

*Divya Prabhâ,  
d'Oxford à Bénarès :  
une pratique, une vie.*

*Par Jacques Vigne*

*J'ai rencontré Divya Prabhâ (« lumière divine ») lors d'un congrès de Yoga en février 2016 à Trivandrum, la capitale du Kérala. J'avais été impressionné par l'intensité de sa pratique et son authenticité, et je m'étais promis que, lorsque je passerai à Bénarès, j'irai la voir dans l'école qu'elle a fondée avec l'équipe de son ashram dans une minuscule ruelle à deux pas du temple principal de Kashi, Vishwanath. Malgré la taille réduite de la voie d'accès, l'école abrite 25 pensionnaires, la plupart orphelins ou en situation familiale très précaire et accueille pendant la journée une centaine d'enfants en plus. Elle est bâtie tout en hauteur sur cinq étages, avec une belle vue de la terrasse sur le vieux Bénarès. De là-haut, on a vraiment le sentiment d'être « au centre de l'action », si l'on peut dire. Je me suis dit que le contenu de cette rencontre intéresserait les lecteurs d'Infos-Yoga et autres, c'est pour cela que je l'ai noté soigneusement et le rend disponible dans les pages qui suivent.*

*Vigyânânanand : Est-ce que dans votre enfance, vous étiez déjà attirée par la vie intérieure et les phénomènes de type spirituel ?*

*Divya Prabhâ : Quand j'étais enfant, j'avais des intuitions, des visions, des mémoires, et cela me semblait normal. Par exemple, je me souviens qu'à l'âge de sept ou huit ans, mes parents étaient partis en vacances en me laissant chez de bons amis à eux, qui vivaient dans un cadre très naturel en forêt. Ils étaient du style hippie. Je me souviens qu'un soir, il y avait très peu de lumière, j'ai entendu une voix qui venait de derrière moi, qui me décrivait ce qu'allait être ma vie et me donnait des instructions. Pour moi, c'était normal, et je les ai suivies. Ensuite, quand je suis devenue adolescente, j'ai essayé de parler au moins en partie de ces expériences à mes amis, mais elles leur ont semblé très bizarres, je n'ai donc pas insisté. Enfant, j'avais des intuitions très claires. Par exemple j'avais dit à mes grands-parents que j'étudierai à Oxford et que je ne me marierai pas. Mon grand-père s'était exclamé : « Comment peux-tu dire cela, alors que tu ne sais pas ce qu'est le mariage, ni l'université ! » En fait, ces deux intuitions se sont réalisées. À Oxford, j'étais dans le domaine scientifique, je suis devenue spécialiste de la super-conductivité, mais ma matière préférée restait les mathématiques. J'aimais par exemple le monde des équations différentielles, car il s'agissait d'un univers clair et pur.*

*V : Avez-vous eu une formation religieuse ?*

DP : je suis née en 1970, et vers 12 ans j'ai fréquenté le catéchisme pour préparer ma confirmation. La sœur qui nous enseignait nous a dit que c'était un péché de ne pas aller à la messe le dimanche. Dans un esprit de discussion, je lui ai demandé si cela en était un aussi d'y aller le jeudi au lieu du dimanche... Elle a répondu que oui ! A ce moment-là, j'ai réalisé clairement que ces règles rigides ne pouvaient pas être émises par Dieu, et que de toute façon celui-ci était à l'intérieur. J'ai dit à mes parents que je ne ferai pas la confirmation, et j'ai laissé tomber toutes ces histoires catholiques.

Mes expériences intérieures ont, en fait, continué de plus belle, je me sentais souvent sur des planètes parallèles à regarder ce qui se passait dans le monde, comme on regarderait de l'extérieur vers le dedans une maisonnette de poupée. Je sentais qu'il y avait une force, une énergie au-dessus, mais il est certain que je ne l'appelais pas Dieu, car elle était trop loin de la représentation qu'on m'en avait faite. Quand j'étais encore jeune, je me suis retrouvée en Thaïlande sur une plage plutôt déserte, mais il avait quelqu'un qui avait le livre *Autobiographie d'un yogui* de Yogânanda Paramahansa. Quand j'ai vu sa photo sur la couverture, avec son aspect ni homme ni femme, je me suis identifiée à lui. Il en a été de même quand j'ai lu une biographie de Vivékânanda et vu ses photos. Toujours en Thaïlande, j'ai recherché un centre qui associait le corps, le mental et l'esprit. Cependant, je savais déjà pertinemment que ce n'est pas dans ce genre de centre que je trouverais le véritable esprit. Je savais que les gens qui y enseignaient ne le connaissaient pas. J'avais aussi l'intuition qu'il fallait que je fasse mes activités dans le monde avant trente ans, gagner de l'argent, développer une carrière, car après, tout serait différent. Dans mes conceptions de l'époque, je ne comprenais pas le sens de tout cela et j'avais l'appréhension que peut-être, je mourrai même à 30 ans.

A 19 ans, comme j'en avais eu l'intuition tout enfant, je me suis mise à étudier à Oxford, c'était surtout dans le domaine de la physique des matériaux, et de la métallurgie. À l'époque, il y avait là-bas comme grand professeur Richard Dawkins, dont les premiers livres étaient intéressants, mais qui ensuite est devenu un athée militant et finalement s'est retrouvé à lutter contre tout. Il a été trop loin dans ce sens.

En fait, j'avais le succès dans tous les domaines que je choisissais pour travailler, mais en 1998, un tournant est survenu dans ma vie. Je me souviens, je suis rentrée dans une boutique de mode italienne, à l'époque je n'avais beaucoup d'argent, et je me suis dit en mon for intérieur : « Je peux acheter tout ce que je veux ! » Le résultat a été immédiat : je ne voulais plus rien. J'ai réalisé pour de bon que rien d'extérieur ne pourrait me donner le bonheur. Celui-ci devait me venir de l'intérieur.

J'ai alors préparé, en quelque sorte, un changement d'orientation professionnelle pendant des années, en m'intéressant à toutes sortes de méthodes de guérison alternative, par exemple la kinésiologie. Au bout de cette période de recherche, un ami m'a dit : « Je pense que tu pourras trouver quelque chose d'intéressant en venant à une méditation de mon gourou ». Il s'agissait d'un russe-polonais juif qui s'était enfui en Angleterre au moment de la seconde guerre mondiale. Il dirigeait des groupes de méditation dans un endroit solitaire, dans une salle en bois. Le soir où nous nous y sommes rendus, il y avait juste une petite lumière au milieu. C'était très sombre, on ne pouvait même pas voir si les participants étaient hommes ou femmes. Nous avions

reçu très peu d'instructions ; à la manière taoïste, on nous avait seulement conseillé de redresser la langue en lui faisant toucher le palais et de faire monter l'énergie. J'ai eu certaines visions précises qui me sont apparues pendant la session. À la fin de la séance, il y a eu deux choses peu ordinaires qui se sont passées : déjà, quand on a demandé à chacun de témoigner, ma voisine a décrit exactement les visions que j'avais eues, alors que nous n'avions rien échangé. J'en étais perturbée, d'autant plus que je savais que cela allait être mon tour, et si je disais ce que j'avais vu, tout le monde allait croire que je copiais justement ce que ma voisine venait de dire. J'en ai éprouvé un état de choc complet. Surtout pour moi qui avais une formation scientifique pure et dure, ces phénomènes de télépathie directe et évidente me prenaient complètement à contre-pied et par surprise.

La seconde chose étonnante à la fin de cette session a été que l'enseignant de méditation est venu se prosterner devant moi et m'a dit : « Je vous attendais depuis longtemps ! » alors que je ne le connaissais ni d'Eve ni d'Adam. Pour le présenter davantage, disons maintenant que son nom était Vigyandev, qu'il avait une soixantaine d'années et qu'il était disciple de Brahmarishi Vishwatma Bawraji de Varanasi. *Bawra* signifie quelque chose comme « fou de Dieu », et le *-ji* comme d'habitude est là pour exprimer le respect. Pendant plusieurs semaines après cette première expérience, je me sentais comme découverte, sans protection, mais aussi complètement connectée. Cela m'a donné une envie intense de savoir réellement qui j'étais, car je me disais qu'il n'y avait qu'avec une réponse profonde à cette question que je pourrais comprendre ce qui m'arrivait. Je me suis mise à rechercher du côté des astrologues et des « lecteurs d'âmes ». Une fois, j'ai pris rendez-vous chez une dame qui était assez connue dans ce milieu, mais dès qu'elle a ouvert la porte, j'ai senti chez elle des ondes très négatives, elle a dû sentir aussi que le courant ne passait pas entre nous et elle m'a immédiatement claqué la porte au nez ! C'était décevant, j'ai pleuré dans la voiture, mais je me suis souvenue de ce Vigyandev et après tout, je me suis dit qu'il aurait peut-être une réponse pour moi sur ce que j'étais puisqu'il avait l'air de m'avoir reconnue dès la première fois.

J'ai demandé à mon ami de me raccompagner là-bas, mais il m'a dit : « Non ! Je t'ai accompagnée une fois pour t'introduire, maintenant, si tu décides d'y retourner, c'est ta responsabilité, tu dois donc y aller seule ! » C'est ce que j'ai fait, et l'expérience que j'ai eue là-bas a été très forte, comme si une lumière descendait à travers moi, brûlant et consumant au passage beaucoup de choses. Je me suis sentie complètement changée, une grande félicité s'est réveillée en moi, ce n'est pas utile que je donne tous les détails mais c'était réellement une expérience 'transformante'. Je savais que c'était cela que j'avais cherché jusqu'à maintenant. Tout ceci s'est passé sans paroles, sans discussions, ni questions. C'était comme ça, comme une évidence. Après plusieurs semaines de ce calme mental particulièrement heureux, la seule question qui est remontée en moi, en me comparant aux autres membres du groupe qui étaient tous plus ou moins thérapeutes, était de savoir ce que je devais faire de ma vie. Finalement, j'ai été poser la question à Vigyandev, et il m'a répondu par une autre question : « Que *souhaites-tu* faire de ta vie ? » La réponse qui est survenue spontanément en moi a été : « Je souhaite méditer ! » Il a alors conclu : « Voilà, tu as trouvé toi-même la réponse ! »

À l'époque, un ami m'a taquinée en me disant que j'avais une addiction à la méditation. Cela ne m'a pas du tout choquée, c'était quelque chose que je reconnaissais volontiers, et j'étais parfaitement heureuse avec cela. Je suis donc devenue disciple de Swami Vigyandev, mais je ne connaissais pas encore son propre maître, Brahmarishi. Cependant, je me suis familiarisée avec des personnalités spirituelles de l'ordre des Râmânanda, auxquelles appartenait ce Brahmarishi. Nous les invitions à Londres pour nous donner des enseignements. C'est étonnant d'ailleurs, je n'ai entendu qu'une fois Brahmarishi mentionner le fait qu'il faisait partie de cet ordre. L'essentiel pour lui était de se connecter directement au divin par le mantra, avec des pratiques associées de prânâyâma et d'âsana, et la question de l'appartenance à cette lignée, pourtant ancienne et réputée, semblait pour lui tout à fait secondaire. Il n'y avait pas de quoi en faire une fixation.

A un moment, nous sommes partis avec Vigyandev aux États-Unis pour aider à la fondation d'un centre. Pourtant, au bout de quelques jours, je me suis mise soudain à pleurer et j'ai dit : « Je veux rentrer en Angleterre maintenant ! » En fait, je me suis aperçue un peu plus tard que ce même jour, Brahmarishi était arrivé à Londres. Nous sommes donc retournés là-bas avec Vigyandev, et sommes venus directement de l'aéroport à l'ashram pour rencontrer le maître. C'était dans une chambre assez grande, nous étions au fond. À ce moment-là, quelque chose de très étrange s'est produit : dès que je fermais les yeux, je sentais le visage de Brahmarishi vraiment en face de moi, comme s'il était à seulement 3 cm du mien. Je trouvais cela très bizarre, j'ouvrais donc les yeux, voyais que le maître était à l'autre bout de la pièce, mais dès que je refermais les yeux, le même phénomène se reproduisait. J'avais lu que cela était le signe que la personne était l'enseignant spirituel qui vous était destiné. Cependant, j'estimais déjà que Vigyandev était mon gourou, j'étais donc plutôt confuse. Celui-ci m'avait d'ailleurs donné un chapelet que j'ai utilisé, dont une des graines est dédiée au gourou. Un jour, des deux côtés de cette graine, le fil a cassé et la graine est tombée. J'ai vu là un signe, et Vigyandev a aussi reconnu qu'un changement important se préparait.

Nous avons parlé avec lui de la possibilité d'ouvrir un centre de méditation au Sri Lanka. Il m'a dit : « Attends que je voie ! » Il rentra en lui-même pendant quelques minutes, puis ressortit de son état et s'exclama : « C'est tout vu, organise les choses pour que nous nous y rendions ! ». Plus tard, nous étions là-bas et je présentais Vigyandev à une dame du Sri Lanka qui semblait pouvoir nous aider pour la création de ce centre. Elle m'a regardée, surprise, comme si j'étais la dernière des idiots, et s'est écriée : « Mais pourquoi donc vous évertuez-vous à me présenter cette personne que j'ai vue il y a trois mois ! » Ainsi, trois mois auparavant, quand Swamiji avait dit : « Je vais voir ! », il s'était réellement rendu là-bas sous forme subtile...

Pendant notre séjour au Sri Lanka, Vigyandev est soudain tombé dans la salle de bain. Il s'est réveillé de son malaise, mais il était complètement différent, comme si on ne pouvait pas le récupérer. Je l'ai emmené à l'hôpital, on a diagnostiqué une crise cardiaque et on l'a gardé. Je suis restée avec lui, il m'avait fait promettre de ne jamais le laisser seul dans un hôpital. Les choses se sont dégradées, j'ai prévenu son fils et sa famille, je pensais quand même qu'il allait s'en tirer. Puis, une nuit, j'ai senti qu'il était assis au-dessus de moi sous forme lumineuse dans sa chambre de malade où je le veillais, alors que son corps était normalement allongé sur le lit.

J'ai compris que la fin était proche, et effectivement, il est mort le lendemain matin. Enfin, la machine le maintenait en vie artificiellement, mais la nuit passée, l'équipe médicale m'a demandé la permission de la débrancher. J'ai quand même fait appeler son fils pour que ce soit lui qui prenne cette sérieuse responsabilité de donner cette autorisation.

J'ai ramené son corps en Angleterre, et justement Brahmarishi était présent à ce moment-là à Londres. Je ne lui avais jamais vraiment parlé, mais quand nous nous sommes retrouvés avec le groupe des disciples de Vigyandev, plutôt dans le deuil, il nous a dit : « Vous êtes invités à venir dans mon ashram en Inde, vous êtes tous les bienvenus pour rester, logés et nourris, autant que vous le voudrez ! » J'ai senti qu'il disait cela pour moi spécialement, alors que nous ne nous étions jamais adressés une seule fois la parole. Il est reparti pour Hardwar, et deux jours plus tard, j'ai pris l'avion pour le rejoindre. Une fois à Delhi je suis montée directement vers le nord pour me rendre à son ashram d'Hardwar sur les bords du Gange, au pied de l'Himalaya. Et là-bas, je me suis sentie au paradis, je n'avais pratiquement aucune obligation, j'allais peut-être une fois par jour à son enseignement sur la Bhagavad-Gîtâ, les yoga-sutras de Patanjali ou d'autres textes, mais sinon je pouvais méditer autant que je voulais dans ma chambre. C'était comme un rêve. Avant de quitter l'Angleterre, Brahmarishi m'avait demandé combien de temps je voulais rester à l'ashram, et j'avais répondu : « Un an, et ensuite je verrai ! » Mais quand je suis arrivée à Hardwar, il m'a posé la même question, et ce qui est remonté en moi spontanément a été de dire : « Dix ans, et ensuite nous verrons ! » Sur le coup, il a eu un mouvement de surprise, mais a eu finalement l'air d'apprécier l'intensité de mon engagement.

En fait, il y avait deux gourous travaillant de pair dans cet ashram, Brahmarishi que nous appelions *bari guruji*, le grand gourou, et Vivékananda qui lui, était *choti guruji*, le petit gourou. Les deux étaient amis de longue date, et avaient beaucoup voyagé ensemble. Ils avaient de plus pratiqué côte à côte des sâdhanas profondes. Les choses s'arrangeaient pour que constamment, l'un ou l'autre des deux m'enseigna. Ainsi, des années heureuses se sont écoulées, j'ai approfondi ma connaissance de la Gîtâ et des sutras de Patanjali grâce aux commentaires de ces deux maîtres. J'ai été en particulier frappée par le sutra qui parle du « cristal sans couleur de l'intellect », j'avais le sentiment que cela correspondait à la réalisation intellectuelle que j'avais eue à propos du « Qui suis-je ? » deux années auparavant. Cette expérience est une expérience initiale sur la voie, car il s'agit simplement de l'intellect. Une des choses que j'ai réalisées à cette période, c'était que la méditation n'était pas réservée à quelques personnes dont je ne faisais pas partie. Elle était aussi pour moi, et au fond elle était également pour tout le monde.

Une expérience intérieure m'a particulièrement marquée : c'était quelque mois après la rencontre de Brahmarishi, j'étais encore à Londres, et je suis allée pratiquer le yoga dans un centre Shivânanda. En faisant *sarvangâsana* (la chandelle), j'ai eu la vision dans mon corps, plutôt au niveau du *vishuddha chakra*, d'un lotus de lumière très beau, accompagné d'un son d'une pureté cristalline et parfaite. Je ne donne pas plus de détails, car dans ce domaine, c'est mieux que chacun fasse ses propres expériences. Dans ce sens, je n'ai pas voulu lire de livres sur les chakras avant d'avoir eu une bonne expérience de ceux-ci. Mon gourou me disait que je devais le faire, mais j'ai dit non, je voulais avoir l'expérience d'abord. En fait, il y a eu un tournant dans ma vie à propos de la lecture quand j'ai commencé sérieusement la méditation.

Auparavant, j'avais une avidité de connaissances qui pouvait me faire avaler un livre par jour, je dévorais littéralement. Ensuite, j'ai beaucoup moins lu, évidemment, j'ai étudié les textes classiques sanskrits reliés à cette tradition du yoga méditatif, mais c'était dans un état d'esprit très différent, il n'y avait plus cette avidité de vouloir tout savoir sur tout.

Un jour, Brahmarishi est parti pour le Madhya-Pradesh, j'étais à cette époque très attachée à lui et j'envisageais difficilement de ne pas être en sa présence physique. J'avais donc demandé de le suivre mais il avait refusé en me disant : « Choti Guruji vas t'enseigner ! » Je me suis aperçue par la suite qu'il préparait son départ de ce monde. En fait, avant même son décès, j'avais réalisé que j'étais 'une' avec lui et que c'était lui qui voyait à travers mes yeux. Ses enseignements ont donc pu continuer à me nourrir de l'intérieur.

Après son décès, Choti guruji m'a enseigné pendant quelque temps, mais assez rapidement il m'a dit : « Maintenant, tu enseignes toi ! » J'étais surprise et effrayée de cette proposition, car en plus de mon peu de compétences en yoga et en méditation, il fallait que je donne les explications en hindi, une langue qu'à l'époque je maîtrisais assez peu. Mais Vivekanandji a insisté, en disant : « Quand nous enseignons, la fleur de l'expérience s'épanouit ». Donc, je me suis lancée dans ces instructions de base autour de la méditation, des prânâyâmas et des asanas. Mon public était la communauté locale et les visiteurs qui pouvaient venir de loin. La manière dont nous pratiquions les âsanas n'était pas celle des salles de yoga habituelles. Nous prenions une posture donnée, et partions complètement à l'intérieur de nous-même, souvent pour une durée vraiment prolongée. En tous les cas, cette expérience forte que j'ai eue en faisant la chandelle dans un groupe de Shivânanda à Londres a été une leçon pour moi, me confirmant que les âsanas aidaient vraiment à avoir des expériences nouvelles et plus profondes sur ce chemin du yoga.

En l'an 2000, mon sommeil a changé, je me suis mise à dormir toujours allongée, mais avec les jambes en position de lotus. De plus, mes deux mains tenaient chacune un *mâlâ* (rosaire), et la récitation avec le défilement des grains continuait même pendant que je dormais. Je suis contente d'apprendre, d'après ce que vous dites, que dans le sommeil paradoxal, c'est-à-dire avec rêve, les deux groupes de muscles du corps qui peuvent encore bouger sont ceux des yeux et des mains avec les doigts. Cela va dans le sens de ce que j'ai expérimenté. Puis, à partir de 2002 et pour six ans, je me suis mise à dormir assise en lotus. Pendant trois heures par nuit, ma tête s'inclinait un petit peu sans que j'aie besoin de m'appuyer sur un mur ou un autre soutien quel qu'il soit, et je partais pendant peut-être trois heures dans le sommeil, ensuite je continuais la méditation normalement. J'ai pratiqué à Bénarès, et aussi dans un autre ashram de notre ordre au nord-ouest de Delhi au pied de l'Himalaya. Après, j'ai eu un accident avec deux vertèbres endommagées. J'ai dû arrêter le lotus, mais je m'y remets progressivement. Je médite bien sans la posture du lotus, mais j'ai envie de retrouver la possibilité de la faire complètement.