

La pédagogie de l'écoute

Toucher au cœur par l'écoute est une démarche qui mène à l'essentiel, à la grâce même. Proche d'Éric Baret, c'est Marie-Claire Reigner qui pose les 250 questions et nous éclaire ici sur le *modus operandi* (ou *vivendi!*) de la réalisation de ce livre et de cette alchimie que porte la tradition du yoga du Cachemire.

Quel est l'objet de ce livre ?

Ce livre contient des discussions sur certains aspects techniques du yoga du Cachemire, non-divulgués auparavant et tels que Jean Klein les a transmis à Éric Baret au siècle dernier. Cet enseignement oral est important car les textes révélés (*tantra*) de la tradition ne font généralement état que des principes ultimes et non pas des applications. Il y a bien sûr quelques exceptions comme le *Vijnana Bhairava Tantra* et le *Sowobodha Jamangari* de Vamana Datta. C'est aux enseignants que revient la tâche de traduire ces principes dans des applications pédagogiquement accessibles aux élèves. C'est ce que nous avons cherché à formuler dans ce livre.

À qui est-il destiné ?

Pour beaucoup de lecteurs, les écrits traditionnels sont trop loin de la vie de tous les jours. Les questions que j'ai posées à Éric Baret reflètent celles entendues lors de nos séminaires respectifs. L'aspect questions-réponses permet de rester dans le dynamisme vivant. L'enseignement doit s'adapter et rayonner dans ses multiples transpositions.

Depuis combien de temps collaborez-vous avec Éric Baret ?

J'ai rencontré Éric Baret, il y a plus de 25 ans. Quand il a estimé que j'avais intégré la résonance de l'approche, il m'a demandé de participer à la transmission. Cela fait une vingtaine d'années que j'œuvre en ce sens.

Quel est pour vous le cœur de ce yoga ?

Nous ne pouvons pas limiter cette approche à un résumé. De nombreux points sont importants. Mais si nous voulons vraiment souligner un aspect essentiel, il me semble que l'accent tout particulier donné à l'écoute domine tous les autres. Cette écoute, d'abord basée sur l'exploration tactile, respiratoire, puis sur l'émotion et ses ramifications sensorielles, va progressivement se métamorphoser en un espace immense. De là seront perçus les va-et-vient sensoriels et mentaux. Cet espace est le lieu où la grâce peut s'incarner selon sa liberté intrinsèque.

Que vous a apporté le fait d'enseigner ?

Enseigner est un retour constant sur l'écoute, où tout savoir se dissout pour lais-



L'art d'une présence neuve d'instant en instant

ser place à une présence neuve d'instant en instant. Bien sûr parfois, pédagogiquement la connaissance fonctionnelle est utilisée et toujours en référence à cet arrière-plan silencieux. Je n'enseigne pas, je découvre ce que je dis et fais simultanément avec mes élèves. Que demander de plus... ■

Contact et renseignements :

mcreigner@orange.fr
www.yogaducachemire.fr
Voir les stages et séminaires p.15

À LIRE

De Éric Baret :

- *De l'abandon*. Éd. Les Deux Océans. 2004. 21€.
- *Le seul désir - Dans la nudité des tantras*. Éd. Almora. 2006. 12,50€.
- *Le sacre du dragon vert - Pour la joie de ne rien être*. Éd. Almora. 2007. 12,50€.
- *Les crocodiles ne pensent pas - Reflets du tantrisme cachemirien*. Éd. Almora. 2008. 9€.
- *Le yoga tantrique du Cachemire*. Éd. du Relié. 2018. 10€.
- *Corps de Silence (et) Corps de Vibration*. Éd. Almora. 2010 et 2015. 35€ chaque.

D'autres auteurs :

- *La joie sans objet : L'ultime réalité, sois ce que tu es, suivi d'Entretiens inédits* de Jean Klein. Éd. Almora. 2009. 14,50€.
- *Cent douze méditations tantriques : Le Vijnana-Bhairava Tantra* de Pierre Feuga. Éd. Accarias L'Originel. 2007. 16,50€.