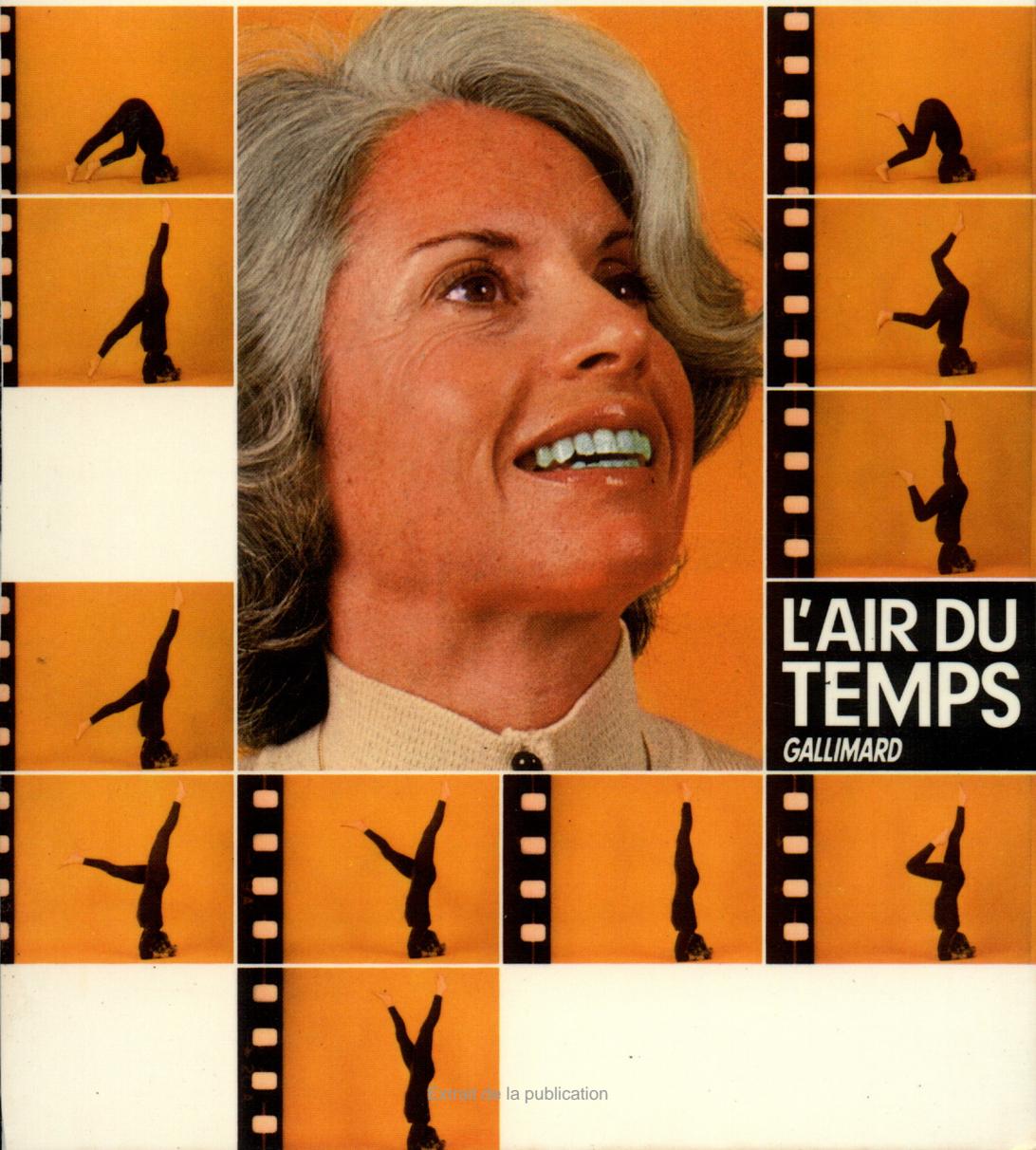


LA DEMEURE DU SILENCE

PAR
EVA RUCHPAUL



L'AIR DU
TEMPS

GALLIMARD

*Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation
réservés pour tous les pays, y compris l'U.R.S.S.*

© Éditions Gallimard, 1975.

Dans ces entretiens, Eva Ruchpaul est désignée par les initiales E. R., Anne Philipe par A. P.

*A mon pêcheur à la ligne et
A sa clémence*

I

Le contrat avec la vie

Ce n'est pas si facile de devenir ce qu'on est, de retrouver sa mesure profonde.

Albert Camus (*Noces*).

A. P. : Nous nous connaissons depuis près de huit ans. Et c'est seulement, il y a quelques mois, qu'un jour au fil d'une conversation, vous avez employé le terme contrat avec la vie. Cette expression m'a frappée, et c'est sans doute d'elle qu'est partie l'idée de ces entretiens. Je vous propose donc comme point de départ de préciser ce que vous entendez par contrat avec la vie.

E. R. : C'est nouveau pour moi de considérer mon état comme un contrat. Mais en fait, c'est vrai. J'ai toujours eu l'impression qu'il était dommage, inutile et triste de vivre, en oubliant que j'étais, moi, sursitaire.

A. P. : Mais nous sommes tous en sursis.

E. R. : Oui, mais plus ou moins sensibles à ce délai. Je pense que chacun en a eu connaissance au moins une fois dans sa vie, mais qu'il est courant de le garder hors mémoire.

Il semble qu'il y ait une conspiration tacite, une complicité silencieuse des gens et de leur histoire, qui leur fait perdre le sens, la saveur du sursis.

A. P. : Vous voulez dire que la complicité naît d'une perte de connaissance progressive de la réalité.

E. R. : La perte de conscience me semble presque voulue, organisée. Comme une couche protectrice que les gens secréteraient, pour s'abriter de leur propre acuité d'intelligence, et qui finirait par les enliser. Une manière d'entraide collective et implicite vers un assoupissement confortable. En Occident, à l'heure actuelle, tout vous porte à oublier le sel de l'instant, l'acuité de perception, le sens de l'existence, la gloire de conscience. Enfin, on peut donner toutes sortes de noms à cette manière d'être, que tout le monde reconnaît comme possible, mais nous continuons à ériger le comportement de l'autruche en système : on met la tête sous la pierre, préférant ne pas savoir.

Seules les crises, les ruptures nous rendent la vue claire. Par exemple, prenons un individu qui aurait été alité par une maladie grave, il a vu les gens se promener verticalement et habiter un autre univers, pendant très longtemps, il s'est vu relégué hors du monde des bien-portants. Puis un jour vient, où il se retrouve dans la rue; l'air nouveau, le manque d'égards des passants, tout lui prouve qu'il n'est plus malade. Tout lui est donné, il peut faire ce qu'il veut : il lui arrive quelque chose à ce moment précis... Je pense que mon pari a été de chercher à prolonger ce « quelque chose » au jour-le-jour, à l'instant-l'instant. Il n'y a aucune raison

pour que je me laisse oublier que là est l'important de ma vie.

L'ENDORMISSEMENT

A. P. : Vous opposez là la mort à la vie.

E. R. : La dégradation à la vie. Je ne vois pas la mort comme une démission, mais la maladie, l'absence de vitalité, comme une dégradation qu'on ne doit pas supporter, qu'on doit essayer de contourner.

A. P. : Donc, c'est plutôt une opposition de la santé à la maladie, que de la vie à la mort?

E. R. : Oui. C'est une opposition de la vitalité à l'endormissement. Je crois chacun de nous un peu endormi de nature, et nous accommodant assez bien de ce sommeil. Mais on paie cher la démission.

A. P. : L'endormissement?

E. R. : On peut le refuser, en le contournant. Mais, le contournement, cela se fait tout le temps, toute la vie, parce qu'il y a toujours une possibilité de retourner à cet utérus bienveillant de l'endormissement, du cocon, du repli sur soi, de la simplification : « Après tout, je ne suis pas concerné! » Et l'on se met la tête sous l'aile. Mais finalement, tôt ou tard, nous nous apercevons que nous ne sommes pas si bien que ça, parce que « cela » nous concerne tous.

A. P. : Mais vous faites un parallèle très étroit entre l'endormissement et la maladie. Est-ce la même chose pour vous?

E. R. : Quand un choc affectif, ou une urgence physiologique nous atteint assez profondément, nous retirons des troupes du front, disons de l'activité sensorielle ou intellectuelle. La notion de l'existence de ces forces se perd. Elles combattent obscurément, on ne sait trop où. On en éprouve le manque. Je crois qu'il est bon d'admettre qu'il y a un temps pour tout et de les laisser s'affairer ailleurs. Cependant l'habitude peut s'installer, qui consiste à oublier ses troupes sur un front où la guerre est gagnée, pendant que les autres fronts restent inoccupés.

A. P. : On perd sa route?

E. R. : Tout à fait. On peut évidemment se contenter de bivouaquer dans les fossés, et de vivre de la vie des autres, c'est une issue possible. Même si on ne s'en contente pas, souvent il reste un faux pli, on revient se pelotonner aux anciennes amours. L'appel du renoncement reste vivace : on a envie d'hiberner, d'hiberner tout le temps, même en plein été.

A. P. : Mais est-ce que l'hibernation n'est pas un moyen de contourner, en tout cas, une voie à respecter?

LA CONVALESCENCE

E. R. : Oui. Si elle n'a qu'un temps, celui de la réparation. Mais quand ce stade est dépassé, et qu'on a la chance

de s'en rendre compte et de prendre comme la bonne nouvelle le message physiologique, la sensation de renouveau, alors les vétérans des troupes sont placés sur les fronts de l'évolution, rangés sur la ligne du devenir : c'est là le moment d'exception. On se sent prêts à toutes les aventures, à toutes les réussites.

A. P. : C'est la convalescence.

E. R. : Oui. Et je crois que tout le monde a connu cet état de convalescent, que ce soit après une rougeole, après la perte d'un être cher ou après un bouleversement social. En fait, cette rupture de niveau est pour moi l'incidence la plus bénéfique qui soit, si on sait garder les couleurs de l'enthousiasme (peut-être dues à une vitalité physiologique nouvelle) mais en tout cas nous devrions nous faire un jeu de cette découverte, et l'entretenir comme un étalon-vie.

A. P. : C'est-à-dire que ce qui est si beau, si émouvant dans la convalescence, c'est l'œil neuf, rien n'est perdu dans l'habitude : c'est la vie au maximum.

E. R. : Voilà le point exact de départ de ma petite entreprise : pourquoi faudrait-il se réfugier dans l'habitude?

A. P. : A quel moment se réfugie-t-on dans l'habitude?

E. R. : Elle vient toute seule. Elle vient nappée de toute cette grisaille, comme une buée, sans aspérité : c'est la taie sur l'œil neuf. La rue pleine de soleil, parcourue par le convalescent, et apparue comme la découverte d'un monde de sensations peut sembler seulement une distance terne de 350 mètres à parcourir.

COMME LA PREMIÈRE FOIS

A. P. : Oui mais est-ce qu'il n'y a pas une forme de vitalité intérieure qui peut tenir en respect l'habitude et garder aux choses leurs facettes de couleurs?

E. R. : Si, mais c'est justement cette notion que nous avons égarée. L'intimité, la connaissance de notre ferveur ne se produit que de deux manières, à mon sens. Ou bien par accident, à l'heure des crises ou à la lumière des convalescences, avec tout ce que ça entraîne comme impression d'arbitraire, ou, par contre, en le retenant, le préservant par un ajustement perpétuel, une recherche de techniques, d'exercice de soi, et cette fois, avec le sentiment d'un prix à payer, même élevé.

A. P. : Donc la lutte principale, à part la lutte biologique dont vous venez de parler, serait la lutte contre l'habitude.

E. R. : Ce serait la conscience continuelle que tout peut être fait comme la première et la dernière fois dans la vie. Ne serait-ce que se réveiller le matin.

A. P. : Et le vivre. Vous avez presque l'air de penser que la maladie, la convalescence est le chemin le plus favorable pour arriver à l'acuité de la conscience.

E. R. : C'est un moyen, disons, démocratique parce que bien partagé; personne ne peut l'ignorer, mais tout le monde

s'empresse de l'oublier. Donc ce n'est pas une démarche de privilégié, il ne faut pas être né sous un certain signe, dans une certaine famille, à une époque spéciale pour convoiter cette acuité de conscience.

A. P. : Oui, mais vous croyez que cette espèce d'acuité est pour tout le monde le résultat de la maladie. Je veux dire, sauf les quelques jours, où, par exemple, celui qui souffre ne souffre plus, là effectivement tout le monde est remis à un même niveau. Mais autrement, il me semble que la santé est un état naturel et que le propre d'un état naturel c'est d'être oublié dès qu'il existe. Si vous êtes dans un vêtement qui ne vous gêne pas, vous oubliez que vous le portez. Et vous pouvez aussi ne vous rendre compte de votre libération qu'en le quittant, et pas avant.

E. R. : La perte d'une contrainte peut être ressentie à plusieurs niveaux, pas seulement à celui biologique. Des gens s'aperçoivent qu'ils sont « très bien mariés » avec quelqu'un qu'ils ne peuvent pas sentir depuis vingt-cinq ans. Si à la faveur d'un accident fortuit ils se séparent, ils se disent : « Mais, mon Dieu, que le monde est beau, que le ciel est bleu ! » La contrainte cela peut aussi bien être quelque chose d'énorme qui vous arrive tout à coup tel un bulldozer, qu'une chose infime distillée goutte à goutte et formant à la longue une couche énorme de sédimentation, comme le poids des stalactites. Si elle s'accumule goutte à goutte, nous pouvons réagir aussi homéopathiquement, je veux dire à l'instant-l'instant, contre cette érosion de la vie.

LA VITALITÉ DE FOND

A. P. : Mais la société moderne est le contraire de l'homéopathie : qu'il s'agisse de la violence : « Marche ou crève... » ou du piège du confort, de la banalité...

E. R. : Et c'est là précisément que réside la complicité dont nous avons parlé, la complicité des circonstances pour vous rendre l'endormissement plaisant et convoitable. Plus vous êtes sollicité extérieurement, plus vous augmentez la qualité des petites convoitises, et moins vous fréquentez vos tendances de fond. On pourrait même opposer les deux mondes : les convoitises de surface, en étalement démesuré, oblitérent complètement les directions internes, les lignes de force. C'est précisément l'état de crise qui fait une coupure dans la couche protectrice et nous donne une occasion de voir, comme par le trou d'une serrure, la qualité des grandes options, tout à coup révélées. Il y a deux attitudes possibles : soit on ferme l'œil collé à la serrure en se disant « ce n'est pas pour moi ». C'est la position du civilisé, bien désespéré, sage et conforme. Soit on se dit : « Je n'ai qu'un œil au trou de serrure, mais je vais l'ouvrir tout grand, pour suivre les mouvements de la caverne d'Ali Baba... »

Je crois que la vitalité de fond se réalimente en elle-même quand elle est consciemment assistée.

A. P. : Et la maladie serait une façon d'affaiblir les tropismes de fond? et d'engager l'endormissement?

E. R. : Elle a une double face : c'est en même temps un révélateur et un appel au renoncement. Elle introduit une certitude aiguë des directions intimes, de ce que la vie aurait pu être, et d'autre part nous enlève tout pouvoir d'action. C'est une espèce d'exil, comme quand on a pris un bateau, et qu'on voit la terre s'éloigner.

On peut réagir brutalement, fermer ses rideaux à ce moment-là, pour ne rien voir, et se répéter intensément que cela vous est bien égal, puisqu'on ne reviendra pas... comme un enfant qui boude, vexé. Mais on peut aussi prendre profondément conscience, engranger cette forme de désespoir, pour qu'elle agisse, en retour de balancier, quand la convalescence arrive, pour remonter la pente vite, repoussé par la vitesse acquise. Enfin... savoir faire le poids mort au moment de la descente, c'est déjà penser à la remontée; il faut donc supposer bien connue la lutte contre la maladie, et avoir souvent dévalé le mauvais versant pour arriver à cette technique...

A. P. : Donc, là aussi, c'est presque une technique.

E. R. : Oui. C'est triste à admettre, mais je crois que tout ce qui éloigne de la normalité se rattrape difficilement sans technique, c'est-à-dire sans reconsidération progressive des éléments disparates, des débris épars, qui peuvent être rassemblés, renoués. Pour moi, l'emploi d'une technique décèle une indigence de fond, sinon pourquoi faudrait-il

passer par l'exercice pour se savoir bien-aise dans sa peau, vivant et tiède, en train d'inventer la vie?

LA VILLE COUPABLE

A. P. : Oui, mais alors, par exemple, prenons un paysan... face à la maladie, ou à la vieillesse, sans technique, uniquement par une sorte de soumission aux lois de la vie, il atteint souvent la sagesse.

E. R. : Oui. Mais vous avez très bien situé votre « animal », vous en avez fait un paysan, c'est-à-dire quelqu'un à qui n'a pas été offert la série d'alibis qui est proposée aux gens de nos contrées. C'est-à-dire à ceux qui vivent sur l'asphalte des villes...

A. P. : Vous rendez la ville la principale coupable?

E. R. : Oui, je rends l'agglomération humaine, la quantité d'humains au km², coupable de la mésadaptation chez les hommes, parce qu'elle interdit la solitude, le retour au silence intérieur.

La vie cellulaire, la collectivité resserrée, contrainte, en donne une image à peine grossie : on observe la grande majorité des individus qui s'abritent par une sorte de régression, de mise en veilleuse de l'acuité de conscience, pour un essai de survie, et d'autre part un très petit nombre qui choisissent la porte étroite et se font un devoir de préserver le suc de la vie, à l'instant-l'instant, comme le merveilleux

EVA RUCHPAUL LA DEMEURE DU SILENCE

Depuis 1960, Eva Ruchpaul enseigne le Hatha-Yoga et dirige deux instituts de formation du Hatha-Yoga, en France et en Suisse, qui reçoivent des stagiaires du monde entier. C'est un cas sans exemple, pour une Européenne.

Eva Ruchpaul est née à Béziers et appartient à la famille de la tragédienne romantique Rachel.

Elle avait déjà publié des livres de technique, mais cette fois, en dialoguant avec Anne Philipe, elle révèle ce qu'il y a derrière la technique.

Eva Ruchpaul, la femme yogi, et Anne Philipe, l'auteur de *Spirale*, de *Ici, là-bas, ailleurs*, soulignent la difficulté, dans le monde moderne, de retrouver sa personnalité profonde, de savoir se retirer en soi-même, dans "la demeure de soi". Eva Ruchpaul nous dit comment on y parvient.

Sa réflexion et son expérience s'adressent aux hommes et aux femmes d'aujourd'hui, subissant les agressions de la vie actuelle dans les grandes villes. On comprend alors comment une technique simple, où le physique et le mental ne font plus qu'un, peut, à tous moments du jour, dans toutes les circonstances, aider à retrouver ce qu'il y a de plus bénéfique dans la respiration, la solitude, le silence intérieur, l'intensité.

Ce que nous propose Eva Ruchpaul, c'est en fait un nouveau contrat avec la vie.

