

*Aux quatre coins de l'Inde*

# AU CŒUR

## DES ASHRAMS

Illustrations et textes : d'après Yaël BLOCH.

Les ashrams sont des lieux de développement spirituel auprès d'un maître, ou suivant l'enseignement qu'il a laissé. Mais ils sont aussi des communautés, où chacun est amené à trouver sa place et à participer à la vie quotidienne. Yaël Bloch en a visité une cinquantaine en Inde, depuis qu'elle a quitté son job d'ingénieure pour se reconvertir dans le yoga, il y a vingt ans. Son livre *Ashrams, voyage aux sources du yoga*, emmène à leur découverte.





### UN ESPACE SPIRITUEL.

Grande comme un continent, l'Inde comprend un incalculable nombre d'ashrams. Certains sont plus remarquables, comme celui de Trimurti Gurudatt, à Rishikesh (nord du pays). Un ashram est un lieu où vit un ensemble de personnes rassemblées autour d'un maître, pour y suivre son enseignement spirituel. Ce lieu accueille pour une durée plus ou moins longue des visiteurs, des gens de passage de tous horizons, engagés

dans une recherche spirituelle. En plus d'être un endroit de développement spirituel, un ashram est un lieu de vie, frugal et communautaire. Traditionnellement, chacun y est libre et autonome en ce qui concerne sa nourriture et son logement. Il n'y est pas question d'argent, le maître et ses disciples vivant d'aumônes du village voisin et des visiteurs. Pratiquer le yoga est une des activités essentielles vécues en ashram.



### AU-DELÀ DES POSTURES.

Situé à 33 km de Coimbatore (sud de l'Inde), l'Isha Yoga Center est l'ashram de Sadhguru Jaggi Vasudev, un "phénomène" dans le monde des gurus. Dans son ashram se trouve un centre ayurvédique de cure de santé et rajeunissement, des logements de toutes catégories pour tous les budgets, et deux écoles, dont la Isha Samskriti School, spécialisée dans les arts traditionnels du pays.

Les manières de pratiquer le yoga en Inde et en Occident sont différentes. Ainsi, si le "yoga postural" est présent dans tous les ashrams modernes, les ashrams traditionnels n'en proposent pas toujours. En effet, il ne participe pas, ou peu, à la progression spirituelle. Entretenir le corps, comme le souhaitent souvent les Occidentaux, n'est pas une finalité et ne représente qu'un petit aspect du yoga.



### L'ASHRAM DE LA SAINTE TRINITÉ.

La plupart des ashrams ne tiennent pas compte des convictions religieuses de leurs résidents. Il existe toutefois, dans le sud de l'Inde, à Tiruchirappalli, un ashram chrétien. Créé dans les années 1950, il incarne le dialogue interreligieux entre le christianisme et l'hindouisme. La vie contemplative allie ici la tradition monastique chrétienne et le sannyasa, qui englobe des prières hindoues. Parmi celles-ci : des bhajans

en tamil accompagnés de percussions et cymbales, la lecture des textes du Vedanta et du Yoga, et deux moments de méditation au lever et au coucher du soleil. L'église circulaire, construite comme un temple indien, regorge de symboles mêlant les deux religions, le plus marquant étant une croix où l'on peut lire *Saccidananda*, ce qui signifie en sanscrit "Être-Conscience-Béatitude".



### SALUT AU SOLEIL.

Pratiquée dans les ashrams, la pose du Cobra est une des postures de la salutation au Soleil. Contrairement à ce que l'on croit souvent, celle-ci n'est pas un enchaînement de postures de yoga millénaires. Son nom se réfère au rituel d'adoration quotidien des prêtres brahmanes, qui date probablement de

la période védique, mais sa pratique est bien plus récente. Après être tombée en désuétude, elle a été remise au goût du jour avec succès par un monarque indien enthousiaste et convaincu au début du XX<sup>e</sup> siècle. Ensuite, elle n'a plus jamais quitté le yoga. Au point, parfois, qu'elle y soit confondue.

Une partie de ce beau-livre de Yaël Bloch fournit des informations à tout qui souhaiterait partir dans un ashram indien. À côté de conseils pratiques, il comprend le portrait détaillé d'une douzaine de lieux, avec des critères justifiant leur choix (le guru, la pratique posturale, les conditions d'accueil, l'orientation spirituelle ou le type de propositions). Le tout richement illustré.

Yaël BLOCH, *Ashrams, voyage aux sources du yoga*, Paris, Éditions La Plage, 2021. Prix : 34,95€. Via L'appel -5%= 33,29€.