EXTRAITS où il est question de L'EGO

LE YOGA M'A SAUVEE

La quête existentielle d'une pilote de ligne

***

1 – INDE, après le festival Sat Chandi Maha Yajna, retour à l'université ashram Bihar Yoga Bharati où m'attend une drôle de surprise 😊

Le festival terminé, nous prenons la route de l'université du Bihar avec le groupe et plongeons nos corps dans l'action en conscience. Karma yoga, promenades sur le Gange, repas de fête, *satsangs* de choix, la vie coule, riche et douce, à Ganga Darshan, tandis que les puissantes expériences de Rikhia décantent tranquillement en nous.

Soudain, ça arrive. Alors que je suis dans le grand bâtiment, voilà au-dessus de ma tête un immense guignol qui gesticule comme un pantin. Hallucinant. Je crois à un gag, mais ça devient fort déstabilisant. La forme est invisible, mais je la perçois : une géante marionnette qui gigote et papote sans discontinuer ! Ah ! je ne peux le croire ! Un énergumène s'est posé sur ma tête, fait sa parlotte et danse la gigue comme un diabolo. Est-ce l'ego qui a pris ce déguisement ? Le mental ? Et ça tricote et ça papote, critique, râle commente, ceci, cela… Comment arrêter ce cirque ? Je sors du grand bâtiment en veillant à ne pas cogner mon acolyte aux plafonds – c'est qu'il

est haut ce guignol ! – et traverse l'esplanade, où il peut donner libre cours à ses gesticulations dégingandées. Que faire, bon sang ? Est-ce que tout le monde voit cette marionnette qui déclame ses élucubrations comme un orateur surréaliste dans un jardin imaginaire ? Je m'épuise sous ses gigues comme si je transportais un lourd acrobate sur mes seules épaules. La panique s'élève. Il faut appeler à l'aide ! Je m'assieds sur un banc, déséquilibrée par mon passager, sors un papier, un crayon et griffonne un appel d'urgence disant que j'ai un guignol de cinq mètres au-dessus de ma tête qui me rend dingo. Au secours Guruji, délivre-moi ! À peine ai-je posé mon crayon que swami Niranjan apparaît là, sous les arbres, en train de discourir avec quelques invités. J'implore son regard, qui immédiatement accroche mes yeux, et dans la seconde, le pantin se décroche. C'est fini. Le guignol est dissous.

**

***

**

2 – TURQUIE 2007 - Je viens de me stabiliser pour enfin veiller sur ma santé. Je suis encore pilote de ligne. Mon corps m'envoie des messages que je n'ai pas écoutés, je suis dans un état alarmant.

Dans cet univers d'extrêmes, je décrypte enfin les messages que mon corps m'envoie depuis des lustres. Le besoin vital de stabilisation découvert à Chypre demandera plus que des plantes, des chats et un poste fixe. Un seul vol brise l'équilibre fragile que j'arrive à peine à établir. Les nuits inexistantes, l'interdiction de couper le téléphone, les sonneries harcelantes, le repos absent : cet environnement, au lieu de me guérir, aggrave mon état. Le manque de sommeil devient destructeur. Des cauchemars effrayants transforment le peu de repos que je peux glaner en batailles épuisantes. Des peurs paniques s'installent, peur du téléphone, peur des navettes, peur des commandants, peur des chefs qui me torturent en m'humiliant alors que je ne fais qu'essayer de corriger les erreurs des captains… Je suis dans une spirale descendante, et je ne trouve pas la sortie. Mon dernier vol terminé en incapacité m'a catapultée vers les tréfonds de la souffrance. Jusqu'à quand vais-je tenir ? L'acupuncture parvient parfois à apaiser le corps, mais pas toujours. Les changements opérés dans ma vie ne sont, à l'évidence, pas suffisants. J'espérais voler encore cinq ans, mais cela me semble démesuré. Pourtant, et c'est bien le paradoxe, j'aime encore mon métier. Malgré des conditions inacceptables à tous les niveaux, j'aime voler et garde l'espoir qu'il reste une issue. Peut-être en devenant commandant de bord ? L'idée, aussi attractive qu'elle soit, ne semble guère réaliste. La formation de commandant est longue, extrêmement pointue, et parcourir un tel chemin épuiserait mes dernières forces. En outre, vu la dureté de mes dirigeants, je doute qu'ils me proposent une

telle opportunité. Pourtant, j'ose rêver, j'ose y croire : cela me donne de l'espoir. Et lorsque je fais un beau vol, dans une atmosphère saine et sans souffrir, je revis ! Mais cela est si rare.

❊

Les questionnements ne font que s'accroître au point qu'un soir, en décembre, j'implore en larmes l'univers de m'aider. J'appelle le ciel, l'Ami, les maîtres, je les supplie de me guider. Que dois-je faire ? Continuer à voler ? Devenir captain pour être libérée et gagner de l'argent ? Arrêter de voler et créer un centre de yoga ? Avec quel argent, quels papiers ? Mon corps pèse trente tonnes d'une noire confusion. Aucune des options ne me satisfait. Toutes me figent dans le désarroi. La spirale descendante continue de m'aspirer, tandis que la seule pensée d'abandonner l'aviation me terrorise. Un gouffre géant s'ouvre et la vie m'y pousse sans filet. Je suis tétanisée. Même continuer à voler est une aberration, je suis au fond d'une impasse, il n'y a plus de route, c'est la fin. La fin de quoi ?
La lumière du dedans reste éveillée au cœur de ce tsunami. Elle reconnaît les peurs de l'ego aveuglé et les donne à l'univers qui, certainement, saura gérer. Mais rien ne se passe et c'est avec trente tonnes de désespoir que je me couche, épuisée.
C'est au réveil que je découvre l'inconcevable. Tout a disparu. Les nuages noirs du mental sont partis, le ciel est pur et limpide. *L'addiction qui me liait à l'aviation est dissoute.* C'est simple : je suis libérée

Et tout s'éclaire : l'aviation qui, à la façon d'un karma, me tenait enchaînée, la reprise incontournable après trois années *off*, pour en épuiser la quintessence, pour vider ce karma. Jusqu'à l'odieuse Sky Airlines qui a joué son rôle en me poussant à bout. La corde est coupée, le karma brûlé, je suis libre.

Les lois de l'univers sont en action devant mes yeux : cause à effet, interdépendance, impermanence… Tout est lié, rien ne dure, tout est enchaîné… jusqu'à ce qu'un guidage subtil, la vie en conscience, un jour, nous libère. *Surrender*.
Je chante à tue-tête en tournant comme les derviches sur les musiques soufies. Le couple mental-ego n'a pas encore réalisé la situation. Mon nouvel état apporte une immense confiance. C'est sans questionnement. L'univers prend soin de moi. Il m'a détachée de l'aviation qui m'entravait. Il s'occupera du reste. Planant sur un nuage de lucidité, je pétille de curiosité…

Quelle sera la suite ?

***

**

***

Si tu veux télécharger mon livre gratuitement, chapitre par chapitre, rendez-vous sur cette page 😉

https://bit.ly/cadeau-isabelle

Merci d'avoir regardé les vidéos et de t'intéresser à ce que j'écris 😊