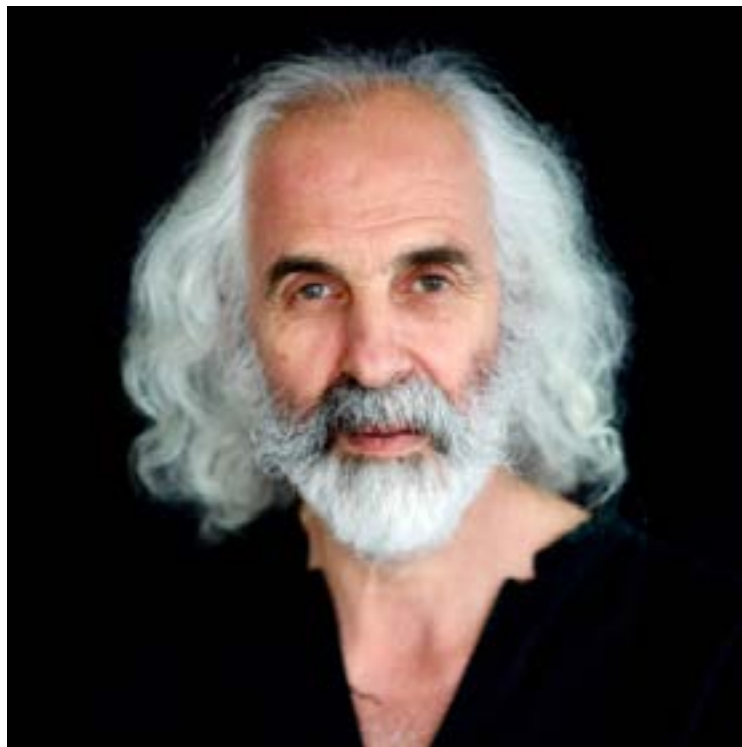




André Riehl, se relier à l'état d'unité

INTERVIEW D'EVELINE WAAS BIDAUX

Eveline Waas Bidaux :
En quoi se caractérise le yogi d'hier et d'aujourd'hui ?

André Riehl : Yogi d'hier et d'aujourd'hui, cela n'a pas beaucoup de sens, je ne vois pas beaucoup de différence... On a tendance à confondre un yogi et un *yogācharya*, comme on dit en Inde. Le yogi est quelqu'un qui mène une recherche sur l'état d'unité. Le *yogācharya* est celui qui enseigne. Aujourd'hui il y a une confusion entre celui qui cherche et celui qui pense avoir trouvé. On n'a pas à faire aujourd'hui d'une manière majoritaire à des yogi, mais plutôt à des professeurs de yoga qui sont le plus souvent des professeurs d'*āsana* (postures). Ils ne sont pas forcément en recherche de l'état de yoga, mais considèrent assez souvent avoir trouvé des outils pour soulager essentiellement des problèmes corpo-

rels ou physiques. Il faut surtout faire une différence entre le chercheur et l'enseignant et non pas ceux d'hier ou d'aujourd'hui...

EWB : *Quel est ton parcours de chercheur d'unité et comment es-tu devenu enseignant de yoga ?*

AR : Je me suis mis en quête très tôt. Ma motivation était de toucher un état où je pressentais comme une libération de tout ce qu'on peut considérer comme des conflits, plus précisément l'état de conflit ou de morcellement. Ma quête n'a été que de trouver un état où il n'y avait plus de séparation. Le fait d'avoir rencontré des individus qui semblaient ne plus être dans cet état conflictuel, je rencontrais mon désir incarné chez quelqu'un. J'avais envie d'être comme eux... Pas

de ressembler ou d'imiter leur vie, mais de vivre l'état dans lequel ils semblaient être et qu'ils affirmaient vivre. Et je ne me suis jamais éloigné de cette motivation, jamais...

Au fur et à mesure que les années ont passé, certaines de ces personnes, pour quelle raison, j'en sais absolument rien, m'ont suggéré d'enseigner à mon tour. Et ce n'étaient pas les moindres...

Par exemple, la première fois où j'ai rencontré Krishnamurti en 1979, on était très nombreux sous une grande tente en Suisse à Saanen. J'étais dans le public et le lendemain quelqu'un de l'équipe est venu me dire « Krishnaji voudrait que vous veniez enseigner dans son école. » J'étais stupéfait parce que j'étais un *lambda* parmi un grand nombre. Et cela s'est reproduit plusieurs fois. J'ai aussi étudié avec Kashmiri Babu qui après plu-

sieurs années m'a dit : « Je ne peux vous transmettre la part la plus profonde du *nidrā yoga*, quelqu'un d'autre le fera... » Effectivement cela a eu lieu, c'était Mā Ananda Mayī. C'est un parcours bizarre parce qu'il y a eu des rencontres physiques et parfois dans les rêves ou à travers des visions où on me suggérait régulièrement d'enseigner. Et cela a été la même chose avec Chandra Swami qui un jour m'a dit : « mettez-vous à enseigner ». C'était à la fin des années 90 et quand je lui ai répondu, je le fais déjà, il m'a dit : « Non, c'est maintenant que cela commence. ».¹ Cela reste très mystérieux pour moi.

EWB : *On constate qu'il y a une grande différence entre le parcours que tu viens d'évoquer et quelqu'un qui se met à enseigner le yoga aujourd'hui, les motivations ne sont pas du tout les mêmes.*

AR : Au départ, et je ne m'en suis jamais éloigné, il y a cette affirmation qui dit « lorsque le disciple est prêt, le maître apparaît ». Le souci des maîtres est que ceux qui étudient avec eux touchent cet état d'unité, qu'ils soient libérés comme on dit. La difficulté de ces maîtres est de trouver des personnes qui ont les aptitudes, le potentiel de cet état de libération. À ce moment, la relation qui reste celle d'une transmission,

devient aussi une relation d'amour et d'amitié. C'est-à-dire, le *gūru*² espère trouver les disciples qui ont cette motivation d'éveil spirituel.

Ce qui s'est passé par la suite en dehors de ce type de relation entre maître et disciple, comme les pratiques ont des effets secondaires positifs corporels, certaines personnes, non plus des *gūru*, mais des instructeurs ou des professeurs se sont beaucoup intéressés à ces effets secondaires. Ils ont voulu former des gens qui transmettraient une méthode pour soulager essentiellement le corps. En Inde, en Europe, et dans le reste du monde sont apparues des formations. Cela s'est répandu avec le temps de plus en plus.

EWB : *Quel est ton regard sur les processus de formation et de professionnalisation pour la transmission du yoga ?*

AR : J'ai un regard très critique sur toute cette évolution. Je pense que ces organismes en se limitant aux « effets secondaires » trahissent profondément la nature même du yoga. Tout le monde a des difficultés physiques, autrefois c'était évident, on allait voir un kinésithérapeute. Quand les gens venaient à des cours de yoga, ils avaient une autre motivation, plus ou moins explicite. Et de toute évidence ces personnes avaient quand même un questionnement sur le mys-

tère de la vie. Cette question a été petit à petit évacuée du fait qu'un certain nombre d'enseignants, mais aussi des regroupements d'enseignants se sont limités à cette approche corporelle. Et je vivais cela et le vis encore comme une véritable trahison du fondement traditionnel du yoga.

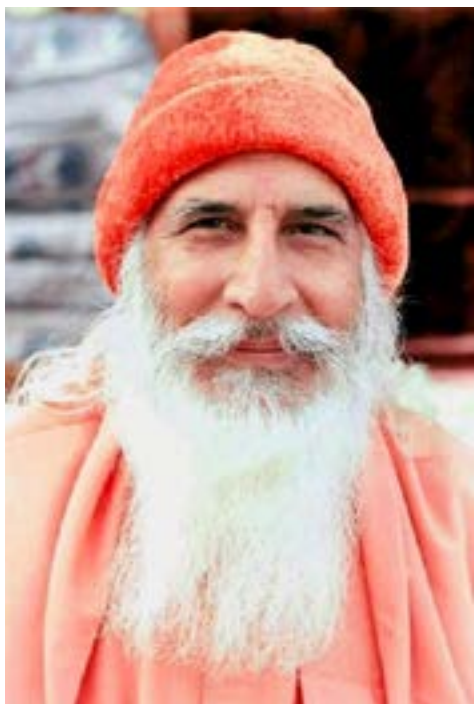
Je pense qu'il faut infiltrer les fédérations et les associations, ces organismes de yoga pour rappeler qu'il ne s'agit pas de corporalité.

Tout le monde sait qu'il y a une profondeur dans le yoga et les enseignants le savent aussi, mais beaucoup ne l'ont pas étudiée ou pas suffisamment, et n'ont pas l'aptitude de la transmettre. Après ou en même temps, il y a eu ce rapport à l'argent, c'est-à-dire la professionnalisation. Il y avait les personnes qui étaient passionnées par la vie intérieure et leur entourage, amis ou parents, voyaient leur changement. Ces personnes ont tenté d'expliquer et ont commencé à enseigner, ce qui a attiré du monde. Et progressivement s'est posée une question : est-ce que j'arrête mon travail et je ne fais qu'enseigner le yoga ? Et bien sûr, il y avait des questions d'argent en jeu, mais aussi celles des cotisations sociales. Progressivement cela s'est structuré, notamment avec le SNPY, le Syndicat National des Professeurs de Yoga où il a été proposé une tarification de l'enseignement. Les professeurs ont ainsi appliqué ces règles de plus en plus, ont arrêté leurs emplois, tout en voulant conserver leurs avantages socio-professionnels.

Il m'arrive encore aujourd'hui, de recevoir des appels pour demander si le yoga est une

¹ EWB : c'est à partir de notre rencontre à Zinal au congrès de l'Union Européenne de Yoga où j'ai eu le coup de foudre pour le Nidrā, pendant les années 2000 que j'ai commencé à inviter André Riehl en Suisse et que les formations de longue durée en Nidrā Yoga se sont mises en place en Europe.

² Rappelons que le mot sanskrit de *gūru* signifie littéralement celui qui a du poids et qui est donc autorisé dans la transmission, loin de l'utilisation populaire de ce terme très dépréciative.



Chandra Swami

activité suffisamment rémunératrice. Est-ce que cela vaut le coup de se former pour faire ce métier-là ?³

Les tentatives de professionnaliser partent d'un conflit, d'une dualité, d'une certitude qu'il faut arriver à quelque chose d'autre que ce qui existe véritablement. L'enseignement lui-même de cette manière produit des conflits dans l'esprit des enseignants.

Cette commercialisation du yoga n'a aucun sens avec l'étymologie même de ce terme. C'est ce que j'appelle une trahison. Et on est arrivé à ce point où pour certains, ce n'est plus une vocation, mais c'est un métier, tout court. Je

connais des professeurs de yoga qui font des burn-out. Ils ont une activité d'enseignement qui est tellement chargée, qui prend tellement de place, qu'ils n'arrivent plus à vivre. Le yogi, c'est pas du tout ça, c'est celui qui mène une enquête sur "que signifie être un être humain ?" C'est une recherche qui passe par une grande tranquillité d'esprit. Tant que l'esprit n'est pas tranquille, on ne peut pas aborder cette question.

Un certain nombre d'enseignants que j'appelle professeurs d'*āsana* ne sont pas là-dedans, ne sont pas dans la recherche de la tranquillité d'esprit, mais dans la poursuite de la réussite sociale, économique. Il n'y a rien de péjoratif là-dedans, c'est juste un constat...

La recherche de performance dans les cours est incongrue. Le yoga est la quête de la nature de ce que nous sommes, pas de ce que nous devenons ou deviendrons, on ne devient pas meilleur, ni pire. La nature de l'être humain n'évolue pas, ce qui évolue ce sont les compétences physiques, mentales, affectives, sociales, intellectuelles, etc... Ça, ça change, mais la nature de l'Être ne change pas. Et c'est de cela qu'il est question : vivre notre nature d'être humain.

EWB : Comment personnellement as-tu adapté tes formations/cours pour répondre au public actuel et quel est celui-ci ? Que font tes élèves après avoir terminé la formation de Nidra ?

AR : Pour moi, cela n'a pas

évolué, il n'y a eu aucun changement, c'est-à-dire mon souhait est de former des yogi et non des professeurs de yoga. Seulement, accessoirement des professeurs de *nidra yoga*, pour une raison très personnelle : l'enseignement du yoga est en danger et il est en train de perdre sa profondeur.

Il est important à mes yeux de former des yogi qui sont dans cette quête, cette recherche d'unité qui commence par le silence mental. Ce qui fait obstacle à la tranquillité de l'esprit, c'est tout cet amalgame psychologique qui a été construit au travers des siècles, des millénaires peut-être. La première chose est donc un mental silencieux et à partir de là, le yoga commence. Avant, c'est seulement l'apaisement du mental. L'apaisement mental est un état permettant de voir tout ce qui empêche d'être moins en conflit, et au maximum de ne plus être en conflit.

Ensuite, il y a un autre aspect qui apparaît, c'est de faire chercher aux étudiants la motivation profonde, non pas de leur engagement dans le yoga, mais la motivation profonde de leur vie. Qu'est-ce qui est important dans sa vie ? Voir ce qui est important dans notre vie n'est possible que lorsqu'on est tranquille mentalement.

Et éventuellement si on se sent appelé, va apparaître non pas un désir d'enseigner, mais une vocation de transmettre. Le cœur même de cette transmission est l'état d'intérieur, on transmet ce que l'on est et non pas ce qu'on a appris. Ça passe par un support extérieur, ça passe par des exercices, mais ce n'est pas le plus important. Le point premier est comment faire pour être moins per-

³ Remarque EWB : en Suisse, mais également au niveau international, certaines formations certifiantes avec des modules pour gérer son activité de yoga sont proposées, par exemple *yogibiz coaching* ou *mastering your yoga business by embodied philosophy*.

turbé psychologiquement ? Ces accumulations ne sont pas personnelles ou individuelles, mais beaucoup plus larges... On subit énormément d'influences et on est l'ensemble de ces influences. Il n'y a que la tranquillité qui permet de voir ça ! Quand on le voit, on commence un peu à perdre ses illusions. On arrête de croire qu'on est quelqu'un de spécial, différent des autres.

Quand on commence à voir que mon contenu personnel - physique, affectif, émotionnel, psychologique - n'existe pas, c'est juste le résultat de l'ensemble de l'humanité, alors commence à diminuer cette idée que l'on doit devenir quelqu'un d'autre. Et avec cette tranquillité-là, il apparaît profondément qu'un être humain complet contient un sens. Et c'est ça, découvrir la motivation profonde parce que chacun va exprimer ce sens avec des termes différents, mais la motivation profonde est la même pour tous.

Pour le dire simplement, la motivation profonde de tout le monde, c'est qu'on soit heureux et qu'on le partage, qu'on cesse de piétiner dans la médiocrité, dans le malheur... Mais on ne peut le partager que si on ressent la vocation et pas l'envie d'en faire un métier. Aujourd'hui, à travers le monde entier des quantités d'écoles et regroupements se sont créés pour former des professeurs de yoga et ma position est d'infiltrer ces organismes pour ne pas entretenir cette illusion qu'il y a un devenir, mais pour faire toucher, si possible aux étudiants, qu'ils n'ont rien à changer. Il y a quelque chose en soi qui n'a pas à être modifié. S'il faut passer par le

biais de ces formations, je ne me sens pas du tout un traître, parce que je n'arrête pas de parler de cela et je le dis clairement. La question n'est pas de former des gens qui ont appris des quantités de techniques et qui après vont les reproduire comme des perroquets. Il s'agit de toucher cette tranquillité intérieure pour découvrir ce qu'est un être humain entier. Si on ressent de l'amour pour le monde, de l'implication personnelle pour diminuer les conflits, alors on peut se mettre à enseigner, mais sans perdre de vue le fond. Les formes, les méthodes, les techniques ne sont pas forcément importantes, c'est le support qui permet de s'imprégner de cette conscience qui n'est pas individuelle. Cela peut se transmettre d'ailleurs dans n'importe quelle circonstance. Découvrir les schémas qui font que notre vie est saccagée, médiocre, fragmentée ou douloureuse permet de diminuer énormément l'importance que l'on donne aux conflits, à la dualité, cette idée qu'il faut choisir ceci ou cela. Ce n'est pas l'objet du conflit qui est le plus important, mais l'état de conflit.

L'état conflictuel n'est pas personnel, c'est un état psychologique de l'espèce humaine. À ce moment, on s'identifie moins avec ce qui nous arrive, c'est-à-dire le psychisme et la pensée sont moins secoués, moins perturbés. Et là, on arrive à la motivation, au sens de notre vie, on va s'y tenir, pas par un effort, mais par évidence, parce que c'est clair. Il y a un seuil où c'est tellement évident qu'on ne fait plus de compromis avec soi-même. On est tolérant avec les autres,

mais on est incisif avec soi-même. On ne se trahit plus.

EWB : En quoi les liens avec l'Inde, la tradition philosophique continuent-ils à être pertinents / importants pour toi ?

C'est devenu beaucoup moins prépondérant maintenant. Cela a été important pendant longtemps à travers les études, c'est-à-dire à la fois la relation avec des instructeurs, la découverte intérieure et l'étude de quelques écrits de référence. Cela a débouché à un moment sur un état « rebelle » et libre qui aujourd'hui n'est plus dépendant de la culture indienne. Mais pendant longtemps, je suis passé par là évidemment, et bien sûr lorsque j'enseigne, j'y fais référence parce que c'est en quelque sorte l'aspect formel à partir duquel cette liberté a germé. Mais aujourd'hui, la tradition indienne est devenue secondaire. Mais ce qui m'a toujours intéressé dans cette tradition indienne, c'est son aspect universel. Les Indiens sont aussi conditionnés que les autres. Suivre systématiquement les préceptes culturels qu'ils soient indiens ou européens rend idiot.

L'état libre n'appartient ni à une culture, ni à une tradition. Mais je suis passé par une tradition, celle de l'Inde qui contient de grandes ouvertures, davantage que ce que je percevais en Europe. Et avec le temps ce qui m'a pris, c'est cet état d'ouverture, ce n'est pas la culture. Aujourd'hui, je m'en sens vraiment débarrassé.

EWB : *Durant ces deux décennies où je suis ton enseignant et où nous collaborons, j'ai observé que tu fais le lien entre les découvertes scientifiques modernes et les enseignements, peux-tu nous en dire plus.*

AR : J'essaie de faire du lien avec les découvertes parce que dans ce travail du yoga le point le plus important, c'est de développer de l'observation, de la sensibilité ou de l'écoute. Et c'est précisément ce que font les scientifiques essentiellement. Ils observent, ils écoutent, ils ressentent... Et à partir de leurs observations, ils tirent des conclusions. C'est un support pour passer de la superstition concernant l'intériorité vers l'observation de la matière. Cela peut nous aider à faire de la recherche fondamentale en nous et pas de la recherche d'application. Les scientifiques qui font de la recherche fondamentale passent par des instruments divers pour faire de l'observation et ils ne font que rendre compte de ce qu'ils observent en décrivant le fonctionnement de vie biologique, astrologique ou universelle. Nous pouvons en faire de même dans notre intériorité, le fait de voir nous amène de la tranquillité. La différence est que le scientifique observe toujours quelque chose qui lui est extérieur. Il y a donc en principe toujours l'observateur et la chose qui est observée. Mais il arrive parfois, notamment en physique quantique, où tout d'un coup les scientifiques qui observent se sentent eux-mêmes transformés parce qu'ils observent des phénomènes infiniment petits ou infiniment grands. Et

ils arrivent à comprendre que nous sommes l'univers, nous sommes la matière. C'est cet aspect-là de l'état d'unité dans les sciences qui m'intéresse. Les autres aspects de la science ne m'intéressent pas parce qu'ils entretiennent la division qui nourrit l'état de conflit.

EWB : *Quelques mots sur l'avenir, comment vois-tu l'évolution du monde du yoga et à quoi s'atteler pour rester en lien avec la profondeur de cet enseignement ?*

AR : Il faut s'atteler à son désir profond qui ne serait pas relié à une projection. C'est-à-dire, qu'est-ce qui me rendrait vraiment heureux et qui ne dépendrait pas de quelqu'un, ni de quelque chose. Qu'est-ce qui en moi pourrait être complètement heureux ? En s'attelant à cela, je vais découvrir en moi ce qui est déjà heureux !

La démarche intérieure, c'est de l'élagage, ce n'est jamais de l'accumulation. Et ça c'est une des grandes différences entre le yogi et le professeur. Le yogi passe son temps à élaguer, à supprimer ce qui l'empêche d'être heureux. Le professeur passe du temps à faire accumuler aux autres des outils qui soulagent, mais qui ne rendent pas heureux.

C'est important, ces trois mots : **sat - cit - ananda**, cela signifie être - conscient - heureux. Si l'enseignement est autre chose, cela conduira toujours à ne pas être conscient, à ne pas être heureux, à chercher à devenir au lieu d'être. C'est en cela que certaines formes d'enseignement trahissent la profondeur du yoga, c'est un mensonge qui n'a aucun sens. Il n'y a rien de mal à avoir une hygiène cor-

porelle, mentale, affective, c'est très bien. Mais il s'agit maintenant de questionner quelle est ma nature en tant qu'être humain et à quoi sert d'être un être humain ? L'enseignant est celui qui se met au service de ces questionnements.

Comment accéder à un état où je ne suis plus en petits morceaux ? L'enseignement dit "intensément vivant" - une tranquillité élargie - heureux, *sat cit ananda*. À partir de là on peut agir, sinon la clarté manque et par conséquent on crée de la souffrance, des conflits. Il ne s'agit pas de contrôler ou d'avoir une emprise, mais de se donner et de faire de sa vie une offrande.



En savoir plus

Découvrez le podcast *Buveurs de Lune* sur l'enseignement d'André Riehl <https://evelinewaasbidaux.ch/podcast>
André Riehl : www.nidrayogainternational.com

Prochains événements en Suisse :

Chakra et mantra yoga Semaine d'étude et de pratique 1er au 7 juin 2026, inscription auprès de Caroline Piot : info.tilayoga@pm.me, lieu : La Soleillette, Bogève (près de Genève)
Bhāva et rasa Congrès Européen de Yoga à Zinal, Val d'Anniviers (VS) 16-21 août 2026 avec la participation d'André Riehl, inscriptions www.europeanyoga.org/euyws/fr/congres-zinal-2025/