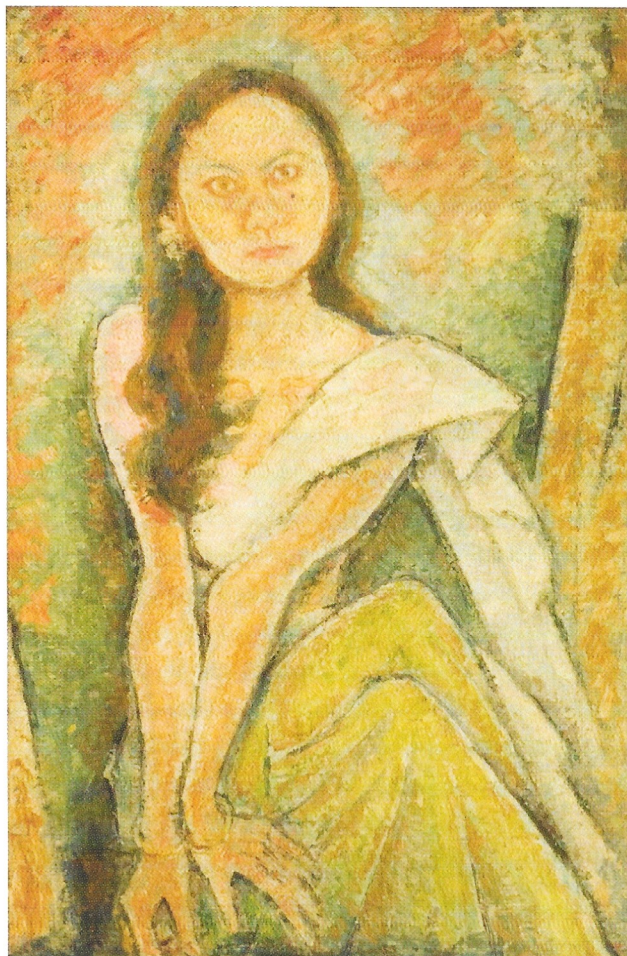


En tête à tête avec soi

Annie Leroux



Prémices et questionnements

De stages de yoga en retraites de yoga et de méditation, petit à petit la démarche s'installe. Un jour on est prêt. L'élan est là pour faire une retraite solitaire de longue durée. Lorsque j'en ai parlé autour de moi, j'ai bien compris, aux questionnements que cela soulevait, que l'idée était pour le moins étrange, parfois incompréhensible, voire effrayante !

Pourtant, dans une voie yogique, cette démarche a son sens. N'est-il pas question de *pratyahara*, de retrait des sens ? Légitimement on peut se questionner : jusqu'où aller dans ce retournement de l'extérieur vers l'intérieur ? Est-il nécessaire de se retirer du monde pour effectuer ce retrait des sens ? Dans notre société de plus en plus connectée, l'idée de la solitude est perçue comme une privation de liberté, voire une punition ; sans doute des relents du « va dans ta chambre » ou « va au coin ». En fait, cet état de retrait choisi nous invite à vivre des retrouvailles, à renouer en profondeur avec l'intime de nous-même.

Les religieux ou les artistes connaissent bien ce besoin de plonger en eux-mêmes. La solitude n'est pas l'isolement. C'est un état libre et volontaire, un choix délibéré

et assumé. Certes, de l'extérieur, la solitude peut impressionner. Cet art de vivre, pourtant, ne demande qu'à être apprivoisé.

« Une retraite c'est comme un tanker sur l'océan. Lorsque l'on coupe les moteurs, il continue d'avancer », me disait mon ami Gyaltzen. « Couper les moteurs » ne signifie pas se laisser aller à l'oisiveté. Une retraite a un cadre, avec des horaires. C'est un moyen pour décharger l'esprit d'un certain nombre de questionnements tels que le temps accordé à une pratique. Et après, que faire ?

Déchargé du quotidien envahissant, éloigné du bruit et de l'agitation, on ne sait pas à l'avance ce que ce temps nous réserve. Plus de vie sociale pour se distraire, plus de rôle à tenir, plus personne auprès de qui décharger ses émotions. Les masques de la commedia dell'arte tombent les uns après les autres. L'acteur se dépouille peu à peu des pitreries de ses personnages, devenant acteur et spectateur de sa propre vie. Une retraite ne serait-elle alors qu'une auto-analyse ? C'est à voir... Si elle n'est pas trop centrée sur le moi ou, pire, mise à son service pour le renforcer, l'introspection est indispensable dans un cheminement sincère.

À l'arrivée dans l'ermitage avec le minimum nécessaire, une mue s'opère immédiatement. Le dépouillement favorise l'observation du détachement aux objets ainsi que l'identification qui l'accompagnait et à laquelle on n'avait jamais songé auparavant.

Des paradoxes à l'ouverture

On pourrait penser que loin de tous et de toutes stimulations, les pensées, les émotions s'apaiseraient d'elles-mêmes. Que nenni ! Après une période de calme relatif, les émotions pointent leur nez. Celles que l'on connaît bien et celles qui étaient dissimulées sous le tapis.

Dans ce repos relationnel choisi, le manque se fait sentir et les besoins de communication, de relation, tiraillent. Le doute rend visite, s'infiltre et alimente le discours intérieur sur le bien-fondé d'être là. En même temps, il alimente le mendiant qui dormait en nous et qui réclame à présent de l'attention. Encore un paradoxe : vouloir être seule et rencontrer l'ennui ! J'aurais pu y penser avant !

Écouter sensoriellement ce qui se présente, vivre les mouvements internes, intimement. Oui parfois c'est difficile. Oui parfois c'est facile. S'autoriser à sentir la palette émotionnelle dans le corps et se laisser aller dans la vulnérabilité, avec confiance et persévérance. Lorsqu'une situation arrive, et qu'elle m'apparaît douloureuse, il y a juste à observer le processus. Ce n'est pas facile, car les mouvements de défense ou de protection s'effectuent à notre insu. Par un mécanisme bien huilé, l'esprit retrouve ses compensations, ses fuites, ses protections. Dans cette expérimentation pratique, le souvenir d'enseignements sur les samskara se présente. L'introspection se fait fine et subtile, s'aventure dans un domaine obscur. Toute démarche authentique passe par l'intimité avec ses défenses, ses refus. En effet, toute résistance, qu'elle soit physique, mentale, émotionnelle, si toutefois elle est accueillie, révélera ce qui nous empêche d'être libres de nous-mêmes.

Rester sans rien faire est exigeant ! Certes ne rien faire extérieurement, nourriture, courses, c'est plutôt reposant. Mais ne rien faire face au remue-ménage intérieur, là, le défi est de taille. La tentation est grande de prendre un livre pour se distraire, d'aller se promener, mais en « bonne retraitante », de marcher en pleine conscience... Que c'est amusant de se voir à l'œuvre ! Alors encore et encore, rester dans un contact doux et alerte avec ses limites, sans se juger à l'aune de projections sur une expérience qui devrait être comme cela ou autrement.

Ne pas attendre de résultats, même si, biberonnée par des années de pratique, on a fatalement entendu parler de *samadhi*, d'éveil et bien fantasmé dessus. Se réalise que nous n'avons aucun contrôle sur ce qui arrive : il n'y a pas de possibilité d'éviter ce qui est là. La seule voie possible est de s'ouvrir à soi, dans un accueil inconditionnel de l'instant, enracinée dans le corps.

Le chemin du cœur

Être retirée du monde ne signifie pas l'oublier. La solitude nous rend poreux, donnant accès à ce lien intime que l'on a tissé et que l'on tisse avec le monde et les autres. Dans cet éloignement le lien se renforce.

Ouvert au monde intérieur, on découvre l'empreinte que les êtres ont laissée en nous : les vivants, les morts. L'attachement qu'on leur porte, avec son intensité, ses nuances, ses colorations. Contrairement à la rencontre dans un cadre social où souvent la relation reste superficielle, dans la solitude, la rencontre s'effectue avec ce que l'on porte en nous de la personne ; ce qui est très riche en enseignements.

Lorsque la reconnaissance est sympathique, tout va bien. Cela devient très instructif lorsque l'on découvre que ce que l'on n'aime pas chez l'autre révèle ce que l'on porte en nous, mais qui n'était pas conscientisé. S'ensuit une compréhension qui dépasse les particularités des uns des autres et aboutit à une certaine équanimité. Se libérant des préférences et des rejets, émerge une vision plus équilibrée des expériences de la vie, de soi-même et des autres soi-même. « Je » découvre qu'au-delà de l'autre et de moi, au-delà de la dualité inhérente à toute relation, l'amour est partout. Cette découverte rend libre et permet de toucher un espace beaucoup plus vaste.

L'absence de vie extérieure, un certain vide d'objets, la détente, le déstage mental, affectif, tout cela favorise une intensification de l'énergie et par là-même un contact intime avec la réalité. Tout se met naturellement au diapason. Une simple marche dans la nature à écouter le chant des oiseaux, le torrent qui gronde, le crissement des feuilles sous les pas, le silence au-delà des sons, sont des moments de grâce. Dans l'union intime avec chaque instant se découvre la vibration du réel, d'une vie moins pensée.

Une retraite permet de réaliser profondément que ce sont les idées, les choses qui nous quittent. Ce n'est pas nous qui y renonçons et ce malgré les apparences, tout comme le fruit tombe de l'arbre quand il est mûr. Se donner à la solitude permet d'explorer les ténèbres du cœur ou d'effectuer la traversée du désert... OK, « je » perds tout, mais ne reste-t-il pas quelque chose que je ne peux pas perdre ? La réponse se réalise en soi à un instant donné.

Tout ne peut être dit dans un article sur la solitude du yogin. Tout n'a pas à être dit concernant le vécu d'une retraite. Cet article ne cherche pas à faire des émules, n'encourage aucune démarche. Le cheminement spirituel prend des formes différentes pour chacun. En effet, chacun a son *svadharma*, son chemin de vie. À nous de le trouver et de le parcourir.

