

[Retour](#)

Les Voies du YOGA



Danie Doyon Sarasvati

Le Yoga Tibétain

Une voie progressive vers l'Éveil

Déjà adolescente, j'étais passionnée par la voie du Yoga. À dix-huit ans, j'obtins mon diplôme de professeure de Hatha-Yoga. C'était en 1980. Au fil des ans, j'ai allié mes études universitaires, le travail, la pratique et l'enseignement du Hatha-Yoga dans un cadre de vie assez bien équilibré.

Outre le fait indéniable que le yoga me prodigue les plus grands bienfaits depuis ce temps, l'aspect de la connaissance de soi et la spiritualité qui imprègne ces enseignements millénaires sont de loin ce qui nourrit ma quête du bien-être et du bonheur.

En 1998, alors que ma curiosité de philosophe me poussa à explorer les fondements du bouddhisme tibétain, j'étais à cents lieux de me douter que cette quête allait enrichir ma pratique du yoga d'une manière incroyable! Les vingt dernières années ont été remarquables pour l'expansion du bouddhisme en occident. Maintes ouvrages, textes d'origines et enseignements jusqu'alors inconnus, sont devenus des plus accessibles par le nombre croissant de moines tibétains venus enseigner en Amérique. Pour ma part, de nombreuses recherches et lectures m'ont ouverte à la connaissance d'un yoga typiquement tibétain, mais surtout une véritable passion pour un grand maître du passé, Guru Rimpoché ou Padmasambhava, celui-là même qui introduisit le bouddhisme au Tibet, au VIII siècle.

Avril 2001, après une longue préparation, je prends l'avion pour le Népal avec l'intention d'approfondir certains aspect des enseignements du Bouddha, mais surtout pour être immergée dans cette culture tibétaine et hindoue aux antipodes de nos vies et de notre société matérialiste. Seule avec un sac à dos, n'ayant jamais fait de voyage à l'étranger, parlant juste un peu l'anglais, tous les éléments étaient en place pour faire ce genre de voyage qu'on nomme « initiatique ».



Je résidais au monastère de Séchen à Bothnath. Situé à quelques kilomètres de Katmandou, le monastère était à deux pas du grand Stupa de Bothnath. C'est là que je fit la connaissance de Youngne Dodrul Khakhyab Rimpoché. Un interprète Népalais, parlant couramment le français nous assistait lors de nos échanges. Cette rencontre scella pour moi l'entrée dans la pratique et la connaissance Dharma. Quelques mois plus tard, en janvier 2002, Rimpoché passa deux mois au Québec pour diffuser les fondements du bouddhisme et les pratiques spécifiques de l'école Khadyugpa

Ce qui distingue le plus le yoga tibétain des autres yogas d'origine hindoue est son point d'ancrage spirituel. Le but de ce yoga est de connaître un jour l'Éveil. J'aime particulièrement la clarté de la Voie du Dharma qui dresse dès les premières séances le but ultime de ce yoga.

Ainsi, bien que le yoga tibétain dans la forme qui m'a été transmise comporte des pratiques pour le bien-être du corps physique, elles demeurent secondaires; marquant par là une différence importante avec le Hatha-Yoga ou l'Ashtanga Yoga.

Essentiellement, le yoga tibétain repose sur la purification des trois portes que sont : L'esprit, la parole et le corps physique. Lors d'une séance de yoga tibétain, nous sommes amené à poser les bases de la pratique en s'appuyant sur les principes du Dharma . Ces principes sont ceux énoncés par le Bouddha et qui prévalent à toutes pratiques fructueuse. Autrement dit, il est impératif de poser la direction et l'intention de ce yoga avant même de s'y adonner. Le yoga

tibétain est une voie progressive vers L'Éveil. Une disposition particulière de l'esprit (en réfléchissant sur les 4 Nobles Vérités, la notion d'impermanence, la vacuité des phénomènes) nous immerge dans le développement de la Bodhichitta (l'esprit d'Éveil).

Comme nous le démontre ce yoga tibétain, nous ne pouvons accéder au véritable bonheur qu'en regardant franchement et sans peur, ce qui dans le samsara (le monde dans lequel l'humain est plongé et qui veut dire, littéralement, tourner en rond) est source de souffrance et d'illusion. Voyant de ce fait la confusion et l'ignorance qui recouvre notre esprit, nous accroissons l'intention d'Éveil, la Bodhichitta, conjointement à l'esprit de compassion (Bodhisattva) nécessaire pour récolter les fruits de la pratique.

Le grand maître Khadyugpa Kalou Rimpoché initia, pour ses étudiants Européens, cette forme de pratique plus concise et mieux adaptées à la mentalité occidentale. Une séance de yoga tibétain est une sadhana complète. Nous entrons dans celle-ci en faisant d'abord la prise de refuge dans les Trois Joyaux que sont le Bouddha, le Dharma et la Sangha. Ceci détermine, dès l'entrée, la direction altruiste de la pratique. Du début jusqu'à la fin de la séance, nous passons au travers des aspects multiples de la Voie du Bouddha.



Premièrement il y a le Dharma, constitué de la connaissance philosophique, ésotérique et spirituelle de l'enseignement. En second lieu viennent les pratiques yogiques des mantras et des mudras qui purifient les souffles subtils (courants vitaux subtils ou nadis), ainsi que les Tsa Lung ou exercices respiratoires. Dans l'étape suivante, une série d'exercices simples pour le corps physique est appliquée, visant surtout à délier les tensions et rendre les Tsa plus souples et ouverts. Les asanas du yoga tibétain sont de courtes séquences de postures et sont accessibles à tous.

La séance de yoga tibétain se complète par les purifications de l'esprit, où diverses méditations nous aident progressivement à mieux laisser transparaître la véritable nature de l'esprit d'où émane l'expression pure de la Sagesse et de la Compassion.

À cette étape de la présentation de ce yoga, il faut préciser combien de tels joyaux d'enseignements ont un impact des plus bénéfique sur les vicissitudes de la vie moderne et les idées erronées que nous entretenons face nous-mêmes et au monde qui nous entoure. Tel un baume qui apaise les esprits égarés et les âmes tourmentés, le déploiement du cœur de compassion des bouddhas dans la conscience et le cœur ouvert de celui qui s'adonne au yoga tibétain, dissipe les brumes de la peur et de la confusion, en replaçant la conscience dans le Cœur.

C'est dire ici, que les pratiques méditatives de Tonglen (prendre et donner), le célèbre mantra « OM MANI PADME HUM », et le Vajra Guru mantra, sont de puissants outils menant à l'Éveil.

En dernier lieu, je crois que c'est le choix judicieux des pratiques constituant cette sadhana qui font de ce yoga un si précieux atout. Pour ceux qui recherchent une pratique bouddhiste tibétaine authentique et efficace, sans que celle-ci soit soustraite à son essence profonde, ce yoga répond aux besoins du corps et de l'esprit.

Alors que je suis la seule à enseigner ce yoga tibétain depuis quatre ans maintenant, je témoigne ici du fait que cette pratique a accompli un grand bienfait pour ceux qui jusqu'ici s'y sont dédiés. Cette sadhana unique, jaillit de cœur même d'un des plus grands maîtres du bouddhisme tibétain porte le Sceau de L'Éveil...Puisse tous les êtres être inondés de la Sagesse des bouddhas et des Vainqueurs des trois temps!...

Copyright F.F.Y.