelles plus Nicolas !
- Tu sembles différent, et moi « las » que la dernière fois !
- Un peu naze ta blague ! ...
- Qui te dit que c'est une blague ?
- ... Bon, j'ai une idée plus claire sur le taekwondo, mais le yoga, ça sert à quoi ?
- Ça veut dire quoi, yoga ?
- Yoga ? Je sais plus... un truc comme jonction, non ?
- Presque. Union, en sanskrit, une très ancienne langue indienne.
- Alors ?
- Alors je viens de te répondre.

- ???
- Le yoga, c'est union.
- Union de quoi et quoi ?
- Si tu me dis ça, c'est que tu cherches à joindre quelque chose avec autre chose. L'union c'est juste faire un.
- Mais entre quoi et... merde je recommence !
- Rires. C'est normal, on a appris à vivre dans un monde de dualité. Bien et mal, faux et vrai, masculin et féminin, alors que la réalité n'est jamais ainsi. Au fond, je pense que ton art martial et le yoga ont le même but, finalement.
- Quoi ?
- A quoi sert le taekwondo ?
- Euh, je dirai... apprendre à se défendre.
- Ça ce n'est que la partie visible de l'iceberg. Pourquoi il a été inventé ?
- ... J'eus un bref éclair de mes séances d'entraînement. ...pour rechercher la transcendance ?
- Tu m'impressionnes. Tu as trouvé ça tout seul ?
- Tu m'as un peu aidé, à dire vrai...
- Rires. Peut-être, je ne m'en souviens plus. Quoiqu'il en soit, c'est quoi la transcendance ?
- Sortir d'un état habituel... ?
- Exact. Sortir de l'état de dualité, rentrer dans l'union. Ni bien, ni mal, ni vrai ni faux. Et il ajouta avec un clin d'œil : ni victoire ni défaite, l'union.
- Je ne suis pas sûr de comprendre. Tu veux dire que le fait de sortir de nos conceptions quotidiennes nous fait découvrir la vérité ?
- Je veux dire que commencer le chemin, le « do », nous rapproche de ce qui est moins faux.
- Donc plus vrai ?

- Si tu préfères. Bref, c'est donc un chemin comme un autre vers ce que tu es.

Ma copine venait de me quitter parce que je n'étais plus le roc ou l'image du roc dont elle était tombée amoureuse, beaucoup d'amis se détournèrent de moi car je ne pouvais plus sortir en boîte tard le soir ou même prendre la voiture pour les rejoindre. Je dormais les trois quarts de la journée et mes forces s'amenuisaient. J'avais des cernes comme des pommes lorsque Gabriel me dit :

- Nico... là ?
- Tu m'appelles de nouveau Nicolas ou tu as oublié que tu m'appelais Nico désormais ?
- Non, je demandais juste si Nico était là ?
- Ha ha, très drôle. Je ne suis plus très sûr qu'il y ait quelqu'un dans cette coquille vide.
- Pourquoi cela ?
- Je passe mon temps les yeux fermés, je n'ai plus de vie sociale, plus de vie amoureuse ni sexuelle et je passe mon temps à regarder passer mes pensées.
- On pourrait comparer ta vie à celle d'un sage ascète alors.
- Quoi ?
- Décris-moi tes journées.
- Je ne dors que superficiellement. Je fais des rêves incompréhensibles tout le temps, dès que je ferme les yeux.
- En yoga, on appelle cela expériences ou rêves lucides. Des gens passent leur vie à tenter de toucher du doigt ce genre d'événement.
- Ouais, ben les médecins ils appellent ça hallucinations hypnagogiques !
- Les médecins font simplement référence à leur cadre conceptuel.
- Quoi ?

- Ils se servent de leurs concepts qu'ils ont eux même créés pour tenter de se dépatouiller avec leur compréhension du monde. Ce qui souvent revient à une tautologie.
- Quoi ? je comprends rien
- Grosso modo, les scientifiques sont des gens comme toi et moi. Parfois, il y en a plus qui sont d'accord sur un truc précis, et ils nomment ça vérité. Quand il y en a encore plus à être d'accord sur quelque chose de différent, ils disent que la science évolue pour éviter de dire qu'ils se sont trompés.
- En gros, tu dis que la science c'est n'importe quoi ?
- Pas du tout. Je dis juste que la science n'est pas dieu et qu'il s'agit juste d'êtres humains qui prétendent comprendre un multivers infini, en perpétuelle expansion et où tout est en interaction avec tout ! C'est juste de la prétention, mais une prétention utile car la science est intéressante sur bien des points.
- ...
- Ne te prends pas la tête, pense juste que ce que les médecins nomment hallucinations, les yogis le nomment rêves lucides. D'ailleurs, tu savais que les psys prenaient autrefois du lsd dans le cadre de leur formation pour ressentir ce que ressentaient leurs patients schizophrènes ?
- Tu délires ?
- Non, mais une règle importante : Ne crois jamais, vérifie par toi-même. Alors tu vérifieras...ou pas ! Cela te regarde. Ensuite, quoi d'autre qui pimentera ta journée ?
- Absolument rien. Très souvent, j'ai des attaques de cataplexie.
- C'est quoi ça ?
-

Bon, je crois que rester là et parrejoindre pas la mère, sar nourice, s'il en a une

- Ah ! il y a donc des choses que tu ignores !?!
- Si on tient compte que j'oublie tout le temps ce que je dis, on peut même dire que je suis un ignorant en perpétuelle conscience de son ignorance !
- ... je ne te suis pas...
- Cela n'a pas d'importance. Alors, qu'est-ce une attaque machin plexie?
- Pour faire bref, je n'ai plus du tout de tonus, je reste conscient mais je ne peux plus bouger d'un millimètre.
- Bien, parfait ;
- Parfait ? dis moi, tu prendrais pas du lsd toi aussi ???
- Parfait car c'est un état avancé que les yogis nomment pratyahara ou le retrait des sens.
- C'est exactement ça ! comme si je n'avais plus d'essence pour avancer !
- Mais non, répondit Gabriel en riant de bon cœur. Les sens, en deux mots, les cinq sens se tournent vers l'intérieur, et non plus vers l'extérieur, c'est exactement pratyahara.
- Et c'est un état avancé ? j'avais plutôt l'impression de reculer moi...
- Parfois, pour avancer, il faut reculer. Pour comprendre l'extérieur, il faut d'abord se tourner vers l'intérieur. D'autres choses sur ta journée ? parce que plus de vie sociale et sexuelle, c'est l'apanage des sages qui vont méditer dans leur grotte, non ?
- ... je ne voyais pas mon état comme quelque chose de positif. Médicalement parlant, c'était même gravement alarmant...
- En fait, tu plonges en toi-même. C'est un peu comme si une partie de toi plus profonde te demandait de la rejoindre.
- De m'unir à elle ? union... yoga ?
- Il me regarda attentivement en marquant une pause. A cet instant précis, Gabriel ne me semblait plus être le prof de yoga peu crédible aux allures d'éternel adolescent, il avait l'aura d'un vieil homme empli de sagesse. Alors, ça te dirait de plonger en toi-même ?

La première séance de yoga fut comme si j'avais fermé les yeux pour les rouvrir aussitôt, comme si rien ne s'était passé, et pourtant le sentiment et le souvenir de tant de choses indescriptibles puisque le corps bougeait et adoptait des positions les yeux fermés, c'est-à-dire en occultant mon repère principal... je compris ce que voyage intérieur signifiait ; D'un coup, tout prit sens. Un peu avant de mourir, mon petit cousin scientifique m'avait dit une phrase que je n'avais jamais comprise entièrement. Jamais avant cet instant : « *Au bout du compte, on passe sa vie à s'agiter dans tous les sens, à essayer de connaître des milliers de choses et à la fin, la seule chose que l'on n'a jamais essayer de connaître, c'est soi-même !* »

L'entraînement fut difficile compte tenu de mes états de fatigue. Le premier stage fut révélateur. J'avais peur de ne pas être à la hauteur étant donné que j'avais très peu de pratique en comparaison de la plupart des autres élèves qui pratiquaient depuis plusieurs années voire dizaines d'années. J'ai été étonné de pouvoir maintenir des positions en pause à plein (le corps n'a plus besoin d'expirer, on attend simplement qu'il le fasse) ou à vide bien plus longtemps que les autres participants. Parfois, mon esprit se perdait dans cet espace vide qui s'offre à nous une fois les yeux clos, et en pause à vide, j'entendais Gabriel, dire de te nir la pause à plein puisque tout le monde avait inspiré. Toujours en pause à vide, je les entendais expirer bruyamment, et entendre gab leur dire de recommencer des respirations énergiques, puis je sombrais à nouveau dans un espace de vide empli d'une sensation de bien être indescriptibles, et j'entendais à nouveau la voix qui me sortait de mon état léthargique sans l'être pour donner de nouvelles directives. Là je compris pleinement la phrase : « la vraie maîtrise, c'est le lâcher prise ». lâcher prise permet d'accomplir des miracles, le corps s'auto guérit avec le principe d'homéostasie, les postures difficiles deviennent

agréables, les respirations complexes se font naturellement... lâcher prise est notre nature profonde en fin de compte.

Mais ce qui me bloqua le plus, fut la confrontation avec mes peurs. Bruce lee disait qu'il fallait le plus grand courage pour regarder à l'intérieur de nous même et se voir à nu, tel qu'on était et non tel qu'on croyait être. Il avait parfaitement raison. C'est sans doute inconsciemment la raison pour laquelle nous n'allons jamais regarder à l'intérieur de nous même, de peur d'y trouver la vérité, ou de peur, pire sans doute pour notre raison, de n'y rien trouver...

- Gabriel ?
- Oui ?
- Lorsque je regarde au fond de moi, je vois des choses qui me font peur, et j'arrête la pratique...
- Et alors ?
- Alors comment faire pour continuer la pratique ?
- Regarde ta peur en face
- Et ?
- Et elle disparaîtra
- Vraiment ?
- Oui, parce qu'elle n'existe pas vraiment. Ce que tu vois n'est qu'une projection de tes peurs, une modélisation de la réalité en fonction de ton état émotionnel du moment.
- Pourtant ça semble bien réel
- Comme tout ce que tu vois autour de toi. Pourtant, tout ce que tu perçois n'est qu'une modélisation imparfaite des informations que ton corps physique perçoit
- Je comprends pas
- Ton cerveau reçoit une infinité d'infos qu'il doit traiter. Tu parviens à imaginer l'infini ?

- Pas vraiment...
- Imagine des milliards de milliards de milliards, tu en es capable ?
- A peu près, mais j'ai du mal...
- Eh bien, dis toi que ce n'est qu'une minuscule goutte d'eau en comparaison de l'infini ! Ton cerveau en reçoit donc une infinité de ces infos, mais il ne peut en traiter que quelques milliers. Il modélise donc tant bien que mal pour que ça ressemble à quelque chose de cohérent, puis il projette ce qu'il vient de créer : ce que tu nommes la réalité quand tu ouvres les yeux en somme.
- ... ? On dirait de la science fiction...
- Pourtant, c'est la façon la plus sommaire pour un neurologue de décrire ce que nous nommons la réalité quand nous avons les yeux ouverts.
- Et mes peurs dans le domaine énergétique, les monstres que je vois, ne sont donc pas réels non plus ?
- Ils possèdent un certain degré de réalité, mais ils sont déformés comme si tu regardais les choses avec des lunettes pour presbyte alors que tu es myope !
- Tu veux dire que je ne vois pas les choses telles que je devrais les voir ?
- Ce que je veux dire c'est que tu peux très bien avoir peur d'un black et le voir comme un agresseur potentiel alors que c'est le mec le plus gentil du monde. De la même manière, dans le subtil ou l'éthérique, si tu n'as pas fait le ménage de tes peurs, un ange peut t'apparaître comme un démon !
-
-

En cliquant sur un livre, le même bouquin apparaît dans mon panier sur amazon. Il est des signes qui nous permettent de faire certains choix de vie, sans savoir si c'est le hasard ou l'intuition qui a permis de faire ce choix. J'en reviens à mon

pote Einstein qui déclarait souvent que « le hasard, c'est nom que dieu prend pour passer incognito ». No comment...

Je me suis une nouvelle fois séparé de ma copine. Je souffre terriblement à cause des échos que cette rupture occasionne par rapport à mes anciennes relations dont je n'ai pas dénoué les impacts psychologiques et émotionnels... je souffre et j'en ai marre de souffrir...

Le temps est venu pour moi de me débarrasser définitivement de mon ego. Du moins c'est ce que je crois. Dans ce but notamment est organisé un « stage commando ». Pour être plus précis, un « stage commando de yoga ». Je ne peux pas décrire ce qui a pu se produire car beaucoup de choses qui se sont passés pourraient relever du surnaturel aux oreilles de personnes qui n'ont jamais touché à ce que l'on nomme de façon tout aussi profane « énergie » ou états de conscience modifiée. A titre d'exemple, tenir une heure ou plus une posture difficile de type chaise yogique ou sur le tête en exécutant des respirations toutes aussi difficiles en ayant l'impression qu'il ne s'est écoulé que deux ou trois minutes tout au plus. Ressentir profondément ce qui se passe à l'intérieur d'une personne que l'on touche accidentellement dans une relaxation. Développer une sensation de communion et de fraternité entre les personnes présentes qui dépasse le cadre affectif ou émotionnel pour tisser des liens qui se poursuivent aujourd'hui avec mes « sœurs yogiques » notamment. Un sentiment d'amour qui n'est pas biaisé par la séduction ou l'aspect sexuel mais qui les transcendent pour aller vers ce que l'on considère difficilement comme un amour inconditionnel...

Quelques jours plus tard :

Je suis en relaxation, j'ai l'impression d'exploser ou d'implorer, je ne sais pas trop. Des particules de moi se multiplient à l'infini formant des milliers, peut être des milliards de cellules allant du rose au mauve en passant par d'innombrables nuances et des formes infiniment variées. Je vois le spectacle en même temps que je me sens le spectacle qui s'offre à moi. J'imagine que sans l'avoir expérimenté, une telle phrase peut apparaître comme idiote ou complètement folle ! Je me dis que je suis sans doute à l'intérieur de mon corps, contemplant les cellules de « mon infiniment petit »...

Une semaine s'écoule et avec Gabriel, nous avons rendez vous avec un astrophysicien pour discuter de la science et du yoga, concernant la cosmogonie qui découle de l'un comme de l'autre. Il s'ensuit un long exposé sur la science de l'infiniment grand. A la fin, l'astrophysicien nous diffuse un petit clip réalisé par la NASA sur la formation des galaxies dans l'univers et là, j'en ai le souffle coupé : c'est exactement ce que j'ai vécu en croyant être dans mon « infiniment petit » ! Des frissons me parcourent encore en me souvenant de la sensation étrange de voir sur un écran ce que j'ai vu à l'intérieur de moi une semaine auparavant...

Silence, ça tourne !

Et si le silence n'était que la bande vidéo du film de notre vie, de nos vies, de la vie ?

Marie Claire, une élève de yoga amène son fils. A l'issue de la séance, il vient me voir, hésitant mais décidé tout à la fois, il a 16ans :

- « je peux te poser une question ?

- Bien entendu, je t'écoute.
- Ben voilà : tu parles tout le temps dans ton cours de tenter de percevoir le silence, de se concentrer dessus dès qu'il nous échappe...
- Exact.
- ... mais je l'entends tout le temps moi, le silence ! »
- ...

Certains ont des prédispositions vis-à-vis de certaines choses, entendre tout le temps le silence est une évidence pour un musicien pour qui il ne peut y avoir de son sans silence. De là à décréter qu'un musicien reste connecté en permanence à la mélodie silencieuse originelle, source de toute création, il n'y a qu'un pas que je ferais volontiers, ne serait ce que par provocation ! lol

« Fermez les yeux. On observe cet écran, cet espace en face de nous. On se concentre sur le son à l'intérieur et non plus extérieur pour percevoir le son derrière les sons. Un silence intérieur sous la forme d'un son continu. » on prend conscience que cet espace et ce silence sont constamment présent. Pour se le rappeler, il suffit de fermer les yeux, pour le silence, il suffit d'écouter ». Espace et silence, paroles récurrentes dans les séances de yoga : que des mots ?

L'espace est le support sur lequel prend forme toute chose, le silence est la représentation auditive de ce vide bienfaisant, créateur. Nous rencontrons des scientifiques dans le but d'écrire un livre sur le yoga en tant que cosmogonie. Ils soulignent l'étrange analogie entre cet espace silencieux et le vide quantique, lieu vide rempli de potentialités au stage d'énergie latente. Des bouddhistes me parlent de vide plein quelques semaines plus tard : « il n'y a pas plus plein que le vide ! ». De prime abord, on aurait tendance à dire à Marseille : « Peuchère, il est pas bien le petit ! ». Ce n'est qu'après une phase nécessaire de maturation que l'on comprend la portée, la sagesse et la compréhension profonde du monde qui nous entoure, au travers d'une telle phrase...

Si le silence est le son sur lequel « prend forme » chaque son et si l'espace est la représentation visuelle de ce silence, alors que se passe-t-il lorsque l'on est plongé dedans pour entendre des sons. Nous sommes à un stage intensif de yoga, perdu dans des souffrances physiques occasionnées par la posture difficile que je suis en train d'effectuer, je lâche prise en plongeant dans cet espace. J'entends Gabriel qui fait hurler le Gong . je l'entends distinctement mais au même instant, je distingue une forme qui prend naissance au moment de ce son. Il s'agit d'un dragon. Je me dis que je dois avoir les yeux mis clos et que j'ai distingué une peinture d'un dragon puisque nous sommes dans une salle de karaté. La séance terminée, je cherche un peu partout l'image que j'ai vue durant la posture, sans résultat. Je n'y pense pas plus que ça jusqu'à ce que sur Internet, je tombe sur la représentation graphique du « Aum ». selon l'angle de vue c'est exactement ce que j'ai vu, un dragon stylisé ! Qu'ai-je vu en définitive ?

Lors d'une conversation avec une prof de yoga, elle me dit : c'est comme si tu ne parlais pas avec tes mots ! ». je mets ça sur le compte qu'elle est perchée, qu'elle vit sur une autre planète yoga et qu'elle voulait sans doute évoquer nle langage non verbal. Puis je regarde dans l'après mid un documentaire sur ce que nous sommes dans l'infiniment petit. Nous sommes un agrégat d'atomes, pourquoi mes quarks ne communiqueraient pas avec les tiens ? pourquoi nos atomes ne forment ils pas une danse comme les abeilles font des formes géométriques ?

Ben, Benjamin, mon cousin, mon frère, vient de s'envoler vers son ultime destination à bord de son avion lors de son dernier vol dans la Drôme. Tristesse, mélancolie, nostalgie... je vais tout de même au yoga. Après une séance intense au terme de laquelle j'arrive enfin à me débarrasser des pensées récurrentes sur le crash de mon cousin. Je sens pendant ma relaxation, une présence sur ma gauche. C'est difficile à exprimer comme il est otutjours difficile de décrire son propre fonctionnement et ses propres perceptions. Je ne le vois pas, je le perçois.

Je perçois Benjamin qui vient me faire un bisou sur ma joue. Je ressens beaucoup d'amour, de chaleur et d'amour, mêlé à une sensation d'aurevoir.

Le lendemain, j'écris ce texte que je déclamerai plus tard le jour de son enterrement :

« Il existe une théorie scientifique qui se nomme la théorie des cordes. Grosso modo, elle décrit la réalité comme chaque chose qui existe étant une corde qui vibre selon une certaine fréquence. Et si nous vibrions tous au son de cette symphonie divine ? Alors es-tu réellement séparé de nous ? Ou quelques notes seulement nous séparent ? Quelques fréquences comme sur nos téléphones ?

Cousin, tu as mon numéro, tu m'appelles quand tu veux ! »

Le jour, la nuit, deux pendants d'une même face ?

Un jour, en sortant du yoga, j'ai conscience de la présence permanente de cet espace, comme si mes sens créant la réalité s'imprimaient sur ce vide immuable et le remplissant, comme si les sons prenaient appui sur le silence, le son vide d'éternité

Une nuit, j'eus un éclair de lucidité (lucie : lumière, dite) : les arts martiaux comme le yoga ou le taichi, sont un chemin vers soi, inventé par des personnes à un moment bien défini, chacun peut donc inventer ou réinventer son chemin...vers soi même.

(coups : moule énergétique/ combat : qui est ton ennemi ?/poumsé : méditation/kiap : ki, nrj, instant présent/ casse : briser l'illusion/ self : gérer les relations de conflits en société...)

Je suis en train de manger du chocolat. C'est presque compulsif. La drogue ? L'addiction ? Une pensée me vient intuitivement comme cela se fait souvent ces temps-ci : l'éveil serait d'être addict à la vie sans s'y attacher, sans les effets secondaires de l'attachement mais avec toute l'intensité de la jouissance de l'instant.

Je suis allongé sur le dos. Je ne sais pas si j'ai les yeux ouverts ou fermés. Je sens mon souffle qui monte au plafond. Non, plus précisément, je suis ce souffle qui monte au plafond ! Je me sens comme monter lorsque j'expire, et je me sens retomber quand j'inspire, comme si je réintérais mon corps. Depuis, j'ai conscience de chaque souffle, de chaque gorgée d'eau, de chaque bouchée, saveur ...

Une autre vérité intuitive se fait jour : dans le yoga, le but n'est pas de croire mais de savoir en l'ayant expérimenté, « la véritable connaissance est expérience, tout le reste n'est qu'information » ; vis, expérimente et découvre tes propres vérités dans tes expériences....

Ainsi, on respire donc l'univers (uni vers quoi ?) yoga : uni, vers...uni retourner à l'un, l'indivisible, avant le commencement, le vide quantique, le vide plein, l'espace

Et l'univers nous respire, puis les pensées « waouh c'est trop fort », reprennent le dessus, l'ego étant de nouveau de la partie. J'étais un être humain et c'était chouette !

Mes amis attablés devant leur verre me regardent hébétés, attendant visiblement une conclusion à cette épopée surréaliste qui leur demandait un temps d'adaptation à la personne qu'ils avaient devant leurs yeux, visiblement bien plus différente que leur compagnon d'autrefois. Au bout d'un instant empli de silence audible, je finis par déclarer :

« La vie est un « je », un « jeu », alors jouez ! »