



INTERVIEW
DEEPAK CHOPRA
GUÉRISSEUR D'ÂMES

BEAUTÉ
RED CARPET
MAIS COMMENT
FONT-ELLES ?

COVER STORY
**CHARLOTTE
GAINSBOURG**
L'AVENTURIÈRE
PAR DRIU & TIAGO

PORTFOLIO ACTRICES
LES NOUVEAUX VISAGES
DU CINÉMA FRANÇAIS

ICÔNES
SPÉCIAL
MODE
ESPRIT GLAM À BEVERLY HILLS

Les femmes notamment racontent combien, plus elles occupent des positions de leadership, plus elles se sentent coupées de leurs corps, de leurs sensations...

Parce qu'elles sont en compétition avec des hommes dans un environnement dont les règles ont été fixées par eux. Si nous voulons que les femmes soient les leaders de demain - ce qui personnellement me semble plus que nécessaire tant les archétypes masculins sont arrivés à épuisement -, nous avons besoin d'une énergie nouvelle, qui mette l'accent sur l'attention, la joie, la compassion. Aux États-Unis, des femmes incroyables comme Arianna Huffington ou Hillary Clinton expriment cela dans leurs actes. Mais pour revenir au corps, il est toujours possible de se reconnecter à lui, même après des années de bagarre ou de déni. Il est toujours possible de retrouver cette sensation du corps. Il faut alors pratiquer la conscience du corps, le souffle et la respiration, des exercices réguliers de yoga par exemple, la méditation...

Est-ce une affaire d'entraînement ?

Oui, mais un entraînement qui peut démarrer en cinq petites minutes. Vous fermez les yeux, et tentez d'être conscient des sensations présentes dans votre corps.

La méditation est-elle liée au plaisir ?

Elle est liée au plaisir, à la joie, à l'esprit ludique. Elle permet d'aller à la source de notre créativité. En même temps, vous le savez bien, les existentialistes français, qui étaient très créatifs, furent parfois malheureux aussi!

On pourrait en dire autant de nombreux musiciens américains, de Charlie Parker à John Coltrane,

de Kurt Cobain à Michael Jackson, que vous avez bien connus.

Si créatifs et si désespérés.

Je pense qu'ils étaient créatifs et pleins de joie au début. C'est lorsque les uns ou les autres ont commencé à devenir terriblement attachés à leur image que la tragédie a occupé la place. Quand le narcissisme prend le pas sur tout le reste, la créativité demeure, mais l'âme est torturée.

La méditation passe-t-elle par une certaine acceptation de la solitude ?

Oui. Mais les gens confondent souvent solitude et capacité d'être seul. La solitude est effrayante, la capacité d'être seul est précisément ce qui nous relie aux autres. La solitude est déconnexion, la capacité d'être seul connexion. Ma conviction est que la méditation amène en réalité l'individu « du je au nous » (« from me to we »).

Peut-elle remplacer le sommeil ?

Elle influence la qualité du sommeil, mais ne le remplace pas. Dormir est très important pour aller bien.

Vous avez quitté New Delhi à 23 ans.

Vous rappelez-vous votre départ ?

C'était le 1^{er} juillet 1970. Ma première étape fut... Paris! J'avais 100 dollars en poche et j'ai tout dépensé au Moulin Rouge!

Pourquoi là ?!

Je logeais dans un petit hôtel où une sorte de pass pour touristes proposait la visite de Paris avec une virée au Moulin Rouge. J'ai craqué! Et je suis arrivé quelques jours plus tard à New York les poches vides.

Ce départ de votre terre natale, était-ce un gain, une perte, les deux ?

Vous êtes jeune et plein d'esprit d'aventure, vous ne pensez pas aux difficultés... Vous savez, chaque gain est aussi une perte.

À 67 ans, je me sens un être global. Dans dix ans, chacun d'entre nous se vivra ainsi j'espère! Et dans vingt ou trente ans, les nations auront probablement été remplacées par une sorte de Netocratie ou Webocratie, on votera sur Internet pour approuver ou dénoncer des politiques culturelles, économiques et autres...

Et on méditera via le Net ?

Bien sûr, mais cela existe déjà! Tous les trois mois, depuis le Chopra Center en Californie, en association avec Oprah Winfrey, je propose un cycle gratuit de méditation : vingt minutes chaque jour pendant vingt et un jours. Ma voix et celle d'Oprah conduisent la méditation. Pour le dernier cycle, nous avons rassemblé un million de personnes à travers le monde.

LE BUSINESS DE DEEPAK

■ IL A ÉCRIT 75 LIVRES, traduits dans au moins 35 langues, et vendu plus de 20 millions d'exemplaires. ■ IL EST UNE VEDETTE chez Oprah Winfrey, avec qui il concocte, plusieurs fois par an, un programme numérique de trois semaines pour déjouer le stress. Il rassemble jusqu'à 1 million de fidèles lors de séances sur le Net. ■ SES LUNETTES RELAXANTES avec variétés de sons et lumières, dénommées Deepak Chopra's Dream Weaver, se vendent comme des petits pains, à 299 dollars la paire. ■ AU CHOPRA CENTER, au sein du luxueux complexe hôtelier de La Costa, en Californie, comptent 2673 euros la cure Perfect Health de 6 jours et 215 euros le week-end méditation.