

A lire... à méditer... à pratiquer...

L'histoire se passe dans un royaume indien où un ministre avait été disgracié. Le roi avait décidé de l'enfermer à l'étage supérieur d'une haute tour.

La nuit venue, sa femme se rend au pied de la tour et lui demande si elle peut lui être utile. Le ministre lui dit : « Ma chère et tendre femme, veux-tu revenir la nuit prochaine avec les choses suivantes : un fil de soie, un fil de coton, une ficelle solide et de la corde. Tu m'amèneras également un scarabée et un peu de miel. »

La femme prépare tout ce matériel, le dissimule autour de sa taille, sous son sari, et revient sans se faire remarquer la nuit suivante. Son mari lui demande alors d'accrocher solidement le fil de soie au corps du scarabée et d'enduire l'extrémité de ses antennes d'une goutte de miel. Elle place sur le mur de la tour le scarabée qui commence sa lente ascension en quête du miel qu'il sent devant lui. Arrivé au sommet de la tour, le ministre l'attrape, le détache et à l'aide du fil de soie, hisse le fil de coton, puis la ficelle et lorsqu'il tient la corde, c'est un jeu d'enfant pour lui que de retrouver sa liberté.

Dans la pratique du yoga, la respiration est le fil de soie, dès que nous l'avons bien en main, nous arrivons à contrôler le réseau plus important du fil de coton qui représente le système nerveux ; ensuite le fil de nos pensées (la ficelle solide) va nous obéir de plus en plus jusqu'à ce que toute la trame cordée de notre énergie vitale soit en notre possession. C'est ainsi que l'on progresse dans la discipline du yoga : en travaillant certains exercices qui peuvent paraître anodins et qui, doucement mais sûrement, débouchent sur un contrôle, une liberté de plus en plus grande de toute notre personnalité.

Histoire traditionnelle racontée par Thierry Van Brabant