



Le yoga, chemin de guérison à la lumière du maître Milarépa

Sylvie Tallon

Que signifie « guérir » ? Est-ce seulement rétablir le bon fonctionnement du corps et de l'esprit, ou bien un processus plus vaste qui métamorphose l'être tout entier ?

Dans le monde contemporain, la santé occupe une place centrale : le yoga est souvent proposé pour soulager le stress, calmer l'anxiété, apaiser la douleur, améliorer la souplesse ou la respiration. Il répond ainsi

à une aspiration croissante au bien-être et à l'équilibre de vie.

La tradition du yoga, cependant, ouvre un horizon plus vaste : une alchimie intérieure, une voie d'éveil où la guérison se vit comme une transfiguration. Visible et invisible, corporel et spirituel s'y rejoignent, faisant de l'existence entière un chemin. La santé reflète alors un équilibre fonctionnel, mais plus encore un alignement profond, une luminosité intérieure.

Pour ce numéro des *Cahiers*, j'aimerais vous proposer de nous référer au grand maître tibétain, Milarépa¹ qui me semble incarner avec perfection cette perspective.

¹ Milarépa (1040-1123), maître yogi et poète tibétain, est l'une des figures les plus vénérées du bouddhisme tantrique. Son parcours de la magie noire à l'éveil en fait un symbole de transformation spirituelle et de renoncement radical.



Sa vie illustre la puissance d'un retournement : du fardeau du *karma*² à l'expérience d'une liberté intérieure sans limite. Dans la tradition tibétaine, le récit de la vie du maître est appelé *namthar*³, une

biographie spirituelle où vie et chemin d'éveil se confondent en une *sādhana*⁴.

2 Le *karma* est un terme sanskrit signifiant « acte » ou « action », désignant la loi de causalité selon laquelle chaque acte, intention ou pensée entraîne des conséquences qui façonnent l'existence. Le *karma* familial fait référence à l'héritage de conditionnements, de dettes ou d'influences liés à la lignée familiale, compris dans la perspective karmique comme un ensemble d'empreintes qui marquent le destin d'un individu.

3 Le *namthar* littéralement

« libération complète », désigne le récit de vie d'un maître ayant atteint l'éveil. À la fois biographie, chemin intérieur et instruction vivante, le *namthar* constitue un genre littéraire à part entière. Il montre comment la traversée des épreuves, la ferveur ascétique et l'éclosion de la sagesse composent un itinéraire de transformation dont chaque étape est porteuse d'enseignement.

4 Le terme *sādhana* désigne la pratique spirituelle comme voie intérieure de transformation. Elle engage le corps, le souffle et la conscience dans un processus orienté vers la réalisation du Soi. Dans le yoga comme

Explorer aujourd'hui ce *namthar*, c'est interroger la puissance transformatrice du yoga : comment la pratique peut-elle devenir voie de guérison, non seulement du corps et de l'esprit, mais de l'être tout entier jusque dans ses dimensions les plus subtiles et spirituelles ?

Nous suivrons ce fil en trois étapes : l'enseignement de la vie de Milarépa, le yoga comme discipline de transformation et de guérison, puis les perspectives contemporaines qui relient cet héritage ancien à nos pratiques d'aujourd'hui.

L'enseignement de la vie de Milarépa

Dans la tradition tibétaine, la figure de Milarépa occupe une place à la fois centrale et singulière. Maître accompli, poète de l'éveil, source inspiratrice de la lignée Kagyü⁵, il incarne

dans le bouddhisme tantrique, elle se transmet souvent par un maître et peut inclure postures, souffles, mantras, visualisations. La vie de Milarépa est ainsi une *sādhana* incarnée, chemin d'éveil devenu enseignement.

5 La lignée Kagyü, l'une des quatre grandes écoles du bouddhisme tibétain, remonte au maître indien Tilopa (988-1069) puis à son disciple Nāropa (1016-1100). Transmise au Tibet par Marpa le Traducteur, elle est réputée pour sa transmission orale (*ka gyü* signifie littéralement « lignée de la parole ») et met l'accent sur la méditation directe et les pratiques de *Mahāmudrā*. Elle s'est développée à travers de nombreuses branches, dont la plus connue est la lignée Karma Kagyü, fondée par le premier Karmapa

la puissance transformatrice de la *sādhana* vécue jusqu'au bout de ses implications. Son parcours, inscrit dans la mémoire collective comme une odyssée de l'ombre vers la lumière, traverse les extrêmes : la souffrance, la faute, l'ascèse et l'éveil.

L'image que la tradition garde de lui est celle d'un ascète vêtu de coton, le corps amaigri, la peau verdâtre d'une frugale alimentation aux orties sauvages. Il incarne l'archétype du yogi solitaire, dont la vie entière devient pratique et la pratique offrande à la réalisation. Cette image, transmise autant par les récits oraux que par les *thangkas*⁶, manifeste une existence tendue tout entière vers la reconnaissance de la nature de l'esprit.

Son enfance fut marquée par une faille originelle : la perte du père, la spoliation des biens familiaux, la relégation dans une condition de servitude. Poussée par la souffrance et l'humiliation, sa mère l'exhorte à apprendre les arts de la magie noire afin de venger l'injustice. Milarépa obéit. Il devient un adepte redoutable, capable de faire périr ses ennemis. Mais loin d'apporter la paix, cette puissance destructrice creuse en lui un gouffre de détresse. Une interrogation le saisit alors : comment réparer, comment guérir, comment se libérer de la chaîne du *karma* ?

Düsum Khyenpa (1110-1193).

- 6 *Thangka* : peinture religieuse tibétaine sur toile, souvent encadrée de soie, représentant divinités, maîtres ou mandalas, utilisée comme support de méditation et d'enseignement.

Cette crise existentielle ouvre le chemin de la quête. Il apprend l'existence de Marpa⁷, maître visionnaire, traducteur et dépositaire des plus hauts enseignements tantriques rapportés d'Inde. Milarépa se met en route. À son arrivée, Marpa ne lui accorde pas immédiatement l'initiation : il perçoit en lui un potentiel rare, mais aussi la nécessité d'un épurement radical. Commence alors la longue série des épreuves : construire, détruire, puis reconstruire des tours de pierre, sans explication. Ces actes rudes en apparence sont en réalité une purification des empreintes mentales liées aux actes passés⁸. Ils creusent en lui l'espace intérieur où pourra s'enraciner la transmission.

Il convient de rappeler ici la figure de Dagmema, l'épouse de Marpa. Souvent reléguée à l'arrière-plan des récits, elle n'en joue pas moins un rôle essentiel. À plusieurs reprises, elle intercède en faveur de Milarépa, glisse en secret quelques vivres, offre une écoute bienveillante, parfois

même une parole éclairante. Par sa compassion et son soutien discret, elle équilibre la rigueur implacable de Marpa d'une présence nourrissante et protectrice. Elle incarne, dans ce processus initiatique, la dimension de la tendresse sans laquelle l'éveil risquerait de se réduire à une simple ascèse.

Vint un moment juste où Marpa reconnut l'accomplissement de la phase préparatoire. Il transmet alors à Milarépa les enseignements les plus profonds : le *Mahāmudrā*⁹, les *Six Yogas de Nāropa*¹⁰, la méditation sur la nature de l'esprit¹¹, ainsi que les pratiques de souffle et de visualisation.

Ce n'est qu'après ce long temps d'épreuves et d'initiation que Milarépa put enfin se retirer dans la solitude des montagnes himalayennes. Il y passa de nombreuses années, abrité dans des grottes reculées, plongé dans une méditation continue. Chaque instant devint offrande, chaque élé-

- 9 *Mahāmudrā* : « Grand Sceau » ; enseignement central du bouddhisme Kagyü visant la réalisation directe de la nature ultime de l'esprit.

- 10 Six Yogas de Nāropa : ensemble de pratiques tantriques (yoga de la chaleur intérieure, du rêve, de la claire lumière, etc.) transmis par Nāropa (1016-1100), maître indien disciple de Tilopa (988-1069), puis transmis à Marpa (1012-1097), introducteur de la lignée Kagyü au Tibet et maître de Milarépa.

- 11 Méditation sur la nature de l'esprit : pratique de reconnaissance de l'esprit tel qu'il est, libre de fabrication conceptuelle, source de clarté et de vacuité inséparables.



Photo S. Tallon Zanskar 2024

ment un allié : le vent aigu, le froid cinglant, le silence des hauteurs. Le monde extérieur se révéla comme miroir de l'esprit, et la nature elle-même devint support d'éveil, reflet de la vacuité¹² et de la lumière inhérente à toute chose. De cette retraite émergent les *Chants de réalisation*¹³ : poèmes

12 Vacuité (*śūnyatā*) : concept central du bouddhisme désignant l'absence d'existence propre et indépendante des phénomènes, perçus comme interdépendants et insaisissables en eux-mêmes.

13 Les Chants de réalisation de Milarépa (*dohas*) sont transmis oralement puis recueillis dans le *Milarépa*

mystiques nés de l'expérience directe, célébrant la vacuité, la liberté intérieure et la communion avec la nature essentielle des phénomènes. Ces chants, qui relèvent de la connaissance intuitive du maître, traversent les siècles et sont, aujourd'hui encore, sources d'inspiration.

La lignée Kagyü reconnaît en Milarépa l'un de ses plus grands piliers : il reçut les enseignements, mais surtout il les incarna. Sa pratique façonna son corps, sa parole et son esprit jusqu'à en faire un véritable véhicule de sagesse.

Namthar, devenus une source majeure de la tradition Kagyü.

Ce chemin, qui métamorphose la faute en sagesse et la souffrance en clarté, demeure, encore aujourd'hui, l'exemple d'une voie de guérison totale.

« *Tout est vide.
Pas le plus petit
atome à saisir.
Lorsque la dualité
entre celui qui voit et
ce qui est vu, s'efface,
Vint la réalisation de
l'état de quiétude.* »

Extrait du « chant
des montagnes enneigées ». ¹⁴

L'enseignement essentiel de Milarépa est que tout être humain, quelles que soient ses blessures, ses fautes, porte en lui la capacité de guérir et de se transformer profondément. Sa vie incarne la possibilité d'un passage réel et radical d'une conscience fragmentée à une présence unifiée. Cette métamorphose naît d'un engagement total dans la pratique dans laquelle chaque épreuve devient l'occasion d'une purification, chaque souffrance devient un levier d'éveil. C'est un processus vivant de guérison.

14 Les chants de la claire lumière p. 33. Milarépa. éditions Dervy, 2005.

Le yoga comme voie de transformation et de guérison profonde

Le yoga en tant que voie de guérison est une discipline intégrale qui libère les forces vives de l'être, éclaire la conscience et ouvre à une paix profonde et stable. La liberté intérieure se déploie dans la traversée consciente de l'existence, avec discernement, acceptation, et confiance. La guérison, dans ce contexte, se reconnaît à la clarté du regard, à la stabilité de l'attention, à la liberté intérieure qui se dégage de l'ensemble de la personne. Elle ne dépend d'aucune condition extérieure. Dans la tradition yogique, ce cheminement s'appuie sur des pratiques connues encore aujourd'hui : l'assise silencieuse, la maîtrise du souffle, la concentration, la contemplation, la vigilance dans les gestes et les pensées. Ces pratiques favorisent un rapport direct à l'expérience. Elles engagent l'être dans un processus de maturation. Le corps devient stable. L'énergie circule librement. Le cœur s'ouvre. L'attention se fixe sans tension. Milarépa s'est engagé dans ce processus avec une intensité rare. Sa rencontre avec Marpa, les années d'épreuves, le travail de la terre et de la pierre, ont préparé le terrain. L'accueil des enseignements s'est fait dans le creuset de l'humilité et de l'endurance. À chaque étape, quelque chose s'est allégé, s'est unifié, s'est rendu disponible à la clarté.

Si l'intensité de l'expérience de Milarépa demeure unique, elle éclaire cependant ce que toute pratique yogique

porte en germe : la puissance de l'assise, du souffle et de la vigilance intérieure. La retraite en montagne a permis l'enracinement de cette transformation. Milarépa a médité pendant des années, dans des conditions extrêmes, sans se détourner de la pratique. L'esprit s'est accordé au silence. La vision intérieure s'est approfondie. Le dépouillement est devenu force.

Le yoga, dans cette perspective relie les couches profondes de l'expérience et invite à vivre avec une attention élargie et une sensibilité affinée. Il offre une orientation claire, un espace de silence, une présence continue à ce qui se déploie. Les chants de Milarépa témoignent de cette présence éveillée. Ils portent une parole simple, directe, enracinée dans l'expérience. Chaque vers invite à sentir la stabilité, la lucidité et la joie qui naissent d'un regard accordé à la réalité. La guérison s'y lit dans le rythme posé des images, dans la précision du souffle intérieur, dans la transparence du regard.

*« Je suis Milarépa,
un yogi tibétain
particulier,
J'ai peu étudié
et pourtant ma
connaissance est grande. »*

Extrait du chant
« Rencontre avec des villageois ».¹⁵

¹⁵ Ibid., p. 71

Perspectives contemporaines

Aujourd'hui, le mot *yoga* circule largement dans les domaines liés au bien-être, à la santé physique et à la gestion du stress. Des hôpitaux l'intègrent dans des parcours de soins, et des professionnels de santé y voient un outil complémentaire pour soulager les douleurs chroniques, les troubles anxieux, les insomnies ou la fatigue. Les bienfaits sont nombreux, mesurables, observés par l'expérience comme par la recherche scientifique. Le corps retrouve mobilité et souplesse. Le système nerveux s'équilibre. La respiration devient plus ample, plus calme. L'attention s'affine, l'humeur s'apaise. De nombreux pratiquants témoignent d'une amélioration de leur qualité de vie, d'un sentiment de stabilité, d'un lien plus doux avec leur corps, leur souffle et leurs émotions. Dans ce contexte, le yoga prend place dans une approche globale de la santé, fondée sur la prévention, l'écoute de soi et l'autonomie. Cette évolution permet d'ouvrir le yoga à un public large, de proposer des pratiques adaptées, de créer des ponts entre disciplines. Elle montre que le yoga possède une puissance d'accompagnement dans les transitions de la vie, les moments de vulnérabilité, les périodes de convalescence. Postures, souffle, méditation et silence deviennent alors autant de portes vers un mieux-être durable. Mais au-delà de ces usages, le yoga porte aussi une vision plus profonde de la santé. Il invite à sentir en soi un centre stable, une force tranquille,

Photo S. Tallon Leh 2024



une capacité d'adaptation intérieure. Il s'agit d'habiter le corps et le souffle avec conscience, d'écouter les messages subtils, de cultiver une qualité de présence dans l'instant. Cette attention régulière à l'état intérieur ouvre un espace de clarté, de discernement et de paix. La santé se relie ainsi à un équilibre des souffles, des énergies et de la perception. Elle se définit par la fluidité, l'unité, l'alignement de l'être et s'incarne dans une paix profonde, sans limite.

Mais cet équilibre reste toujours à ajuster, et lorsque l'on est aux prises avec la maladie, il n'est pas si simple de rester connecté à cette paix essentielle. Si la douleur, quelle

qu'en soit la forme, envahit l'espace intérieur, l'obsession de la faire disparaître devient parfois presque irrépressible, nourrissant paradoxalement encore plus la souffrance. C'est justement à cet endroit que l'enseignement de Milarépa peut éclairer, tel un phare dans la nuit. Il invite à observer et à accueillir la réalité telle qu'elle se donne, même lorsqu'elle blesse. Se rappeler que tout être humain porte en lui cette capacité. Alors la souffrance peut se transformer en support de pratique, en lieu de transmutation. Elle met à nu les mouvements souterrains de l'esprit, ses attachements, ses peurs et invite à une réorientation profonde de la conscience.

Et c'est lorsque les souffrances ne voilent plus, ou de moins en moins, la connexion à cette paix inconditionnelle que nous savons que nous sommes sur le chemin de la guérison. Une guérison qui ne se réduit pas à l'absence de maladie, mais s'enracine dans une métamorphose de l'être tout entier.

Dans un monde en quête de repères, de souffle et de sens, la figure de Milarépa demeure précieuse. Par sa rigueur, sa solitude et la force de ses chants, il inspire une pratique vivante, enracinée dans l'expérience. Quand corps, souffle et conscience s'accordent dans une même clarté, naît une paix profonde, stable, lumineuse. La guérison est alors unité retrouvée : un retour à soi, à la présence, à la liberté intérieure. ■

*Par une pratique
constante du
sans-esprit,
Tu vivras la Présence
qui brille comme
le parfait éclat
d'une lampe.
Cette expérience
d'une clarté radieuse,
libre de pensées, est
la méditation.»*

Extrait du chant
« Rencontre avec un berger »,¹⁶

¹⁶ Ibid., p. 62