

Emmanuel Carrère

# Yoga

*P.O.L*  
33, rue Saint-André-des-Arts, Paris 6<sup>e</sup>

Si tu fais advenir ce qu'il y a à l'intérieur de  
toi, ce que tu feras advenir te sauvera. Si tu ne fais  
pas advenir ce qu'il y a à l'intérieur de toi, ce que  
tu n'auras pas fait advenir te tuera.

Évangile apocryphe de Thomas



# I

## L'ENCLOS



## L'arrivée

Puisqu'il faut commencer quelque part le récit de ces quatre années au cours desquelles j'ai essayé d'écrire un petit livre souriant et subtil sur le yoga, affronté des choses aussi peu souriantes et subtiles que le terrorisme djihadiste et la crise des réfugiés, plongé dans une dépression mélancolique telle que j'ai dû être interné quatre mois à l'hôpital Sainte-Anne, enfin perdu mon éditeur qui pour la première fois depuis trente-cinq ans ne lira pas un livre que j'ai écrit, puisqu'il faut donc commencer quelque part, je choisis ce matin de janvier 2015 où, en bouclant mon sac, je me suis demandé s'il valait mieux emporter mon téléphone, dont j'aurais de toute façon à me défaire là où j'allais, ou le laisser à la maison. J'ai choisi l'option radicale et, à peine sorti de notre immeuble, trouvé excitant d'être passé au-dessous des radars. C'était un petit pas de côté encore de prendre le train à la gare de Bercy, un



satellite de la gare de Lyon, modeste et déjà provincial, spécialisé dans la France profonde. Wagons vétustes, compartiments à l'ancienne, six places en première, huit en seconde, couleurs marron et vert-de-gris rappelant les trains de ma lointaine enfance, dans les années soixante. Des troufions dormaient, étendus sur les banquettes, comme si on ne les avait pas prévenus que le service militaire n'existe plus. Tournée contre la vitre poussiéreuse, ma seule voisine regardait défiler sous une pluie fine et grise les immeubles tagués de la sortie de Paris, puis de la banlieue est. C'était une jeune femme au physique et à la tenue de randonneuse, équipée d'un énorme sac à dos. Je me suis demandé si elle allait marcher dans le Morvan, comme il m'était arrivé de le faire autrefois, en partant de Vézelay et dans des conditions pas plus clémentes, ou si elle allait, qui sait? au même endroit que moi. Délibérément, je n'avais pas emporté de livre, et j'ai passé le trajet – une heure et demie – à laisser flotter mon regard et mes pensées, dans une sorte d'impatience tranquille. Sans savoir vraiment quoi, j'attendais beaucoup de ces dix jours déconnecté de tout, injoignable, hors d'atteinte. J'observais mon attente, j'observais mon impatience tranquille. C'était intéressant. Quand le train s'est arrêté à Laroche-Migennes, la jeune femme au gros sac à dos est descendue en même temps que moi et, comme moi, comme une vingtaine d'autres personnes, s'est dirigée vers le terre-plein, devant la gare, où une navette devait venir nous chercher.





Nous l'avons attendue en silence, personne ne connaissant personne. Chacun regardait ses compagnons en se demandant jusqu'à quel point ils avaient l'air normaux. J'aurais dit oui, plutôt. Quand le car est arrivé, quelques-uns se sont assis deux par deux, moi seul, mais juste avant le départ une femme d'une cinquantaine d'années, au beau visage grave et creusé, est montée la dernière et a pris place à mes côtés. Un bonjour rapide, à mi-voix, puis elle a fermé les yeux, signifiant sans hostilité qu'elle ne tenait pas à engager la conversation. Personne ne parlait. Le car est très vite sorti de la ville et s'est mis à rouler sur de toutes petites routes, traversant des hameaux où rien ne semblait ouvert, pas même les volets. Au bout d'une demi-heure, il s'est engagé dans un chemin de terre, bordé de chênes, et arrêté sur une aire de gravier, devant un corps de ferme bas. Nous sommes descendus, on a déchargé les bagages de la soute avant d'entrer dans le bâtiment, par des portes séparées : une pour les hommes, une pour les femmes. Nous nous sommes retrouvés, entre hommes, dans une grande salle aménagée comme un réfectoire d'école, éclairée au néon, les murs peints en jaune pâle et ornés d'affichettes sur lesquelles étaient calligraphiées des sentences de sagesse bouddhiste. Il y avait de nouveaux visages, des gens qui n'étaient pas dans le car et avaient dû arriver en voiture. Derrière une table en formica, un jeune homme au visage ouvert et sympathique, vêtu d'un tee-shirt à manches courtes alors que tout le monde portait au moins





un pull ou une polaire, recevait un par un les nouveaux arrivants. Avant de se présenter à lui, il fallait remplir un questionnaire.

### Le questionnaire

Après m'être servi du thé, qu'on versait dans des verres de cantine en tournant le robinet d'un grand samovar en fer-blanc, je me suis assis devant le questionnaire. Quatre pages recto verso. Les premières n'appelaient pas de longues réflexions : état civil, personnes à prévenir en cas d'urgence, problèmes médicaux, traitements en cours. J'ai indiqué que j'étais en bonne santé mais que j'avais à plusieurs reprises souffert de dépression. Ensuite, on était invité à dire : 1) comment on avait connu *Vipassana*; 2) quelle expérience on avait de la méditation; 3) à quel moment de la vie on se trouvait; 4) ce qu'on attendait de la session. Les espaces réservés aux réponses ne dépassant pas le tiers de page, j'ai pensé que si je voulais attaquer sérieusement ne serait-ce que la seconde question il me faudrait écrire tout un livre et que ce livre, justement, j'étais venu ici pour l'écrire – mais ça, je n'allais pas en parler. Prudemment, je me suis contenté de dire que je pratiquais la méditation depuis une vingtaine d'années, que cette pratique avait longtemps été liée à celle du tai-chi-chuan (j'ai précisé, entre parenthèses : « petite circulation », pour





qu'on comprenne que je n'étais pas tout à fait un débutant), et aujourd'hui à celle du yoga. Cependant, elle restait irrégulière et j'espérais m'y ancrer davantage, raison pour laquelle je m'étais inscrit à une session intensive. Quant au « moment de la vie où je me trouvais », la vérité est que c'était un bon moment, un cycle extrêmement favorable qui durait depuis bientôt dix ans. Il était même étonnant, après tant d'années au cours desquelles j'aurais à tous les coups répondu à cette question que j'allais mal, très mal, et que le moment de la vie où je me trouvais était particulièrement catastrophique, de pouvoir sans mentir, et même en minimisant plutôt ma bonne fortune, répondre que ma foi ça allait bien, que je n'avais pas connu récemment d'épisode dépressif, que je n'avais de problèmes ni amoureux, ni familiaux, ni professionnels, ni matériels – mon seul vrai problème, et c'en est un, certes, mais tout de même un problème de nanti, étant un ego encombrant, despotique, dont j'aspirais à restreindre l'empire, et la méditation est précisément faite pour ça.

### **Les autres**

Ils sont une trentaine d'hommes autour de moi, en compagnie de qui je vais m'asseoir et me taire pendant dix jours. Je les dévisage discrètement. Je me demande qui, parmi eux, est en crise. Qui a, comme moi, une famille.







Qui est seul, abandonné, pauvre, malheureux. Qui est fragile, qui est solide. Qui risque, dans le vertige du silence, de perdre pied. Tous les âges sont représentés, entre vingt et, je dirais, soixante-dix ans. En termes de conditions sociales, c'est varié aussi. Quelques types facilement identifiables : le professeur de lycée campeur, naturiste, végétarien, ami des mystiques orientales ; le jeune mec à dreadlocks et bonnet péruvien qu'on pourrait rencontrer chez les activistes *No Border* de Calais, où j'ai récemment fait un reportage ; le kiné ou l'ostéopathe adonné aux arts martiaux ; et puis d'autres qui pourraient être aussi bien violoniste que guichetier à la SNCF, impossible à dire. En somme, le type de clientèle assez mêlée qu'on rencontre à la fois dans les dojos et les gîtes jalonnant le chemin de Compostelle. Le Noble Silence, comme ils disent, n'étant pas encore entré en vigueur, on peut parler et j'écoute les conversations des petits groupes qui se sont formés, tandis que la nuit commence à tomber, très tôt, très noire, derrière les petits carreaux embués des fenêtres. Toutes tournent autour de ce qui nous attend à partir du lendemain matin. Une question revient : « C'est la première fois, toi ? » Il y a, je dirais, une moitié de néophytes et une moitié de vétérans. Les premiers curieux, excités, inquiets, les seconds auréolés du prestige de l'expérience et, parmi ceux-ci, un petit bonhomme qui me rappelle quelqu'un mais je ne sais pas qui et sur lequel, négatif comme je suis, je me focalise immédiatement : bouc taillé en pointe, porteur d'un pull





jacquard à dominante lie-de-vin, jouant avec une pénible fatuité le rôle du sage souriant, bénin, fertile en aperçus sur l'alignement des chakras et les bienfaits du lâcher-prise.

### **Téléportation à Tiruvanamalai**

La première fois que j'ai entendu parler de *Vipassana*, c'était en Inde, au printemps 2011. Pour terminer un livre, j'avais loué une maison à Pondichéry où je suis resté deux mois, presque sans parler à personne. Mes journées, immuablement réglées, commençaient par la lecture du *Times of India* dans le seul café où, à ma connaissance, on faisait des espressos. Puis, en longeant des rues qui se coupent à angle droit et qui, bordées de bâtiments coloniaux décrépits, s'appellent avenue Aristide-Briand, rue Pierre-Loti ou boulevard du Maréchal-Foch, je retournais d'un pas pensif travailler à mon roman d'aventures russe, *Limonov*. Je me couchais très tôt, à l'heure où les innombrables chiens errants de Pondichéry entament un concert d'aboiements dont j'ai appris à distinguer quelques voix, et me levais très tôt aussi, réveillé par le point du jour et par des coassements de geckos. Cette routine casanière, sans visite de musées ni de monuments, sans obligations de tourisme, est mon idéal de séjour à l'étranger. Une fois, tout de même, je suis allé à Tiruvanamalai, qui est un haut lieu de la spiritualité indienne car c'est là qu'a vécu et enseigné le grand mystique Ramana





Maharshi et que se trouve encore son ashram. Le haut lieu m'a fait très mauvaise impression : foire aux gurus et aux séminaires spirituels, attirant des meutes de faux sadhus occidentaux, hâves, hagards, crasseux, respirant à la fois la prétention et la souffrance – et c'est toujours à cela que je pense quand des pratiquants de yoga me parlent de retraites en Inde où ils espèrent recueillir l'enseignement ancestral de grands maîtres. Tiruvanamalai ou Rishikesh, supposé être le berceau du yoga, sont à mon avis les endroits au monde où on a le moins de chances de recueillir l'enseignement d'un grand maître, aussi peu que de tomber place du Tertre sur un peintre original. Bertrand et Sandra, les seuls amis que je m'étais faits à Pondichéry, m'avaient adressé à un Français qui habitait là-bas. Vêtu d'une robe couleur lilas, il se nommait Didier et se faisait appeler Bismillah. Interrogé par moi sur son parcours spirituel, Bismillah m'a confié qu'une étape importante pour lui avait été un stage *Vipassana* : dix jours de méditation intensive qui faisaient, selon son expression, un grand ménage dans la tête. Pratiquant à ma petite échelle la méditation et n'étant a priori pas ennemi d'un grand ménage dans la tête, j'avais envie d'en savoir plus mais j'ai été un peu refroidi en apprenant que si Bismillah, à l'étape suivante de son parcours spirituel, s'était retrouvé à Tiruvanamalai, c'est attiré par la perspective d'un séminaire de téléportation. Il avait été, avouait-il, déçu. Ça m'a laissé songeur. La téléportation consiste à se déplacer d'un lieu à un autre instantanément, et par le seul





pouvoir de l'esprit. On disparaît à Madras, l'instant suivant on reparaît à Bombay. Une variante est la bilocation : on est dans les deux lieux *à la fois*. Plusieurs traditions créditent de tels exploits de rares et grands saints, comme Joseph de Cupertino, mais les autorités religieuses restent à ce sujet prudentes, pour ne rien dire des scientifiques. Je me suis demandé si un gars qui espère faire une telle expérience en s'inscrivant en ligne à un séminaire ouvert à tous, à peu près comme il espérerait voir des raies manta en s'inscrivant à une journée de plongée sous-marine, faisait preuve d'une exemplaire ouverture d'esprit ou s'il fallait pour avaler un tel bobard – et, après, se déclarer déçu – être un peu con.

### **Ma chambre**

La question du logement m'inquiète. Il y a des chambres individuelles et des dortoirs, et bien sûr j'aimerais mieux une chambre individuelle mais tout le monde, je suppose, aime mieux une chambre individuelle et rien ne me permet d'établir que j'en ai besoin plus qu'un autre. Dans un autre cadre, l'argent réglerait la question : les meilleures places iraient aux plus riches et je n'aurais pas à m'en faire. Mais on est ici accueilli gratuitement. L'enseignement, le gîte, le couvert, tout est gratuit. Il est seulement suggéré de faire un don à la fin, dans la mesure





de ses moyens et sans que nul autre que soi n'en connaisse le montant. Il doit y avoir un autre critère. Ça dépend de l'ordre d'arrivée, peut-être, ou alors c'est aléatoire ? Tiré au sort ? En apportant mon questionnaire rempli au jeune homme sympathique qui tient le rôle d'hôtelier, je lui pose la question avec un petit sourire de curiosité amusée, complice, pour le cas à mon avis peu probable où cela dépendrait simplement de son bon vouloir, et il me répond, en souriant lui aussi, que non, ce n'est pas tiré au sort : c'est attribué en fonction de l'âge, les chambres individuelles vont aux plus vieux. Je n'ai donc pas non plus à m'en faire. Le jeune homme sympathique me donne ma clé, muni de laquelle je sors dans le jardin détrempe qui s'étend à l'arrière du bâtiment principal. À gauche se trouve le grand hangar où nous allons passer une dizaine d'heures par jour pendant dix jours, à droite trois rangées de bungalows en préfabriqué. Le mien est en première ligne. Dix mètres carrés, linoléum au sol, un lit à une place, sous le lit un caisson en plastique contenant draps, couette et oreiller, une douche, un lavabo et des toilettes, un petit placard : le strict minimum, parfaitement propre. Et bien chauffé, ce qui a son importance en hiver dans le Morvan. Seule source de lumière, outre l'imposte vitrée de la porte qu'un rideau permet d'aveugler : un globe de verre dépoli au plafond. Ce n'est pas très gai, j'aurais bien aimé une lampe de chevet mais puisque nous ne sommes pas supposés lire... Je fais mon lit, range dans le placard mes affaires : des





vêtements chauds et confortables, gros pulls, pantalons de jogging, chaussons, la coquetterie n'est pas de saison. Mon tapis de yoga. Une statuette en terre cuite, représentant des gémeaux. Douze centimètres de haut, des formes pleines et rondes : une femme aimée m'a offert ce discret fétiche, que j'emporte partout avec moi. Ni livre ni téléphone, donc, ni tablette ni aucun des chargeurs qui vont avec. Le jeune homme sympathique, en m'accueillant, m'a demandé si j'ai l'un de ces objets à laisser en dépôt : il y a une consigne prévue pour ça. J'ai répondu fièrement que non, je m'en suis dépouillé avant de venir. Est-ce que tout le monde observe aussi scrupuleusement ces instructions dont j'ai pris connaissance en m'inscrivant, deux mois plus tôt ? On a signé, c'est vrai, on s'est engagé à se passer pendant dix jours de ces distractions, à ne pas communiquer avec l'extérieur, mais si on triche, qui le vérifiera ? Cela m'étonnerait qu'ils fassent des descentes-surprises dans les chambres et les dortoirs pour confisquer les livres ou les portables introduits clandestinement.

Ou bien si ?

[...]

