

Eric Baret,

« La mort du yogi est la naissance à la vie. »

Eric Baret fut l'élève de Jean Klein. Il vient de publier : Yoga, corps de vibration, corps de conscience dans lequel il décrit sa vision intime du yoga selon le Shivaïsme tantrique cachemirien. Avant de partir enseigner au Canada, il a bien voulu répondre à nos questions.

propos recueillis par Delphine L'huillier • crédit photos : éditions Almorá



QUI EST JEAN KLEIN ?

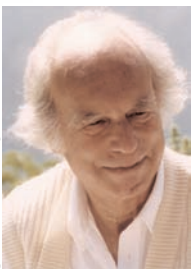


photo : Claude Mangue©

Eric Baret fut l'élève de Jean Klein (1916?-1998) pendant une trentaine d'années. Il est difficile de connaître la date de naissance de ce dernier tant les dates avaient peu d'importance pour

lui. On sait seulement qu'il a dû passer une partie de son enfance en Tchécoslovaquie et en Autriche, et qu'il était issu d'une famille de musiciens. Il se serait très tôt passionné pour la philosophie : Nietzsche, Dostoïevsky... et les enseignements spirituels : Gandhi, Sri Aurobindo, Krishnamurti, Lao Zi ou Tagore. Considéré comme un grand yogi par ceux qui ont reçu son enseignement, sa renommée est internationale.

GTao : Quelles sont les particularités du yoga cachemirien, s'il en est ?

Eric Baret : Le yoga cachemirien est un des aspects de la tradition non duelle du Shivaïsme. Même si sa technicité peut sembler être indépendante de son origine traditionnelle, ce n'est que lorsqu'il s'inscrit dans l'enseignement global du Shivaïsme cachemirien qu'il trouve son intégration la plus étendue. La spécificité de cette approche repose sur l'absence de but quant à la pratique et la maintenance d'une activité neuro-musculaire réduite au minimum pendant sa réalisation. Au lieu d'utiliser le corps comme moyen d'accomplissement, celui-ci est reconnu comme expression de la conscience et la pratique consiste à l'amener à résonner de son origine.

GTao : Quels sont pour vous les principes essentiels du yoga ? Certaines personnes par exemple

se contentent de pratiquer les postures sans englober toutes les autres pratiques inhérentes à la Voie.

E. B. : De même que le taiji ou le qi gong coupés de l'essence de la tradition taoïste restera souvent une activité artificielle, la pratique des asanas coupée de l'enseignement non duel créera des capacités qui, au lieu de faciliter la mise en question du pratiquant, cœur de l'enseignement traditionnel, favorisera l'acquisition d'affirmations égotiques qui ne sauront s'harmoniser sereinement avec la globalité de la vie. Néanmoins, il est possible d'utiliser certains exercices apparemment libres de leur contexte essentiel pour stimuler une amélioration corporelle ou mentale. Cette direction ne concerne pas l'approche traditionnelle, qui est libre de tout arrivisme.

GTao : Vous parlez du yoga comme d'une « célébration ».

Pouvez-vous nous préciser ?

E. B. : Le yoga est célébration, remerciement au principe suprême de son actualisation psycho-corporelle. Comme la danse ou la musique, la pratique se vit comme une expression de gratitude à la vie de nous avoir permis d'explorer les espaces-temps si prodigieux de l'existence.

GTao : Il est parfois reproché au yoga de « se figer » dans les postures. En tai ji quan par exemple, on dit qu'il faut « dérouler le fil de soie », autrement dit que le mouvement ne doit jamais s'arrêter. Qu'en pensez-vous ?

E. B. : La posture soi-disant immobile pour l'œil mal exercé est en réalité mouvement constant, vibration, expansion à tous les niveaux. Pendant longtemps, aborder la pose consistera en de nombreux mouvements d'aller-retour pour vérifier que la prise se fait sans création ni stimulation de masses musculaires réactives. Quand la prise de posture a été accomplie en maintenant la vacuité naturelle du corps, l'asana peut sembler immobile, de l'extérieur. Pour le pratiquant, il y aura dilatation et sensibilité à toute la vibration interne du corps. Tous les organes ou groupes d'organes et, plus tard, les récepteurs subtils vont dans cette apparente immobilité se révéler. La pose est alors feu d'artifice tactile, tourbillon sans limite et, simultanément, silence. Cette apparente contradiction ne peut être comprise que par la pratique. Plus tard, la prise de l'asana se fait dans une fulgurance sans restriction, avec la même rapidité qu'une attaque ou une parade d'art martial. Certaines poses sont spécifiquement utilisées pour ces mouvements jaillissant dans l'instant, parfois en allers-retours successifs, pour ensuite mieux se mourir dans l'engloutissement tactile qui se produit à la fin de chaque exercice.

GTao : Vous centrez votre « travail » sur le ressenti sensoriel. Vous pouvez nous en dire davantage.

E. B. : Ce que l'on appelle le corps est

un schéma inscrit dans la mémoire par la peur. Seul le ressenti libre de l'image visuelle du corps permet petit à petit de laisser se résorber les schémas corporels et laisser apparaître le corps d'énergie, cœur de la pratique yogique. Le yoga est expérience, comme le combat ou la musique. Seule la dimension opérationnelle révélera l'essence de cette pratique, expérience directe.

GTao : Vous dites dans votre ouvrage, que le « corps est émotion ». Il est aussi organique, pensées, sensations, énergie, vibration, conscience. Est-ce tout à la fois ? Ou les émotions révèlent-elles pour vous une dimension particulière ?

E. B. : Le corps est un concept et donc peut être pensé de toutes les manières possibles. Par contre, l'émotion non pensée que l'on laisse vivre sensoriellement permet, par une alchimie interne, de se libérer de ses références situationnelles et de ramener à une émotion pure, libre de cause. Ces grandes émotions, interprétées par chacun selon sa grille (peur, souffrance, solitude, tristesse, agitation, etc.), sont au cœur du fonctionnement humain et seul leur déploiement sans restriction permet leur dissolution. Cette alchimie est le cœur de la pratique tantrique et l'exploration des asana, comme celle des pranayama, participe substantiellement de ce mouvement, de cette magie interne.

GTao : Quel lien faites-vous entre la sexualité, l'énergie et la conscience ?

E. B. : La conscience ne peut être objectivée. Seul son reflet dans l'espace-temps, c'est-à-dire dans le corps et le psychisme, peut être appréhendé. Cette aperception est symbolisée par l'éveil d'énergie qui se produit quand tous les désirs périphériques se fondent en une seule intensité. Ce questionnement ultime et ardent symbolisé par la question « Qui suis-je ? » libère les énergies excentriques et les rassemble naturellement en un seul

point dans la corbeille que constitue le bassin. Si ces énergies se déploient dans une direction sexuelle, mentale, cette résorption est impossible.

L'admiration, l'adoration est la nature profonde de l'homme...

Il est par contre possible, par l'approfondissement initiatique de la sexualité, de se libérer de tout imaginaire, compensation et besoin et, par là même, de découvrir un monde extraordinaire les mains libres. A ce moment-là, les différents éveils d'énergie possibles lors de l'accomplissement de l'exploration sensorielle, au lieu d'être dispersion, vont se révéler comme célébration. Le plaisir sans besoin résonne de notre liberté vis-à-vis de toute référence à une personnalité. Comme dans la pratique des asana et des pranayama, l'exploration de la sexualité ne pourra être résonance et célébration que dans un organisme libre d'intention, d'imaginaire, de besoin affectif et de toute recherche de sécurité.

GTao : Pour conclure, quelle est pour vous la finalité du yoga s'il en est ? Vous parlez d'un « art de mourir ». Cela ne peut-il pas être un « art de vivre » ?

E. B. : Le yoga est sans finalité car un but à atteindre sous-entend la non-perfection du monde et de la vie. Le yoga comme célébration devient sans cause. L'admiration, l'adoration est la nature profonde de l'homme, elle n'a pas besoin d'être fabriquée artificiellement. La pratique n'amène rien, si ce n'est la découverte de sa propre incapacité absolue à faire face à la vie. Si cette révélation est reçue sans référence à l'image d'un soi-même, cette absolue limite se révèle comme liberté absolue. Pas de place pour un pratiquant, un yogi en mal d'accomplissement. La mort du yogi est la naissance à la vie. Tant qu'il y a recherche d'appropriation, de résultat ou d'imaginaire d'éveil, la personne restera dans sa limite, sa souffrance et sa confusion. La totale abdication est la véritable naissance : et cette mort n'est autre que la vie en continu renouvellement.

www.generation-tao.com
Voir notre carnet d'adresses p. 62