

Biographie de B.K.S. Iyengar

Voici comment Yogacharia B.K.S. Iyengar raconte sa vie:

Je suis né à Belur, village situé dans l'état de Karnataka en Inde, le dimanche 14 décembre 1918. Dès la naissance et jusqu'à l'adolescence, j'ai de graves problèmes de santé (malaria, typhoïde, peut-être la tuberculose) et me trouve souvent face à la mort. Les résultats scolaires et la vie familiale s'en ressentent, d'autant plus que mon père meurt dans ma dixième année.

En 1934, je rencontre mon Guru, Sri T. Krishnamacharya, qui est également mon beau-frère. Il me donne l'occasion de fréquenter l'école secondaire à Mysore et m'enseigne mes premières postures de yoga afin d'améliorer mon état de santé. C'est à partir de ce moment là que je l'appelle "Guruji" car il a semé la graine du yoga en moi.

Jusqu'en 1936, je suis ses cours et travaille mon corps très raide. C'est à ce moment que je donne mon premier cours à un groupe de dames, qui ne souhaitent pas être formées par des hommes d'âge mûr. Malgré mon peu d'expérience, je décide de poursuivre sur la voie de l'enseignement et compense ce manque d'expérience par beaucoup de travail personnel.

En 1937, une école de Pune écrit à mon Guru en le priant de lui envoyer un enseignant de yoga pour une durée de six mois. Je suis le seul de ses élèves prêt à accepter cette offre. Ainsi Pune devient ma patrie.

Mes limitations

La responsabilité de l'enseignement est trop lourde pour mon jeune âge: ceux qui viennent à mes cours sont plus âgés, plus grands et plus sophistiqués dans leur comportement. Mes connaissances linguistiques, que ce soit ma propre langue, l'anglais et même l'idiome local, sont limitées. Je manque également de connaissances théoriques sur le yoga.

Il n'y a que deux chemins pour vaincre ces limitations: acquérir un savoir théorique dans les livres ou pratiquer avec volonté et persévérance afin d'apprendre par mes propres expériences. Je choisis le second et pratique 10 heures par jour.

Bientôt, la direction de l'école secondaire apprécie mon travail et prolonge mon contrat de trois ans. Je continue également d'enseigner de manière indépendante. Il me faut des années pour maîtriser mon corps. Lentement, mon mental se stabilise et mon approche des aléas de la vie se spiritualise. Il faut des années pour attirer des personnes de tous horizons vers le yoga. Je ne peux transcrire en mots la souffrance que j'ai endurée.

Les difficultés rencontrées durant ma pratique

L'intensité de ma pratique fait agoniser corps, nerfs, esprit et jusqu'à mon âme. Je suis ballotté dans tous les sens. Parfois c'est mon corps qui refuse de poursuivre, parfois mon esprit. Mes énergies s'épuisent et j'éprouve une grande souffrance mentale. Mon être intérieur s'agite quand je suis tenté de céder et les échecs m'éprouvent douloureusement quand j'essaie encore et encore. J'atteins un tel épuisement que je suis souvent sur le point de m'effondrer. Manger ou boire ne m'apporte aucun réconfort. Les tourments physiques et mentaux rendent mon sommeil presque impossible. Durant des années, désespoir et doute m'assaillent. Mon esprit ne trouve un semblant de paix que dans l'effort renouvelé. Chaque jour est une épreuve, mais par la grâce de Dieu chaque échec génère une nouvelle tentative. Sans guide, je fais d'énormes erreurs : elles deviennent mes enseignants. En outre, quand je n'ai plus d'élèves, je passe des jours sans manger. Souvent je n'ai même pas une tasse de thé. Mais le feu qui brûle en moi rallume constamment zèle et énergie

dans la pratique quotidienne. Et, petit à petit, mon corps se renforce et mon esprit se stabilise.

J'ai entamé ma pratique en 1934, mais ce n'est que 12 ans plus tard, en 1946, qu'un amour sans faille m'a envahi.

Ma transformation par la grâce de la bénédiction divine

Cette soudaine confiance a été provoquée par une vision de notre divinité familiale, le Seigneur Venkateshwara (ou Balaji) qui me sourit et me bénit au cours d'un rêve. Il me dit que c'était bien ma vocation de pratiquer et d'enseigner le yoga. Et il me bénit d'une main, me donnant une poignée de riz de l'autre. Dans sa bienveillance, il m'assura que je n'aurai plus à m'inquiéter de ma condition matérielle.

La même nuit, ma femme aussi eut un songe : Devi Lakshmi lui donna une pièce de monnaie et lui dit qu'elle s'acquittait ainsi de ce qu'elle m'avait emprunté depuis longtemps. Le lendemain même des élèves me contactaient pour des cours.

Depuis lors le sort me sourit et la grâce de Dieu m'accompagne. Mon seul regret est de l'avoir plutôt blâmé que loué durant les années d'épreuve. Si, de 1934 à 1946 le yoga s'est imposé à moi, aujourd'hui je lui suis entièrement dévoué, bien que toute épreuve ne m'ait pas été épargnée par la suite.

Les obstacles dans la pratique

En 1958, les postures ont commencé à m'échapper. J'ai été pris de vertiges et mon corps est devenu lourd et raide. Mon questionnement auprès d'autres yogis, parmi lesquels mon Guru lui-même, ne m'ont apporté aucun réconfort, leur avis étant que ma vie d'homme marié, ainsi que l'âge, prenaient leur revanche. Même les flexions avant étaient devenues pénibles. Pourtant, après trois nouvelles années d'effort, je retrouvai l'aisance et repris le contrôle.

En 1979, immédiatement après la célébration de mon soixantième anniversaire, j'eus deux accidents de scooter qui m'obligèrent à tout recommencer comme un débutant. Les douleurs et souffrances du passé réapparurent. Il me fallut plus de huit ans de lutte pour regagner l'aisance, cadeau de mes efforts renouvelés pour retrouver le yoga, ce yoga qu'il me fut accordé d'entreprendre dans le plus grand respect.

Effets et pouvoir du yoga

Aujourd'hui, en dépit de mon zèle, je ne peux pas dire que j'aie totalement maîtrisé cet art et science. Plus je vais vers le raffinement et plus mes efforts me semblent insignifiants : la perfection n'est pas encore accomplie. C'est ainsi que j'apprends la persévérance, porté par cette insatisfaction divine.

Mon vœu

La pratique unifie toujours plus intimement corps et esprit pour m'entraîner au plus près de mon être intérieur. L'expérience m'incite à conseiller de ne jamais renoncer quand la perfection semble hors de portée. Car la discipline yogique m'a élevé d'une existence sous-humaine à un état de confiance, de sincérité dans l'effort, m'offrant esprit d'entreprise et honnêteté et me rendant bienveillant en pensée et pur en conscience.

Cet art n'aurait probablement pas touché l'individu moyen, ni ne serait devenu si populaire, s'il ne m'avait pas imprégné au point que lui et moi ne faisons plus qu'un. Alors qu'on me considérait comme insensé, qu'on me pardonne si je me sens si fier aujourd'hui d'avoir transmis, avec le support de nombreux élèves, le message à des millions et des millions de personnes dans le monde entier, leur permettant ainsi de connaître la stabilité mentale, la clarté intellectuelle et le réconfort spirituel.

Le yoga m'a permis d'embrasser Dieu dans sa totalité.

S'il m'a élevé à cette hauteur, alors que j'ai eu un départ si difficile, ce qu'il peut offrir à ceux qui l'entreprennent dans des circonstances meilleures dépasse mon imagination.

L'art, la science du Yoga est vaste et sa maîtrise peut sembler ne s'accomplir que très lentement. Pourtant, alors qu'on ne m'accordait guère plus qu'une vingtaine d'années à vivre en raison de ma tuberculose, il m'a offert une longue expérience de satisfaction et de joie et m'a permis de répandre son message partout dans le monde. Le yoga et moi ne faisons plus qu'un. Je n'hésite pas à partager mon expérience avec mes élèves et je continue à fouiller de nouvelles perceptions ; une nouvelle lumière s'installe, bien que l'âge se fasse sentir. Je vis dans mon cœur et mes cellules. Et j'aimerais pouvoir pratiquer jusqu'à mon dernier souffle en hommage à ce noble art. Mon seul souhait est de me prosterner devant le Seigneur, de m'abandonner à Lui, de lui offrir chaque souffle de ma pratique.

Je suis confiant qu'après moi, mes élèves, leurs élèves, les élèves de leurs élèves continueront à porter témoignage aux quatre coins du monde, afin que chacun puisse vivre une humanité harmonisée, libre des préjugés géographiques, sociaux, raciaux, confessionnels ou sexistes.

Ce texte est tiré du site www.lechim.ch / 7.1.01