

# LE CHEMIN VERS L'INTERIEUR

Paul VANNESTE

Mémoire de fin d'étude  
De l'enseignement oral de  
NIDRĀ YOGA  
Donné par André RIEHL  
Au Luxembourg

16 avril 2010



TABLE DES MATIERES

LE CHEMIN VERS L'INTERIEUR

Remerciements	3
Introduction	4
I Poteaux indicateurs dans le monde des phénomènes	7
1 Poteaux indicateurs dans l'histoire de l'homme	7
2 Hermès Trismégiste	10
3 Les mystiques rhéno-flamands	13
4 Temps contemporain et spiritualité	25
II Le point de départ	36
1 La structure de l'âme	36
2 Conditions préalables	44
3 Des obstacles sur le chemin	49
III La démarche vers l'état de non séparation	52
1 Sādhana	52
2 Les Moyens	57
3 Śiva et Śakti	62
4 Tous les chemins arrivent au même point	66
5 L'état de la non séparation	70
Bibliographie	76

## REMERCIEMENTS

Je remercie tous les yogis qui m'ont inspiré et qui m'ont donné une plus grande compréhension de ce monde ou nous sommes des passants. Je pense à tous les professeurs de yoga qui m'ont instruit et surtout à *Ātma Muni*, le directeur de la « Yoga Academie » à Mechelen en Belgique qui m'a orienté vers ce grand chemin du yoga.

Je remercie explicitement André Riehl, qui pendant quatre ans m'a appris les différentes techniques et exercices du *Nidrā*. Il continue une tradition authentique d'une lignée de yogis de l'Inde traditionnelle et met, avec beaucoup de patience et beaucoup de persévérance, son expérience à la disposition des ses élèves. J'ai pu apprécier et partager ses grandes compétences du *Nidrā*.

Je tiens également à exprimer ma vive gratitude envers Flor Stickens pour sa lecture critique de ce manuscrit. Sa connaissance du Yoga de *Patañjali* et du *Samkhya* ainsi que ses corrections du sanskrit m'ont beaucoup aidé à achever ce travail. Je suis aussi très reconnaissant envers Bernard Desauvage pour sa relecture minutieuse et ses corrections d'orthographe du texte.

J'exprime mon affection intense envers mon épouse Françoise qui m'a permis de mettre autant d'énergie et de temps dans ce document et pour son soutien.

# INTRODUCTION

Il est facile de connaître les écritures  
Mais difficile de les incarner.  
La quête de la réalité est un processus subtil ;  
Par la pratique seule,  
Les enseignements ont fleuri en mon cœur  
Et j'ai atteint la suprême félicité.  
Lalla, Chants mystiques<sup>1</sup>

Dans le yoga et surtout dans le Tantra, c'est l'expérience qui compte. Les Brahmanes qui ont la connaissance extérieure et formelle, parce que fondée sur les écritures en non sur l'expérience, révèrent celui qui a atteint des résultats effectifs (*siddhi*) par sa pratique (*sādhana*)<sup>2</sup>. Dans le *Ṣat-cakra-nirūpaṇa*, verset 50, *Pūrṇānanda* décrit la manière d'éveiller *Kundalinī* : « ...lorsqu'il a appris de la bouche de *Śrī Nātha* la méthode éclairant la voie de la grande Libération..... »<sup>3</sup>. Cette œuvre a été écrite dans la lignée des *Nātha*, de yogis errants, qui suivent la tradition du Tantrisme Śivaïtes ou Śivaïsme. Avec *Śrī Nātha* il désigne le guru. Ainsi il explicite qu'on ne peut connaître la méthode sans l'enseignement d'un guru. Dans cette tradition l'enseignement est plutôt oral. C'est pourquoi on dit : « Cela s'apprend grâce à l'enseignement d'un guru, et non pas en lisant serait-ce des millions de traités. » La connaissance des livres est inutile, comme le dit le *ṣaṭkarmadīpikā* : « Oh, Beauté Unique !, celui qui fait *japa* d'un *vidyā* (= répétition d'un mantra) appris d'un livre, ne peut jamais atteindre *siddhi* (réalisation), même quand il persiste pendant des innombrables millions d'années. »<sup>4</sup>

Je prie mes lecteurs de m'excuser pour les multiples références à différentes œuvres que je fais en cherchant le chemin vers l'intérieur. Ça prouve seulement que les différents auteurs voient le chemin à suivre chacun de son propre point de vue, et qu'ils l'appliquent avec leur propre mentalité et leur propre enjeu. Ils sont des témoins, des poteaux indicateurs, qui ont vécu des choses plus profondes que l'on perçoit d'habitude dans notre monde matérialiste d'aujourd'hui. J'aimerais plutôt que le lecteur soit inspiré des différentes citations.

Quand j'entends ce que *Deśan* répondit à propos de sa tradition cachemirienne : « Notre école n'a pas d'expression verbale, et pas une seule chose ni aucun enseignement à transmettre »<sup>5</sup>, cela me rend difficile d'écrire un mémoire sur le « Chemin vers l'intérieur ».

La mystique Marguerite Porete écrit : « Et qu'est donc cette âme ? Très cher Esprit-Saint, apprenez-le-nous, car cette parole dépasse nos écritures, si bien que nous ne pouvons pas comprendre par la raison ce qu'elle dit : mais elle nous a tant étonnée, que nous n'osons nous opposer à elle »<sup>6</sup> et plus loin elle écrit : « Comprenez le sens caché de cela si vous le voulez,

---

<sup>1</sup> Lalla, Chants mystiques du tantrisme cachemirien p 107. Lalla est une femme poète et mystique du XIV<sup>ième</sup> siècle, appartenant à la tradition du śivaïsme tantrique cachemirienne. Considérée dans son temps par ses paires comme un siddha, un maître accompli, sa réputation dépasse largement les cercles tantriques. Les sikhs, les hindous et les musulmans chantent encore aujourd'hui ses poèmes ardents au parfum unique.

<sup>2</sup> Tara M. Corps Subtil et Corps Causal p 17

<sup>3</sup> Tara M. Corps Subtil et Corps Causal p 172

<sup>4</sup> Avalon A. Shakti and Shakta 26/1

<sup>5</sup> Baret E. Le Yoga du Cachemire, p 220

<sup>6</sup> Porete M. Le miroir des âmes simples et anéanties p 105

mais surtout si vous le pouvez ; si vous ne le pouvez pas, c'est que vous n'en êtes pas là, car si vous en étiez là, vous y seriez ouverts. »<sup>7</sup>

A la question de savoir si l'homme peut, *hic et nunc*, atteindre au suprême état de béatitude, le yoga répond « oui ». <sup>8</sup> Mais, il faut bien se mettre en route sur le chemin. « Le chemin », quel chemin ? La tradition du Cachemire nous avertit que rester fixé dans la formulation d'un chemin ou d'une tradition, si magique soit-elle, pourrait devenir une limitation, un traditionalisme. <sup>9</sup> L'homme est la Lumière consciente assumant un rôle qui lui permet de reconnaître cette nature véritable. Nous sommes là pour explorer, expérimenter, ressentir, connaître, reconnaître. Il n'y a rien à accepter, ni à refuser dans la vie, rien à faire non plus ; simplement laisser la Lumière consciente être ce qu'elle est, la laisser faire son œuvre. <sup>10</sup>

La nature de ce que je suis n'appartient pas au temps. Elle est de tout temps. Elle se révèle dans l'immédiate conscience de l'instant. A ce titre elle ne peut être acquise au moyen de l'intention, quelle qu'elle soit. L'ultime intention est l'intention d'être libre d'intention. <sup>11</sup>

La liberté est la plus grande chose que nous possédons. L'obéissance dans l'église catholique a mené vers de multiples massacres, pensons aux Cathares, aux hérétiques et aux sorcières qui ont été torturés, brûlés et massacrés par des gens qui obéissaient à leurs supérieurs et qui étaient fixés dans les dogmes de leur système. La religion judéo-chrétienne a toujours considéré comme un blasphème de se prétendre Dieu. Pour cette raison, beaucoup de mystiques qui ont osé décrire leur expérience de *l'unio mystica*, ont été condamnés par cette même église. Or, le seul blasphème, la seule hérésie, consiste à croire qu'il puisse exister autre chose que Dieu. Car s'il existe une autre réalité que Lui, de quelle sorte de Dieu parlons-nous alors ? Comment ce Dieu pourrait-il être tout-puissant s'il y avait une autre réalité que Lui ?<sup>12</sup>

Dès que nous parlons de « chemin », nous rentrons dans une organisation qui est par définition déjà dualiste. L'art est de trouver son propre chemin et de ne pas imiter quelqu'un d'autre. Beaucoup de philosophies et de religions imitent le fondateur ou une autre personne. Ils oublient l'esprit du maître et l'imitent selon leur propres besoins. L'authenticité est loin à chercher.

Seul un esprit libre est prêt à faire la démarche, peut importe quel démarche et vers où cette démarche mène.

Dans toutes les traditions de yoga, mais surtout dans la tradition du *tantra*, du *nidrā*, comme enseigné par André Riehl, et du shivaïsme tantrique du Cachemire, la transmission orale est la base de la révélation par le maître et pour montrer son importance, on cite parfois des lignées de maîtres courant sur plusieurs siècles. Il est vraiment l'incarnation de la tradition. Le maître pleinement qualifié pour transmettre la flamme et les écritures est appelé dans cette tradition un *ācārya* ce qui est synonyme du *guru* dans les autres traditions. L'initiation et la présence d'un maître sont très importantes, mais pas indispensables : l'être humain possède cette capacité fondamentale de pouvoir reconnaître la vérité, car il est la vérité. Si tel n'était

---

<sup>7</sup> Porete M. Le miroir des âmes simples et anéanties p 188

<sup>8</sup> Avalon A. La Puissance du Serpent. P 85

<sup>9</sup> Baret E. Le Yoga du Cachemire p 22

<sup>10</sup> Bouchart D'Orval J. Reflets de la Splendeur, Le Shivaïsme Tantrique du Cachemire, p 74

<sup>11</sup> Mantel J-M. Vijñāna Bhairava p 28

<sup>12</sup> Bouchart D'Orval J. Reflets de la Splendeur, Le Shivaïsme Tantrique du Cachemire p 49

pas le cas, comment le maître, l'initiation et les pratiques de toutes sortes pourraient-ils avoir un effet ? *Abhinavagupta* écrit dans le *Tantrāloka* 1,156 : « La délivrance (*mokṣa*) n'est rien d'autre, en réalité, que le déploiement de notre propre essence, celle-ci n'étant elle-même autre que la conscience de soi. »<sup>13</sup> Un vrai maître n'est pas un intermédiaire indispensable entre l'aspirant et la Lumière ; il est la Lumière, il est l'aspirant. Il est tranquille et ne peut surtout pas mendier de l'attention et de l'amour. Le soleil n'enseigne pas, il n'exige rien ; il brille. Le respect ne se demande pas, il s'offre.

Tout a été dit par les sages, aussi bien ceux de l'Est que de l'Ouest. Je ne peux que les citer, je ne peux rien y ajouter. Je ne prétend pas à une quelconque originalité, j'essaye seulement de décrire le chemin qu'ont parcouru autant de sages, qui a été décrit en tant de livres et qui a été enseigné de la même façon et avec beaucoup de ferveur par mes enseignants. Je vois ce chemin de mon propre point de vue, avec sur l'arrière plan mon intérêt pour la mystique Occidentale et le yoga Oriental, qui sont des voies différentes, avec des moyens différents, et provenant d'une tradition et d'un contexte culturel tout à fait différents. Ces chemins tellement distincts mènent au même sommet, comme il est écrit dans le livre : « Tout est Un », un texte anonyme Tamoul du XIX<sup>ième</sup> siècle: « Dis-moi s'il existe une meilleure voie vers le Souverain Bien que la connaissance de l'Unité ? Il n'y en a certainement pas. »<sup>14</sup> Ce qui m'a impressionné le plus est le fait qu'il y a autant d'hommes et de femmes aussi bien dans l'Est que dans l'Ouest, aussi bien dans la durée du temps que dans notre temps contemporain qui ont sincèrement cherché leur destin. Leur cheminement vers l'intérieur est aussi le mien et forme le sujet de cet ouvrage.

---

<sup>13</sup>Bouchart D'Orval J. Reflets de la Splendeur, Le Shivaïsme Tantrique du Cachemire p 39

<sup>14</sup> Tout est Un p 32

## CHAPITRE I

# POTEAUX INDICATEURS DANS LE MONDE DES PHÉNOMÈNES

## I, 1 POTEAUX INDICATEURS

*« Que mes livres soient comme des poteaux indicateurs pour quelques personnes clairvoyantes, pour ceux qui ne peuvent trouver aucun havre tranquille dans la folle agitation de notre existence du XX<sup>ième</sup> siècle. A ces personnes je peux faire une confidence : il existe une voie pour s'évader, mais elle ne s'étend ni vers l'Est, ni vers l'Ouest, elle est toute intérieure. Si vous suivez cette voie mystérieuse, votre vie extérieure changera inévitablement de face. »*  
*Paul Brunton, La réalité intérieure<sup>15</sup>.*

Comme il est dit plus haut dans l'introduction, il y a beaucoup de gens qui, dans la durée du temps et dans le monde entier ont parcouru le chemin vers l'intérieur et qui y ont trouvé la paix et la félicité dans l'unité de l'être.

### **Poteaux indicateurs**

Ces hommes et ces femmes ont laissé des traces pendant leur passage dans le monde. Ils sont des poteaux indicateurs pour les chercheurs d'aujourd'hui dans le désert aride de notre monde moderne, qui cheminent et essaient de percevoir une étincelle dans la nuit noire, sans aucune indication. Il y a des poteaux indicateurs à côté desquels nous passons, sans qu'ils nous disent quelque chose. Il y a d'autres qui nous donnent un choc. Ce peut être un temple grec, une église ou une chapelle, une pyramide d'Égypte, un arbre saint dans une forêt, une pluie torrentielle, des montagnes couvertes de neige, un vol d'oiseaux au soleil couchant, une nuit criblée d'étoiles, un texte, des écrits ou des poèmes. Si nous nous arrêtons là, notre chemin vers l'intérieur peut y commencer. Cependant, être frappé par un signal dans ce monde demande une grande ouverture et une aspiration vers un état d'unité.

Dans l'antiquité il existait déjà une grande tradition spirituelle. Ces traditions de tous les coins du monde, se rencontraient à Alexandrie en Égypte où le Maître Hermès Trismégiste a laissé les traces de sa sagesse dans son *Corpus Hermeticum*. Il se trouvait entre l'Est et l'Ouest, entre l'antiquité et le début de notre ère. Ces œuvres hermétiques sont universelles et le chapitre suivant les découvrira.

Plus loin, il s'agira dans ce mémoire des mystiques de nos régions, dont ils restent encore beaucoup de traces dans la tradition régionale chrétienne. Là, des hommes et surtout des

---

<sup>15</sup> Brunton P. La réalité intérieure p 13

femmes ont cherché leur destin individuel et se sont frayé, parfois avec beaucoup d'intelligence et de courage, un chemin à travers les structures rigides des dogmes chrétiens. Enfin, les sages hindous et les yogis sont d'autres poteaux indicateurs dans ce monde des phénomènes. La formation du *Yoga Nidrā*, enseigné par André Riehl pendant 4 ans a orienté ma démarche vers cette tradition qui appartient au grand courant *śivaïte* qu'est le *Śaivasiddhānta*. Ce yoga trouve son origine dans les traditions du *Śivaïsme* du Cachemire et du *Vedānta*, remontant à plusieurs milliers d'années.<sup>16</sup>

## **Tantra**

Cet ouvrage comporte beaucoup sur *Kuṇḍalinī* et *Tantra*, qui font intégralement partie de l'héritage du Yoga. Je prends explicitement distance du Néo-Tantrisme, qui est à la mode et est déplorablement popularisé dans l'ouest comme une méthode facile d'obtenir un état d'évasion. Alors que le *Tantra* pur essaye de préparer un chemin qui transcende le moi, hors l'égo personnalité, la magie noire essaye toujours de satisfaire les désirs égoïstes. Le magicien noir, qu'il soit tantrique ou non, cherche toujours sa propre satisfaction. Il ne s'occupe pas des autres. Il va de soi et c'est prévisible qu'il manque la grande bénédiction et la grande liberté qui est promise dans les écritures Tantriques<sup>17</sup>

Dans l'introduction de son œuvre «*Śakti et Śākta* », Arthur Avalon, qui est le pseudonyme de John Woodroffe, se plaint en 1918 que le grand public est ignorant quant au *Tantra Śāstra*. Il cite *Śiva-candra Vidyarnava*, l'auteur du *Tantratattva* qui dit que la cause est que le *Tantra Śāstra* est un *sādhana śāstra*, une discipline pratique qui devient seulement compréhensible par la pratique. De cette façon, le *Śāstra* et ses professeurs empêchent sa promotion<sup>18</sup>.

La démarche cachemirienne dit qu'il n'y a rien à faire pour être libre, seulement prendre conscience de ses propres restrictions. C'est la voie négative, très proche du *Vedānta*. Il n'y a pas progression mais éclaircissement.<sup>19</sup>

Le corps et la pensée sont complètement conditionnés. La seule liberté, c'est de voir ces conditionnements. C'est l'étincelle qui met en route la démarche, qui éclaire les conditionnements. Lorsque le mental est tranquille on devient plus ouvert au pressentiment du silence. On chemine vers la nature profonde du corps et du psychisme, qui est l'inconditionné.

Dans le monde des phénomènes c'est à travers la puissance de *Śakti* que *Śiva* (la conscience absolue) est connue.<sup>20</sup> C'est comme par le moyen de la lumière d'une lampe, des portions de l'espace sont connues. Mais la lumière est souvent confondue avec ses expressions. Les expressions de la lumière sont infinies dans leur nombre et leurs formes. La lumière est ce qui précède l'expression. En cela la lumière ne peut être vue comme un objet, étant elle-même la vision. De la même manière que la graine du baobab contient le baobab, la lumière contient toutes les expressions. Elle est la forme qui précède la forme, le sans-goût qui précède le goût, et le silence qui précède le son.<sup>21</sup>

---

<sup>16</sup> Riehl A. Présentation du Nidrā Yoga.

<sup>17</sup> Feuerstein G. Traditonal Tantra and Contempory Neo Tantrisme,Articles on tantra. Site Web:www.Traditonal Yoga Studies.com

<sup>18</sup> Avalon A. Shakti and Shākta I p 6

<sup>19</sup> Baret E. Le Yoga du Cachemire p 22

<sup>20</sup> Mantel J.M. Vijñāna Bhairava v 21 p 23

<sup>21</sup> Mantel J.M. Vijñāna Bhairava p 24



## Tout savoir est trompeur

L'homme qui est sur son chemin de quête ne peut rien faire avec toutes ses connaissances et savoirs intellectuels et scientifiques. « Tout savoir est sans cause, sans fondement, et trompeur. Du point de vue de l'absolue Réalité, ce savoir n'appartient à personne. Lorsque l'on s'adonne complètement à cette contemplation, alors, oh très chère, l'on devient *Śiva*. »<sup>22</sup>  
Tout ce qui est vu, n'est pas ce que je suis. Tout ce que je pense être n'est pas ce que je suis. La représentation mentale n'est pas ce qu'elle représente. Se prendre pour ce que l'on n'est pas est la source de toutes les maladies. Lorsque la prise et la saisie sont vues comme illusoires, la présence se révèle comme dans sa glorieuse solitude.  
Rien ne peut être enlevé à ce qui est.  
Rien ne peut être ajouté à ce qui est.

Le *Bṛhad Āraṇyaka Upaniṣad* le formule ainsi :

Cela est le Tout, ceci est le Tout  
Du Tout est né le Tout  
Du Tout n'ayant pas le Tout  
il reste en vérité le Tout

Du non être conduis-moi à l'être  
Des ténèbres conduis-moi à la lumière  
De la mort conduis-moi à l'immortalité

Que le bonheur soit pour tous  
Que la paix soit en tous  
Que la force soit en tous  
Que ce qui est propice soit pour tous  
Que la plénitude soit en tous

Om paix, paix, paix.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> Mantel J.M. *Vijñāna Bhairava* v 99 p 66

<sup>23</sup> Riehl A. *CD Mantra Sādhanā*, chant 3

## I, 2 HERMÈS TRISMÉGISTE

On chercherait en vain à distinguer le tout et l'unité en appelant « tout » la multitude des choses et non la plénitude ; cette distinction est impossible, car le tout n'existe plus si on le sépare de l'unité ; si l'unité existe, elle est dans la totalité ; or, elle existe et ne cesse jamais d'être une pour dissoudre la plénitude.

Hermès Trismégiste : Asclépios au roi Ammon<sup>24</sup>

### **Hermès Trismégiste, le trois fois grand**

Hermès Trismégiste veut dire : Hermès, trois fois le grand. C'est une description Grecque d'un titre d'honneur Egyptien. On doit situer le nom d'Hermès, comme auteur réel ou mythique du *Corpus Hermeticum* dans les années cent-deux cent de notre ère à Alexandrie. Là, toutes les cultures du monde de ce temps se joignaient, mais se sont surtout les traditions égyptiennes, grecques et hébraïques qu'on retrouve dans le *Corpus Hermeticum*, le nom commun qu'on donne aux œuvres d'Hermès. Ces livres qu'on nomme hermétiques sont le résumé d'une tradition orale qui a persisté depuis le temps des prêtres Egyptiens et les pyramides. Ils appartiennent à la fois à la philosophie grecque et à la religion égyptienne, et par exaltation mystique ils touchent déjà au moyen âge.

Le contenu de son œuvre semble être égyptien mais la forme grecque<sup>25</sup>. Hermès semble plutôt s'identifier avec le dieu égyptien de la sagesse, Thot qu'avec le dieu grec Hermès (en latin Mercure). Thot est, comme le Dieu Grec Hermès, le messager des dieux. En deuxième place, il est le protecteur de la sagesse éternelle.<sup>26</sup>

Les livres d'Hermès sont un trait d'union entre les doctrines du passé et celles de l'avenir, et c'est par là qu'ils se rattachent à des questions vivantes et actuelles. Ils gardent l'héritage de la civilisation antique de l'ancienne Égypte qui va s'éteindre avec lui. Il semble certain que le *Poimandrès*, la traité la plus importante du *Corpus Hermeticum*, est sorti d'une école des thérapeutes d'Égypte, une secte avec une tradition mystique et gnostique.

### **En bas comme en haut**

Dans l'antiquité et dans les œuvres hermétiques, l'implication du cosmos est très importante. On y attribue les mêmes pouvoirs à l'homme comme micro-cosme qu'au macro-cosme. « En bas comme en haut » est l'axiome hermétique le plus important. Cela est confirmé entre autre par l'importance qu'on y donne à l'influence des signes du zodiaque sur le corps humain.

Dans les œuvres hermétiques le motif est la connaissance profonde de Dieu, du cosmos et de l'homme, ce qu'on appelle la gnose. Il s'agit surtout de l'expérience, du vécu, non de la connaissance philosophique ou théorique. « Celui qui connaît soi-même, connaît le Tout. » est une des définitions hermétiques.<sup>27</sup>

---

<sup>24</sup> Trédaniel G. Hermès Trismégiste p 286-287: Asclépios au roi Ammon

<sup>25</sup> Slavenburg J. De Hermetische Schakel p 48

<sup>26</sup> Slavenburg J. De Hermetische Schakel p 35

<sup>27</sup> Slavenburg J. De Hermetische Schakel p 121

Dans le premier chapitre du *Poimandrès*, Tat, le fils d' Hermès lui pose des questions. Lentement Hermès rentre dans le cœur du sujet. Un certain moment Hermès dit : « L'âme humaine arrive à l'apothéose lorsqu'elle a contemplé la beauté du bien. » Tat pose de nouveau une question et Hermès lui répond : « ...le mal de l'âme c'est l'ignorance. ....Au contraire, la vertu de l'âme, c'est la Gnose ; car celui qui connaît est bon, pieux et déjà divin. »<sup>28</sup> Plus loin, il dit : « La grande maladie de l'âme, c'est l'éloignement de Dieu »<sup>29</sup>

Dans un autre passage, Hermès dit : « L'Homme est un animal divin... Il sait ce qu'il y a en haut, ce qu'il y a en bas : il connaît tout avec exactitude, et, ce qui vaut mieux, il n'a pas besoin de quitter la terre pour s'élever. Telle est la grandeur de sa condition. Ainsi, osons dire que l'homme est un Dieu mortel et qu'un Dieu céleste est un homme immortel. Ainsi, toutes les choses sont gouvernées par le monde et par l'homme, et au-dessus de tout est l'Un. »<sup>30</sup>

Dieu y est conçu comme un principe supérieur à l'intelligence, à l'âme, à tout ce dont il est cause. « Dieu n'est pas l'intelligence, mais la cause de l'intelligence ; il n'est pas l'esprit, mais la cause de l'esprit ; il n'est pas la lumière, mais la cause de la lumière. »<sup>31</sup>

« L'intelligence est dans la raison, la raison dans l'âme, l'âme dans l'esprit, l'esprit dans le corps. »<sup>32</sup> « L'un est le tout, le tout est l'un ; unité et totalité sont les termes synonymes de Dieu »<sup>33</sup> En comparant les livres hermétiques avec la *Bhagavad-Gītā* on voit souvent les mêmes idées se présenter sous des expressions presque identiques : « Je suis l'origine et la dissolution de l'univers. Rien n'est plus grand que moi ; de moi dépendent les choses comme des perles suspendues à un cordon. »<sup>34</sup>

### Une expérience profonde

L'auteur du *Poimandrès* commence son ouvrage avec ces mots : « Je réfléchissais un jour sur les êtres ; ma pensée planait dans les hauteurs, et toutes mes sensations corporelles étaient engourdis comme dans le lourd sommeil qui suit la satiété, les excès ou la fatigue »<sup>35</sup> Il raconte ensuite sa vision, puis après l'avoir écrite, il s'endort plein de joie : « Le sommeil du corps produisait la lucidité de l'intelligence, mes yeux fermés voyaient la vérité. »

Hermès a vécu une expérience profonde et sa tâche est de l'apprendre aux autres, c'est pourquoi il écrit le *Poimandrès*.

Mircea Eliade constate qu'il y a plus d'une symétrie troublante entre le tantrisme et le grand courant mystériosophique occidental dans lequel ont conflué, au début de l'ère chrétienne, la Gnose, l'hermétisme, l'alchimie gréco-égyptienne et les traditions des Mystères.<sup>36</sup>

---

<sup>28</sup> Trédaniel G. Hermès Trismégiste p 61 Livre premier, X

<sup>29</sup> Trédaniel G. Hermès Trismégiste p 82 Livre premier XII

<sup>30</sup> Trédaniel G. Hermès trismégiste p 69 Livre premier X

<sup>31</sup> Trédaniel G. Hermès Trismégiste p 24

<sup>32</sup> Trédaniel G. Hermès Trismégiste p XXXVIII

<sup>33</sup> Trédaniel G. Hermès Trismégiste p XL

<sup>34</sup> Baghavad-Ghita VII, v 6-7

<sup>35</sup> Trédaniel G. Hermès Trismégiste p 3

<sup>36</sup> Eliade M. Le Yoga p 205

L'initiation s'y fait de bouche à oreille et la doctrine secrète ne peut être transmise que par un Maître. Ainsi les Mystères de l'antiquité et les différentes formes de Gnose présentent des analogies frappantes avec le tantrisme. (voir chap. III,1)

Par exemple, le *Corpus Hermeticum*, mentionne Dieu comme être androgyne : « Dieu est le Super-Architecte , il est le père de tout, il est le seul qui est vraiment Père et en même temps son existence fait qu'il est enceinte de tout et il féconde tout.»<sup>37</sup> Les caractéristiques de la femme enceinte et de l'homme qui féconde sont prises ensemble et forment le Dieu androgyne ce qui est fort commun chez les Gnostiques et dans l'Hermétisme et que nous allons voir au tantrisme dans le *coincidentia oppositorum* en chapitre III,1.

Arthur Avalon dont le nom anglais est Sir John Woodroffe, mentionne dans son livre : « La puissance du Serpent», le caducée de Mercure, qu'il compare avec l'éveil des *cakra* ou le caducée symbolise les *cakra*, *susumnā*, *idā* et *piṅgalā*, la petite boule au sommet de la baguette s'identifiait au *sahasrāra*, le centre énergétique au sommet du crâne, et les ailes au flamboiement des auras de part et d'autre du centre quand le feu l'atteint.<sup>38</sup> La tradition mystique d'Égypte n'est peut être pas tellement éloignée de la tradition du tantra Indien. D'autres auteurs sont pareillement d'avis que le courant le plus ancien de l'Inde, notamment le *śivaïsme*, à une époque très reculée, faisait partie de la vie spirituelle dans le pourtour de la Méditerranée, l'Égypte Ancienne, et le Moyen-Orient. Ce *śivaïsme* primitif se serait amalgamé à la tradition védique présente depuis longtemps en Inde du Nord.<sup>39</sup>

---

<sup>37</sup> Van Den Broek R. & Quispel G. *Corpus Hermeticum*, I,9 & V,9

<sup>38</sup> Avalon A. *La puissance du Serpent* p 28

<sup>39</sup> Bouchart D'Orval J. *Reflets de la splendeur , Le shivaïsme tantrique du cachemire* p 29

## I,3 LES MYSTIQUES RHÉNO-FLAMANDS

O bien-aimé, que vont dire les béguines, les gens de la religion,  
Entendant l'excellence de votre divine chanson ?  
Les béguines déclarent que je suis égarée,  
Et les prêtres aussi, les clercs et les prêcheurs,  
Les augustins, les carmes et les frères mineurs !  
Car l'état dont je parle, c'est l'amour achevé,  
Sans sauver leur Raison qui leur fait dire cela.  
Désir, Vouloir, et Crainte leur ôtent, certes, la connaissance,  
La richesse et l'union de la haute lumière  
De l'ardeur du divin amour.

Marguerite Porete,  
Le miroir des âmes simples et anéantis.<sup>40</sup>

Le pas entre Hermès Trismégiste et les mystiques flamands du 12<sup>ième</sup> au 14<sup>ième</sup> siècle semble grand, mais comme vous allez voir, il y a des influences mystiques qui ont persistées jusqu'au moyen-âge. Cela a été décrit dans un autre mémoire<sup>41</sup> dont je reprends quelques données et j'y ajoute de nouveaux éléments, surtout concernant les béguines.

### **Stéphane Harding** (° ? + 1134)

A la base de la tradition mystique chrétienne se trouve Stéphane Harding, provenant du sud-ouest de l'Angleterre, qui a été éduqué dans un cloître celtique dans la tradition des Culdei où la gnose des druides persistait. Après un pèlerinage à Rome, où il entre en contact avec l'école ésotérique de Raschi, il apprend la langue hébraïque, pour pouvoir lire la bible dans sa langue originelle. Il y fait connaissance de l'apocalypse hébraïque, les textes apocryphes et le Kabala. Après la conquête de Tolède, tout les savants juifs ainsi que Raschi s'enfuient vers Troyes, où tout les savants de ce temps se retrouvent dans son école avec les manuscrits arabes et hébraïques. A Troyes, Stéphane Harding apprend tout de suite l'Arabe et cela au centre de la région de Champagne. L'influence des assènes, des thérapeutes, des ismaélites-batini, des druides, des gnostiques et des cathares, toutes les connaissances secrètes s'y joignent. En plus il était à la recherche des fatimides, une fraternité des maîtres constructeurs, qui pratiquaient la connaissance des 42 tractâtes de Hermès Trismégiste. Il fonde un nouveau cloître près de Dijon pour rassembler toutes ces connaissances ésotériques. Devenu père abbé, il reçoit quelques jeunes chevaliers, dont Bernard de Clairvaux (1090-1153).

### **Bernard de Clairvaux** (1091-1153)

Formé dans cette tradition, Bernard lui aussi devenu abbé des cisterciens de Clairvaux veut que ses moines se dévouent à la prière et à l'amour de Dieu. Entrant au monastère, le moine se retire du monde extérieur, et sa vie est rythmée par la liturgie. Il faut que la vie quotidienne soit bien organisée pour qu'il y ait une paix intérieure. Son traité : De L'Amour de Dieu,

---

<sup>40</sup> Porete M. Le miroir des âmes simples et anéanties p 208

<sup>41</sup> Vanneste P. Lichtbakens in de wereld der verschijnselen p20-28

forme la base d'une lignée de mystiques. En passant par l'humanité de Jésus, l'âme contemplative parvient au Verbe. Elle franchit ainsi le niveau charnel pour adhérer au plan spirituel qui lui permet de s'unir à Dieu en l'aimant. L'unité de l'esprit est décrite comme une communion parfaite. L'âme devient comparable à une jeune épouse, celle dont le Cantique des cantiques chante les noces. Le commentaire de Bernard sur ce chant nuptial résume toute sa doctrine. Il décrit la joie et l'angoisse de l'âme. Il n'y a pas d'autre moyen de parvenir à cette état ultime que la persévérance et la pénitence. D'où l'ascèse, la nécessité d'imiter le Christ afin de passer de l'état charnel à l'état spirituel même si la chair ne doit être méprisée, bien que pour Bernard la chair soit une limite.<sup>42</sup>

### **Guillaume de Saint Thierry (1075-1148)**

Guillaume de Saint Thierry, né à Liège, il va à la recherche d'un maître dans le nord de la France et devient moine bénédictin. Plus tard il devient abbé d'un monastère bénédictin à Saint Thierry, près de Reims, d'où son nom. A cinquante ans, il donne sa démission et se retire comme simple moine en l'abbaye de Signy, une fondation de Cîteaux dans les Ardennes.

Il écrit un exposé sur le Cantique des cantiques. Il s'est lié d'amitié avec Bernard. Le chef-d'œuvre de Guillaume et en même temps son testament, est, en 1144, la lettre aux frères du Mont-Dieu, une apologie de l'idéal des chartreux, les disciples de Bruno. C'est par ailleurs, un traité complet, et d'une rare discrétion, de vie ascétique et mystique.

Quand Bernard, totalement épuisé par la fondation de l'abbaye de Clairvaux, doit se reposer, il va dans une maison de campagne appelée les « pois de senteur » chez Béatrix, une dame noble à Clémentpré. Guillaume lui rend visite. Plus tard, vers 1128, les deux pères abbés malades se retrouvent dans l'infirmerie à Clairvaux. Là en convalescence ils lisent et discutent le Cantique des cantiques et donnent des commentaires. Guillaume et Bernard partagent leurs idées et parlent de leur vécu, ils apprennent ce qui peut seulement être appris par expérience. Le Cantique des cantiques est expliqué comme la description d'une rencontre personnelle entre l'homme et Dieu. Pour la première fois dans l'église catholique on parle de la relation personnelle entre Dieu et l'homme, en utilisant les mots et la langage du Cantique des cantiques.<sup>43</sup> Dans l'infirmerie de Clairvaux, Guillaume découvre sa vraie vocation mystique. Avec les commentaires sur le Cantique des cantiques, et sa lettre d'or, Guillaume est considéré comme le premier mystique de la tradition rhéno-flamande, dont la mystique nuptiale fait partie.

Les deux abbés ont inspiré Hadewijch, Béatrice de Nazareth, Marguerite Porete et autres béguines des Pays-Bas entre le nord de la France et le Rhin, Jan van Ruusbroec et l'école de Groenendaal et la Dévotion Moderne.

Comme déjà mentionné, les grands maîtres de la spiritualité chrétienne, ont trouvé leur inspiration dans l'ancien testament, dans le Cantique des cantiques. Les commentaires de Bernard et de Guillaume, les écrits de Hadewijch et le « Geestelijke Bruiloft » le mariage spirituel de Ruusbroec et plus tard le *Cántico espiritual* de Jean de la Croix et Thérèse d'Avila en sont les fruits.

---

<sup>42</sup> Wikipedia: Bernard de Clairvaux

<sup>43</sup> Verdeyen P. Willem van Saint-Thierry en de liefde p 22-23

Guillaume écrit dans un de ses œuvres : « Quand la pensée s'arrête à la frontière du divin, et quand la volonté progresse jusqu'à ce qu'elle devienne amour, vient bientôt, par le chemin de l'amour, le saint esprit, l'esprit de la vie, parce que le seul but de la création et de notre vie est de ressembler à Dieu : nous sommes créés à son image. »

**Hadewijch** (début du 13<sup>ième</sup> siècle, œuvre littéraire vers 1240)

On connaît peu de la vie de Hadewijch, dite d'Anvers. Elle était à la tête d'un petit groupe de femmes auxquelles elle s'adresse en tant que maîtresse avec tendresse et autorité. Probablement issue d'une famille noble, elle dispose d'une culture profane et théologique remarquable, sans qu'on sache qui l'a instruite. Dans ce temps, beaucoup de femmes se groupaient en petites communautés et on les nommait béguines. C'était des femmes pieuses vivant en dehors des couvents et travaillant de leurs mains, soignant les malades. Plus tard elles furent regroupées dans ces béguinages qui suscitent aujourd'hui encore en Flandre l'admiration et la curiosité. Quoi qu'elles aient eu des règles écrites, elles ne prononçaient point de vœux. Elles vivaient dans une autonomie et une liberté auxquelles les sociétés religieuses féminines n'étaient pas jusqu'alors accoutumées. Au XIIIe siècle, la révolution spirituelle qui se présente comme une conscience nouvelle de la solitude de l'âme avec Dieu, de sa noblesse divine et de sa liberté intangible, fut en grande partie l'œuvre des vierges extatiques, et ne laissa point par ailleurs d'emprunter ses expressions, dans une curieuse mesure, à la littérature courtoise, dont la dignité féminine était l'inspiratrice et l'objet. Nous voyons ces béguines créer une langue pour traduire leur expériences passionnées, chercher avec Dieu une conjonction plus immédiate et plus totale, proclamer comme une sorte d'évangile intérieur une exigence nouvelle de l'éternel Amour.<sup>44</sup>

La contemplation de la Face de Dieu mène à la fruition, à la plénitude de la saveur spirituelle, en ramenant à l'Unité la multiplicité, tout ce qui est dispersé, émietté dans la personne humaine. En termes de mystique nuptiale c'est la Face sous son aspect d'Amour qui conclut le mariage spirituel ; en termes de mystique de l'Être, elle l'entraîne dans l'abîme de l'Essence divine, dans ce gouffre où s'effacent toutes les différences.<sup>45</sup> On doit remarquer que l'Amour, Minne en Flamand médiéval, est féminin. C'est bien important, surtout quand on regarde la mystique nuptiale dans la perspective du tantra, où la puissance de la *Śakti* essaye de s'unir avec *Śiva*, la conscience absolue. C'est l'Amour, donc la fiancée qui essaye d'atteindre son époux qui est Dieu. L'amour, ce n'est pas la possession, c'est le désir, c'est l'énergie que la béguine trouve dans la nature ambiante.

Ce thème là inspiré par les sermons de Bernard et les écrits de Guillaume sur le Cantique des cantiques, est la référence pour les mystiques de la lignée Rhéno-Flamande. Hadewijch n'est pas la seule béguine qui représente cette tradition. Il y a Béatrice de Nazareth (+1268), Mechtilde de Magdebourg (+1283), Marie d'Oignies (+1213), Odile de Liège (+1220), Christine de Belgique (+1235), Marguerite d'Ypres (+1237) et bien d'autres. En plus, il y a une béguine de l'entourage de Hadewijch, qu'on nomme Hadewijch II ou Pseudo-Hadewijch, dont les nouveaux poèmes (mengeldichten), qui ont été écrit plus tard, sont plus près de la mystique de l'Essence de Maître Eckhart, qui n'a pas l'originalité qu'on lui attribue. Il doit une bonne partie de sa thèse et de son vocabulaire à la mystique pré Eckhartienne des Pays-Bas, dont Hadewijch est un précieux témoin.<sup>46</sup>

---

<sup>44</sup> Hadewijch d'Anvers. Ecrits mystiques des béguines p 14

<sup>45</sup> Hadewijch. Les Visions, p 11

<sup>46</sup> Hadewijch d'Anvers. Ecrits mystiques des béguines p 26

Le écrits Hadewigiens se composent de visions, de lettres et de poèmes. On les situe entre 1240 et 1245. Tandis que les visions sont plutôt des confidences et se présentent comme accompagnées d'extases, ou ravissements en esprit, les lettres sont plus objectives et plus calmes et sont formées de conseils à ses adeptes. Son œuvre, écrite dans l'ancienne langue flamande, est un des tout premiers monuments de la poésie lyrique dans cette langue.

Dans la Vision VII, elle atteint la mystérieuse Union « sans différence ». D'abord Hadewijch montre son désir d'être unie avec Dieu, désir allant jusqu'à la folie d'amour : « Un jour de Pentecôte, j'eus une vision à l'aube : on chantait matines à l'église et je m'y trouvais. Mon cœur, mes veines et tous mes membres frissonnaient et tremblaient de désir. J'étais si bouleversée et effrayée qu'il me semblait que je ne pouvais satisfaire mon Bien-Aimé et que mon Bien-Aimé ne pouvait me combler...Et je voulais qu' « en un seul esprit », intimement, Il jouisse de moi avec sa Divinité, qu'Il soit pour moi tout ce qu'Il est, sans réserve...La satisfaction totale, c'est de croître pour être Dieu avec Dieu...Puis Il vint à moi ; Il me prit tout entière dans ses bras et me serra contre Lui de telle sorte que tous mes membres sentaient les siens tant qu'Il Lui plaisait et comme mon cœur et mon humanité le désiraient. De l'extérieur, je reçus l'accomplissement jusqu'à la pleine satisfaction. Je fus moi-même en mesure de le supporter pendant un certain temps, mais alors, peu après, je perdis l'homme beau sous son aspect extérieur. Ses formes disparurent à mes yeux, je les vis s'évanouir et nous nous fondîmes en un, si bien que je ne pouvais ni le reconnaître ni le percevoir en dehors de moi et il était en moi sans séparation et je ne pouvais le distinguer de moi. A ce moment-là, il me semblait que nous étions un sans différence...De cette manière, je passai dans mon Bien-Aimé pour me fondre en Lui sans qu'il restât rien de moi-même. »<sup>47</sup>

Les poèmes de Hadewijch sont composés comme des chansons courtoises des trouvères et troubadours. Il s'agit comme dans une quête courtoise où le chevalier-amant erre dans un pays lointain cherchant comme un aventurier sa dame qui est amour. Mais en contradiction avec le chevalier et vrai amant, qui après tout ses efforts et ses combats conquiert sa Dame et son Amour, chez Hadewijch dans sa poésie mystique et courtoise, la victoire est d'être vaincue par l'Amour. L'Amour prend entièrement possession de l'amant. Amant et Amour deviennent un.

Extrait du poème XXXVIII<sup>48</sup>

S'anéantir dans l'amour  
est-ce que je sais de plus haut :  
pour loin qu'elle soit de mes atteintes,  
je ne connais œuvre meilleure.  
Affrontant l'Amour avec le désir,  
n'ayant plus ni cœur ni pensée :  
lorsqu'enfin il éteint notre passion dans la sienne,  
nous avons trouvé la force qui le conquiert à jamais.

En avant désormais, dans la joie ou la peine !  
Qui sait l'attaquer avec cette ardeur,  
Amour ne peut résister à la violence de l'assaut  
et l'accueille en égal dans sa demeure.

---

<sup>47</sup> Hadewijch. Les Visions, p 50-53

<sup>48</sup> Hadewijch d'Anvers. Ecrits mystiques des béguines p 134



Extrait du poème XVI<sup>49</sup>

Au noble amour entièrement  
je me suis donnée :  
que je perde ou gagne,  
tout est sien sans différence.  
    Que m'est-il advenu ?  
    Je ne suis plus à moi :  
il a de mon esprit englouti la substance.  
    Sa belle nature  
    me donne assurance  
que les peines d'amour sont un pur trésor.

Qui veut satisfaire l'amour,  
ne se ménage en rien, je le conseille,  
mais se donne de tout son être  
et vive pour cette œuvre sublime :  
    secrète pour les amants  
    inconnue aux étrangers  
qui l'amour n'entendent point l'essence.  
    Ces doux errements  
    à l'école d'amour  
qui ne s'y risque, les ignore toujours.

Si cruellement que je sois blessée,  
de ce que l'amour m'impose,  
nulle chose ne sera laissée.

Avec le dépassement des « raisons » qui conduit à la perte dans l'Abîme essentiel, ce qui rattache surtout Hadewijch à la mystique spéculative est sa doctrine du loisir intérieur en relation avec une théologie de l'Unité. L'âme, appelée par Dieu à la plus haute union, doit se garder de tout engagement dans les œuvres particulières, elle doit vaquer au seul et pur amour, et ce faisant, elle passe de la considération ou de l'imitation des Personnes divines à celle de l'Unité, conçue, semble-t-il comme un aspect plus profond de la Divinité. Selon la lettre XVII de Hadewijch, Dieu œuvre par les Personnes, mais c'est dans la simplicité de l'Essence qu'il se repose et jouit pleinement de Lui-même.<sup>50</sup>

En lisant les Nouveaux poèmes (*Mengeldichten*), le lecteur y trouve et reconnaîtra, comme dans les œuvres de Maître Eckhart, au nom de l'amour, l'exigence de dépouillement absolu et de la vacance intérieure (*ledicheit*), qui doit conduire l'âme à la nudité (*bloetheit*), à la perte de toute propriété, de toute image, de toute forme... L'âme, miroir essentiel de l'Être divin, réduite à ce calme pur, se trouve unie à Dieu sans moyen et sans mode (*sonder middel, in onwise*), satisfaite, non de ce qu'elle a, mais de ce qu'il est en lui-même de son Unité.<sup>51</sup>

Dans l'intimité de l'Un, ces âmes sont pures et nues intérieurement,  
Sans image, sans figure,  
Comme libérées du temps, créées,

---

<sup>49</sup> Hadewijch d'Anvers. Ecrits mystiques des béguines p 104

<sup>50</sup> Hadewijch d'Anvers. Ecrits mystiques des béguines p 48

<sup>51</sup> Hadewijch d'Anvers. Ecrits mystiques des béguines p 61-62

Dégagées de leurs limites, dans la silencieuse latitude.  
(Mgd XVII)<sup>52</sup>

Comme ce texte est-il très proche du texte non-dualiste (*Advaita-Vedantā*) Tamoul: “Cette simple pensée (qu’il y a Dieu)...pouvant se développer lors de sa croissance au point de tout vider et tout remplir à elle seule. Son pouvoir est tel qu’elle peut t’amener à ne plus voir rien d’autre que Dieu, même pas toi-même. En vérité, Dieu et Tout. »<sup>53</sup>

### **Marguerite Porete (1250-1310)**

Née dans les environs de Valenciennes aux alentours de 1250, elle est désignée comme béguine. Historiquement et géographiquement, elle appartient autant au monde germanique qu’au monde latin. Sa langue est le français, mais de nombreux flandricismes dans son œuvre sont des indices d’une frontière linguistique voisine. Son excellente connaissance de la mystique flamande contemporaine invite d’ailleurs à penser qu’elle savait sans doute en partager la langue. Culturellement et spirituellement elle appartient à la tradition patristique latine, à la littérature courtoise profane, mais surtout à la tradition béguinale, avec la même imprégnation comme Hadewijch ou Béatrice, de Bernard et de Guillaume, dans la même chevaleresque conquête de « Fin amour » respirant la même « rage d’aimer » que les deux premières. La seule question de Marguerite Porete est celle de l’amour, sans distinction entre le bon et le mauvais, car « Amour est Dieu, et Dieu est Amour » (ch.21)<sup>54</sup> Malgré une approbation de son « Miroir » par certains théologiens, l’évêque de Cambrai condamne le Miroir en 1300 et le fait brûler publiquement à Valenciennes. Plus tard, elle doit comparaître devant différentes instances judiciaires et enfin devant l’inquisition de Paris où elle est déclarée relapse le 30 mai 1310 après examen du Miroir par une commission de théologiens. Elle est consignée pour être publiquement brûlée avec l’ouvrage incriminé et l’exécution interviendra le 1<sup>ier</sup> juin sur la place de Grève.<sup>55</sup> Plus tard à Vienne, un concile condamnera massivement la mystique nordique et très spécialement celle de maître Eckhart. Ce qui reste des actes montre l’ampleur du malentendu. Là où Marguerite Porete parle du dépassement de la vertu et de la morale, ses juges lisent une opposition à la vertu, là où elle parle de l’union à Dieu, ils lisent une identification à Dieu ; là où elle parle de paix intérieure, ils lisent un nihilisme pervers....

Le Miroir est un dialogue entre Amour (qui est féminin au XIII<sup>ième</sup> siècle !) et des autres personnages comme raison, charité, l’âme, les vertus, âme libérée, âme illuminée, vérité. Max Huot y voit sept états et trois vies de l’âme. Dans le 1<sup>ier</sup> chapitre nous lisons : « Et Amour parle ainsi pour vous : il y a sept états de noblesse, dont la créature reçoit d’être si elle se dispose à tous pour venir à celui qui est parfait. »<sup>56</sup> Et dans chapitre 5 : « Amour : Mais il y a une autre vie, que nous appelons « paix de charité en vie anéantie ». C’est de celle-ci que nous voulons parler, en demandant que l’on puisse trouver :

- I une âme
- II qui se sauve par la foi et sans œuvres
- III qui soit seulement en Amour
- IV qui ne fasse rien à cause de Dieu
- V qui ne délaisse rien à cause de Dieu

---

<sup>52</sup> Hadewijch d’Anvers. Ecrits mystiques des béguines p 159

<sup>53</sup> Tout est Un. p 55

<sup>54</sup> Porete M. Le miroir des âmes simples et anéanties p22-23

<sup>55</sup> Porete M. Le miroir des âmes simples et anéanties p26

<sup>56</sup> Porete M. Le miroir des âmes simples et anéanties p52

VI à qui l'on ne puisse rien apprendre  
VII à qui l'on ne puisse rien enlever  
VIII ni donner  
IX et qui n'ait point de volonté.  
Hélas ! qui donnera à cette âme ce qu'il lui faut ? car cela ne lui fut ni ne lui sera jamais donné ! »<sup>57</sup>

Au chapitre 6 nous lisons :

Ce dont je remercie le Dieu d'en haut ;  
voilà une bonne journée !  
J'ai quitté votre prison,  
où j'étais en maint ennui.  
Jamais je ne fus libre,  
que séparée de vous ;  
Votre prison ai-je quittée :  
en paix suis-je demeurée.<sup>58</sup>

Chapitre 7 :

« Cette âme ne peut plus parler de Dieu, car elle est anéantie en tous ses désirs extérieurs, en sa façon intérieure de sentir et en toute affection d'esprit, dans la mesure où elle fait ce qu'elle fait par exercice d'une habitude bonne ou par un commandement de Sainte-Eglise, sans nul désir, car elle est morte, la volonté que lui donnait le désir. »<sup>59</sup> Et au chapitre 9 : « Elles (les âmes) n'ont point de volonté, et si elles voulaient quelque chose, elles se sépareraient d'Amour ; car celui qui tient leur volonté sait qui leur est bon, et cela leur suffit, sans le savoir et sans plus d'assurance. »<sup>60</sup>

Comme tous les mystiques, Marguerite nous avertit que seule celui qui pratique peut comprendre : Chapitre 9 : « Amour à Raison : A cela, Raison, je vous répons comme je l'ai déjà fait, et je vous le dis encore une fois : aucun maître dont la sagesse vient de Nature, ni aucun maître en Ecriture, ni aucun de ceux qui en restent à l'amour de l'obéissance aux Vertus, ne le comprennent ni le comprendront là où il y a quelques chose à comprendre ; soyez-en certaine, Raison, car personne ne le comprend, sinon seulement celui qui poursuit Fin Amour. »<sup>61</sup>

Chapitre 11 : Amour : ... Cette Ame ne peut plus faire d'œuvres ; aussi est-elle certainement assez excusée et justifiée, en croyant sans œuvrer que Dieu est bon sans mesure. Cette âme se sauve par la foi et sans œuvres, car Foi dépasse toute œuvre, au témoignage d'Amour lui-même. »

Et plus loin : « C'est-à-dire que cette âme ne trouve ni réconfort, ni affection, ni espérance en créature que Dieu ait Créée, ni au ciel ni sur terre, mais seulement en la bonté de Dieu. Une telle âme ne mendie ni ne demande rien aux créatures. Elle est comme le Phénix, qui est seul, car elle est seule en Amour, cette âme qui se satisfait par elle-même. »

---

<sup>57</sup> Porete M. Le miroir des âmes simples et anéanties p 55

<sup>58</sup> Porete M. Le miroir des âmes simples et anéanties p 55

<sup>59</sup> Porete M. Le miroir des âmes simples et anéanties p 58

<sup>60</sup> Porete M. Le miroir des âmes simples et anéanties p 60

<sup>61</sup> Porete M. Le miroir des âmes simples et anéanties p 61

Et encore plus loin : « L'âme répond : Mais ce qui ne la (l'âme) dépasse pas n'est pas, il n'y a que le tout ; et cela, je puis bien le dire, et dire ainsi la vérité. »<sup>62</sup>

Au le chapitre 22 nous trouvons une phrase qu'on pourrait comparer avec la montée dans *susumñā* : « Cette âme est comparée à l'aigle parce qu'elle vole haut, très haut, encore plus haut que tout oiseau, car elle est empennée de Fin Amour. Elle regarde en toute sa clarté la beauté du soleil, son rayon et leur splendeur qui lui donne en nourriture la moelle du haut cèdre. »<sup>63</sup>

Au chapitre 31 avec le titre suivant : « Comment Amour calme l'âme parce qu'elle a donné à son époux tout ce qu'elle avait » on trouve le texte suivant : « Amour dit : Regardez ! très chère âme, vous ne pouvez plus parler ! Calmez-vous ! Votre volonté suffit à votre bien-aimé. Il vous ordonne par moi d'avoir confiance en lui, et il m'ordonne de vous dire qu'il n'aimera rien sans vous, ni vous non plus vous n'aimerez rien sans lui. C'est un bien beau privilège, et que cela vous suffisse, chère âme, si vous m'en croyez. »<sup>64</sup>

Le chapitre 36 a le titre suivant : « Comment l'âme est libre et n'est plus soumise à Raison. », et âme dit à Dieu : « ....Comment puis-je avoir cette paix.....Car votre courtoisie et votre noblesse veulent que je sois moi aussi en paix, puisque vous y êtes. »<sup>65</sup>

Au chapitre 43 Marguerite montre que la raison et la doctrine sont un obstacle sur le chemin vers l'union : « Amour dit : Oui, Raison, toujours vous serez borgne, vous et tous ceux qui sont nourris de votre doctrine ! car celui-là est bien borgne, qui voit les choses devant ses yeux et ne les connaît pas, ce qui est votre cas. »<sup>66</sup>

Enfin, (chapitre 122) le chemin mène à une union de cœur à cœur :

« O bien-aimé, tu m'as possédée en ton amour,  
Qui est de te donner toi-même,  
Toi, la divine bonté.  
Et si le cœur ne peut le dire,  
Un pur rien-vouloir le devine,  
Lui qui si haut m'a fait monter,  
Par une union de cœur à cœur  
Que jamais je ne dois révéler. »<sup>67</sup>

Marguerite ne s'est pas souciée de la conformité dogmatique, qu'elle n'a d'ailleurs pas étudié. Elle revendiquait la liberté de son esprit et ça l'a menée au bûcher.

### **Maître Eckhart (1260-1328)**

Devenu dominicain Eckhart étudie la théologie à Erfurt, puis à Cologne et Paris où il devient maître en théologie. Il enseigne à Strasbourg, Paris et Cologne. Il est bien probable qu'à Cologne il est entré en contact avec les œuvres des béguines et la mystique flamande. Il est reconnu comme le plus grand représentant de la mystique rhéno-flamande.

---

<sup>62</sup> Porete M. Le miroir des âmes simples et anéanties p 64-68

<sup>63</sup> Porete M. Le miroir des âmes simples et anéanties p 64-68

<sup>64</sup> Porete M. Le miroir des âmes simples et anéanties p 83

<sup>65</sup> Porete M. Le miroir des âmes simples et anéanties p 93

<sup>66</sup> Porete M. Le miroir des âmes simples et anéanties p 107

<sup>67</sup> Porete M. Le miroir des âmes simples et anéanties p 207

Il est influencé par Marguerite Porete , mais aussi par Aristote, Augustin, Pseudo-Denys, Avicenne, Averroès et Thomas d'Aquin. Eckhart proclame et justifie théologiquement la possibilité de réintégrer l'identité ontologique avec Dieu tout en restant dans le monde. L'union avec Dieu est comparée à une goutte d'eau retournant à l'océan. La vocation prédestinée de l'homme est d'être en Dieu. Avec le vocabulaire des béguines, il a formulé des thèses, affirmant qu'existe dans le fond sans fond de l'âme un quelque chose échappant au temps, à l'espace et à tout mode d'existence, un quelque chose d'éternel et de divin : une divine étincelle. Il fut accusé d'hérésie en 1326, et en 1329 les thèses extrêmes extraites de ses œuvres furent condamnées. Pour se défendre chez le pape, il est allé à Avignon où il mourut probablement.

Dans l'unique poème qu'il a écrit, *Granum Sinapis*, (Grain de Sênève), il rentre dans le cœur du thème :

Ce point est la montagne  
qu'il faut gravir sans agir.  
Comprenne qui le peut !  
Ainsi la voie te conduit-elle  
à l'admirable Désert  
qui se déploie sans limite  
au large comme au loin,  
hors de l'espace et du temps.  
Il se génère en Lui-même  
dans la perfection de Son seul Être.<sup>68</sup>

Il y a d'abord l'accueil de Dieu en soi, ce qui implique que l'homme soit vierge, c'est-à-dire « dégagé de toutes images étrangères, aussi dégagé qu'il l'était alors qu'il n'était pas. »

C'est ainsi que s'opère le détachement, mode unique de réalisation, jusqu'à ce que l'âme devienne « un avec l'Un, un de l'Un, un dans l'Un et, dans l'Un, un éternellement ». C'est qu'en effet, au terme de la voie, l'homme approche alors la Dêité. Dans son onzième sermon (*In diebus suis placuit Deo*), il écrit : « Quand l'âme reçoit un baiser de la Dêité, elle acquiert toute sa perfection et sa béatitude, alors elle est embrassée par l'Unité ». « Mon corps est plus dans mon âme que mon âme dans mon corps. Mon corps et mon âme sont plus en Dieu qu'ils sont en soi même... Comme un homme qui a du vin dans sa cave, mais qui n'en a pas bu, ne sait pas s'il est bon, de même avec ceux qui sont dans l'ignorance : ils ne savent pas ce que c'est Dieu... L'unité est la différence et la différence est l'unité. Quand la différence est plus grande, l'unité est aussi plus grande, puisque ça c'est exactement la différence sans distinction. Même, s'il y avaient mille personnes, il n'y aurait rien que de l'unité... L'amour aime toujours ses égaux : c'est pourquoi Dieu aime l'homme sincère aussi bien que soi même. »<sup>69</sup>

Voie de l'Unité, voie de « Dieu dans l'Unité pure », pour reprendre le titre d'un sermon de Maître Eckhart, elle est fondamentalement la voie du *détachement* :

« Si tu es malade et que tu demandes à Dieu la santé, ta santé t'es plus chère que Dieu ; ainsi, il n'est pas ton Dieu : il est le Dieu du ciel et de la terre, mais il n'est pas ton Dieu. »

---

<sup>68</sup> Davy M-M. site web.: [www.moncelon.com/eckhart.htm](http://www.moncelon.com/eckhart.htm)

<sup>69</sup> Meister Eckehart. Predigten und Tractaten, Predict 11 p 201-207

Sermon 2 : « J'ai déjà dit souvent aussi qu'il est dans l'âme une puissance qui ne touche ni au temps ni à la chair ; elle flue de l'esprit et demeure dans l'esprit, elle est absolument spirituelle. Dans cette puissance Dieu verdoie et fleurit absolument dans toute la joie et tout l'honneur qu'il est en lui-même. »

« Voyez : selon qu'il est Un et simple, il vient dans cet un que je nomme un petit château fort dans l'âme, autrement il n'y pénètre d'aucune manière, ainsi seulement il y pénètre et y demeure. Par cette partie d'elle-même, l'âme est semblable à Dieu, et non autrement. Ce que je vous ai dit là est vrai, je vous en donne la vérité comme témoin et mon âme comme gage. »<sup>70</sup>

Les «Sermons » (Predigten) et “La divine Consolation” (Das Buch der Göttlichen Tröstung) sont les œuvres les plus connues de Maître Eckhart.

« Quand l'âme se détache plus de soi-même, et de tout qui n'est pas, elle éprouve un désir plus doux, plus rapide et plus heureux vers l'Un. Quand elle devient moins égale à elle-même, et à la non réalité, elle devient plus égale à ce qu'elle poursuit. »<sup>71</sup>

Sermon 45 : « Vraiment, l'homme ne peut rien offrir à Dieu qu'il aimerait plus que la tranquillité. Jeûner, veiller, prier et toutes sortes de pénitences : Dieu ne les aime pas et il n'en a pas besoin : il apprécie et a besoin de tranquillité »<sup>72</sup>

Eckhart, comme maître de doctrine (*Lesemeister*) n'oublie jamais le maître de vie (*Lebemeister*) : le développement abstrait n'est pas gratuit et correspond à une vision pratique de l'existence. La nostalgie de l'unité est universelle et constitue une des pierres de touche du mysticisme. C'est ainsi que, sans pour autant sortir de son contexte chrétien, maître Eckhart peut parler à l'athée, comme lui ont parlé les néoplatoniciens au-delà du paganisme.<sup>73</sup>

La quête mystique par excellence, celle de l'homme réunifié, rejoint celle, alchimique, de l'androgyné couronné. L'hermaphrodite du néoplatonisme de la kabbale, et de la gnose chrétienne reconstitue l'unité originelle. « ... Quand le corps est prêt, Dieu y transfuse l'âme et il la forme d'après le corps (sermon 57) »<sup>74</sup> Et plus loin il dit (sermon 2) : « Pour devenir fécond, il faut nécessairement que l'homme soit femme. « Femme » est le mot le plus noble que l'on puisse attribuer à l'âme, et il est bien plus noble que « vierge » ... C'est seulement là où la nature est pervertie ou gênée de façon à ne pouvoir opérer en toute plénitude, qu'une femme est produite, mais là où la nature cesse seulement son opération, c'est Dieu qui opère et qui crée, car s'il n'y avait pas de femmes, il n'y aurait pas non plus d'hommes. »<sup>75</sup>

Plus loin dans un autre sermon Eckhart dit : « Quand je me trouvais dans le fond, le sol, le courant et la source de la divinité, personne ne me demandait où j'allais ou ce que je faisais... Mais au moment de mon émanation, toutes les créatures parlent de Dieu. Mais pourquoi ne parlent-elles pas de la déité ? Tout ce qui est dans la déité, est un, et de cela, on ne peut rien dire »<sup>76</sup>

---

<sup>70</sup> Site Web [www.moncelon.com/Eckhart3.htm](http://www.moncelon.com/Eckhart3.htm), traduction de Jeanne Acelet-Hustache

<sup>71</sup> Eckehart, Jacques B. extrait de la divine consolation, p 67

<sup>72</sup> Meister Eckehart. Predigten und Tractaten, Predict 45 p 366-369

<sup>73</sup> Bologne J.C. Les sept vies de maître Eckhart, p 18

<sup>74</sup> Bologne J.C. Les sept vies de maître Eckhart, p 22

<sup>75</sup> Bologne J.C. Les sept vies de maître Eckhart, p 25

<sup>76</sup> Bologne J.C., Les sept vies de maître Eckhart, p 27

Dans le sermon 64 il dit : « Je vais vous dire comment je pense à autrui : je m'applique à m'oublier moi-même, ainsi que tous les humains, et je m'introduis pour eux dans l'Unité »<sup>77</sup> Un thème récurrent chez Eckhart est la « connaissance sans obstacle », liée à la connaissance par « l'union » après anéantissement total. « Il faut que l'on soit mort si l'on veut contempler Dieu. » (sermon 45) « Il faut nous comporter comme si nous étions morts, en sorte que rien ne puisse plus nous toucher, ni joie ni douleur. » (sermon 8) et plus loin il parle de l'homme « enceint du néant » ou « Être vide de toutes les créatures, c'est être rempli de Dieu, et être rempli de toutes les créatures, c'est être vide de Dieu. »<sup>78</sup>

### **Jan van Ruusbroec (1293-1381)**

Jan van Ruusbroec a été pendant vingt-cinq ans chapelain de la collégiale Sainte-Gudule à Bruxelles avant de se fixer, en 1334, avec quelques amis, dans la solitude de Groenendael, au milieu de la forêt de Soignes près de Bruxelles.

Il est sans doute le plus grand auteur spirituel d'expression néerlandaise. Il écrit toute son œuvre, onze traités mystiques et de nombreuses lettres, en moyen-néerlandais, le flamand de la région, et pas en latin, parce qu'il destine ses œuvres à un public laïque ou à des femmes religieuses qui ne comprennent pas le latin. Son traité « L'Ornement des noces spirituelles » (*Vander chierheit der gheestelike brulocht*) est considéré comme un sommet de la mystique chrétienne. Dans le développement de la vie spirituelle, Ruusbroec distingue trois degrés : la vie active, la vie intérieure et la vie contemplative. Il s'inscrit dans la lignée de la mystique nuptiale, héritée de saint Bernard, pour lequel le Christ est l'époux qui vient s'unir à notre âme qui est son épouse. Il entend indiquer à ses contemporains, le chemin d'une spiritualité saine et orthodoxe, opposée à la « mauvaise » mystique développée au sein de certains courants béguinaux suspectés d'appartenir au Libre Esprit. Les membres de cette secte affirment de manière trop nette la déification de l'homme, menaçant ainsi de faire disparaître la différence entre l'être humain et Dieu et, par conséquent, de mener au panthéisme. C'est le grand souci des autorités de l'église catholique qui pour cette même raison se distancient de certaines boutades de François d'Assise.

Bien qu'il fût influencé par Marguerite Porete, Ruusbroec voit dans son livre, « Le miroir des simples âmes », l'expression d'une mystique déviante car non ecclésiale : recherche d'un contact direct avec Dieu sans la médiation liturgique ou sacramentelle de l'église. Ruusbroec même sera, après sa mort, critiqué par les théologiens parisiens, Jean Gerson et Bossuet, pour panthéisme. Beaucoup plus tard, en 1908, il est béatifié par Rome.

Ruusbroec s'éloigne de la mystique Eckhartienne selon laquelle l'union à Dieu se réalise par le détachement, au-delà aussi bien de l'union amoureuse que de l'union intellectuelle. Il s'en prend à la vacuité Eckhartienne, qui selon lui s'obtient sans la grâce.

Le disciple de Ruusbroec, le cuisinier du couvent, Jan Van Leeuwen a même critiqué maître Eckhart comme un partisan d'une mystique naturelle assez proche du Libre Esprit .

Dans le cadre du procès de maître Eckhart, le pape Jean XXII ne voulait pas que se répandent inconsidérément des doctrines « trop subtiles ». Il publie en 1329 la bulle « *In agro dominico* » qui désavoue surtout la mauvaise interprétation qu'on pourrait faire de l'œuvre d'Eckhart. Une phrase de la bulle est restée célèbre : « il a voulu savoir plus qu'il ne convenait » (*plura voluit sapere quam oportuit*). Le but pour les dominicains était de prêcher

<sup>77</sup> Bologne J.C. Les sept vies de maître Eckhart, p 102

<sup>78</sup> Bologne J.C. Les sept vies de maître Eckhart, p 113

et sauver des âmes, tout autre but était honteux. Eckhart a transmis le meilleur de la doctrine scientifique à un public qui n'était pas censé la recevoir.

Dès lors et dans l'influence de Ruusbroec, s'est développée une nouvelle forme de piété sous le nom de la *devotio moderna*, la Dévotion Moderne, avec Geert Grootte (1340-1384) qui a traduit les œuvres de Ruusbroec en latin, mais qui s'est distancié de la saisie de sa mystique. De plus en plus, les livres pieux et moralisateurs seront destinés aux « petites vieilles » et se méfieront des subtilités théologiques. L'imitation de Jésus-Christ de Thomas à Kempis (1380-1471) sera le couronnement de cette démarche.<sup>79</sup>

On sait, depuis les travaux de Jean Orcibal, que les grands mystiques espagnols, Thérèse d'Avila (1515-1582) et Jean de la Croix (1542-1591), ont lu les mystiques Rhéno-Flamands.<sup>80</sup> Leurs œuvres ne sont pas traitées dans ce mémoire puisqu'elles n'appartiennent pas au courant mystique Rhéno-Flamand qui a été développé dans ce chapitre.

On a pu constater que la mystique rhéno-flamande se rapproche en certains points essentiels du tantrisme oriental, comme le dit Mircea Eliade : « La mystique conjugale, qui est très importante chez certains mystiques médiévaux, peut être comparée avec l'union conjugale en tant que hiérogamie dans le tantrisme, ou un langage intentionnel devient un exercice spirituel qui fait partie intégrante du *sādhana*. »<sup>81</sup>

Concluons ce chapitre avec un texte qui vient d'un autre continent, et qui est si proche de la mystique des béguines. Le cheik Nasîr-id-Din loue la tantrikā Lalla (14<sup>ème</sup> siècle), la yoginī libérée de toute attachement aux formes et a écrit pour elle ce bel hommage : « Dans le berceau de la terre, absorbée en Dieu, telle fut Lalla 'Arifa', baignée par la continuité de la présence divine. Elle eut l'expérience de la Voie de la Vallée de Vérité, moi, le cheik Nassîr-ud-Din, proclamateur de l'Unité, expert en Gnose et Père des fakirs, j'ai écrit ces vers en son honneur :

La Passion de Dieu mit le feu à toute possession  
Et de son cœur s'en est allée la fumée  
Après avoir bu une gorgée du nectar divin  
Intoxiquée de Joie, elle mit en pièces la raison.  
Un léger ensommeillement causé par cette liqueur  
Est plus puissant que cent jarres de vin. »<sup>82</sup>

---

<sup>79</sup> Bologne J.C. Les sept vies de maître Eckhart, p 356-360

<sup>80</sup> Beyer De Ryke B. Ruusbroec en son temps et dans les siècles. P1-11

<sup>81</sup> Eliade M. Le Yoga p 250

<sup>82</sup> Lalla, Chants mystiques du tantrisme cachemirien p 22



## I, 4 TEMPS CONTEMPORAIN ET SPIRITUALITE

Moi, Lalla, je L'ai cherché et je L'ai attendu,  
Je L'ai pourchassé avec une infinie patience ,  
J'ai voulu L'entrevoir,  
Mais Sa porte était close.  
Mon désir s'approfondit  
Et c'est en moi-même qu'aujourd'hui je L'attends  
Lalla, Chants Mystiques<sup>83</sup>

Après avoir suivi la lignée mystique rhéno-flamande, qui n'est qu'un exemple entre beaucoup d'autres courants mystiques et qui était limité au temps du moyen-âge et à la région du Rhin et de la Flandre, nous allons entamer un court aperçu de quelques mystiques et hommes spirituels de notre temps, qui ont, avec grande fermeté, fait la démarche de la voie vers l'intérieur. Le nombre des personnes traitées est d'abord limité à quelques mystiques chrétiens qui sont influencés par l'Orient et deux auteurs qui ont cherché des ressemblances entre les traditions de l'Est et les mystiques chrétiens. Plus loin, on passera par *Swāmī Satyānanda Saraswatī* du Bihar School of Yoga et son élève *Swāmī Niranjanānanda*. Ces yogis sont des représentants de la tradition tantrique et du *Nidrā* yoga, comme enseigné par André Riehl au Luxembourg. Ils seront suivi de Pierre Feuga, parisien et auteur de différents livres sur le tantrisme et la tradition śivaïte du Cachemire. Enfin, il s'agira de deux psychiatres qui ont élargi leur vue sur la psychiatrie occidentale en s'inspirant du yoga et du zen et qui ont approfondi l'inconscient.

### Des mystiques chrétiens.

#### Jean Déchanet (1906-1992)

Père Bénédictin à l'abbaye de "Zevenkerke" près de Bruges en Belgique, il découvre le mystique Guillaume de Saint Thierry (I,3), où il trouve son inspiration pour mener une vie plus intérieure. Dans son livre "la voie du silence", le père Jean Déchanet écrit comment, en passant par Guillaume de Saint-Thierry, il est venu au yoga. Plus tard dans sa vie, il se retire comme ermite dans une vallée dans les pré-alpes à Valjouffrey où il reçoit beaucoup de visiteurs et des hommes cherchant une vie plus profonde.

Son grand souci était d'assurer en lui cet équilibre de ce qui fait l'homme en nous : corps animal (*corpus-anima*), âme intelligente (*animus-mens*) et esprit spirituel (*spiritus-cor*), dont Guillaume faisait la condition de l'épanouissement en l'homme de la grâce du Christ. La créature ne peut songer à retrouver son Créateur et l'intimité perdue, pour se refaire à l'Image divine, rétablir en soi l'unité, retrouver l'ordre de la nature. L'esprit adhérent à Dieu (dans l'amour et par l'amour) il faut que l'intelligence, l'âme raisonnable en suive les motions ; il faut enfin que le corps obéisse à la raison, faisant siens, entièrement, les intérêts de l'esprit.<sup>84</sup>

---

<sup>83</sup> Lalla, Chants mystiques du tantrisme cachemirien p 49

<sup>84</sup> Déchanet J. La Voie du Silence p 8

Pour Jean Déchanet il ne s'agit pas de christianiser le Yoga, mais de faire servir à la vie chrétienne certaines disciplines yogiques. Pour le père Déchanet il fallait que ses pratiques yogiques ne l'orientassent pas vers le « Soi », le « Tout-Un » ou l' « Insaisissable » qu'il considérait comme des mystiques nuageux de l'Hindouisme, mais vers le Dieu d'Abraham, d'Isaac et de Jacob, son Créateur et son Père.<sup>85</sup> Ce que font ces grands Yogis de L'Himalaya, en faisant des exercices psycho-physiologiques, et qui dans leur « enstase » rejoignent le Principe divin à l'œuvre dans l'univers, le père Déchanet remarque que ce qu'ils cherchent avec tant de peine, nous l'avons, et si près de nous : le Créateur dans la parole, le Dieu suprême dans son Amour.<sup>86</sup>

Pour lui, le Yoga hindou, propose une intervention directe sur le déroulement de la vie intérieure. Les yogis sont privés de la Révélation et ils sont contraints d'élaborer un système philosophique sans données stables et positives, ils sont prisonnier de leur psychisme, de leur « moi » sans regard, sans espérance et sans envol vers un « Autre » vers un Dieu Vivant.<sup>87</sup>

Il veut une adaptation d'un Yoga originel, vierge et pur de tout alliage, aux exigences d'un Christianisme le plus sincère et le plus vivant.<sup>88</sup> Il s'agit d'un emprunt des méthodes yogiques, adaptées, insérées dans une ascèse authentiquement chrétienne par sa teneur et dans son esprit. Se sont des aides et des stimulants pour ce qui reste l'essentiel de la vie : l'imitation de son divin Maître. Pour le père Déchanet la prière contemplative est fondamentale. Le chrétien qui prie n'a point à se chercher lui-même, ni à s'oublier à la manière des Orientaux, mais à s'ouvrir à la parole de Dieu, car c'est par elle et en elle qu'il peut seul se trouver et exister.<sup>89</sup>

Pour les Hindou, il est possible que la parole de Jésus « Moi et mon Père nous sommes un » ait autant de poids, de valeur que l'affirmation upanishadique : « Je suis Cela »<sup>90</sup> Mais, dit le père Déchanet, ce qu'ils peuvent dans leur syncrétisme (voir dans Jésus un *Īśvarā*) ne nous est point permis, à nous. Si nous voulons par conséquent tirer parti de leurs techniques, il faut d'abord et avant tout les dégager de leur gangue : ce milieu philosophique et théologique hindou, où elles se sont épanouies, pour les rendre, si faire se peut, à la pureté native de leur état originel<sup>91</sup>.

Ici se pose vraiment un problème dogmatique. L'église catholique se tient rigoureusement à sa doctrine, et ne n'accepte aucune aberration. C'est cette doctrine qui limite les mystiques d'aller jusqu'à la limite de leur chemin, d'aller au-delà des règles, des vertus et de la doctrine. On a vu qu'au moyen-âge, Marguerite Porete a écrit : « Oui Raison, toujours vous serez borgne, vous et tous ceux qui sont nourris de votre doctrine ! »<sup>92</sup> Les religions dogmatiques posent encore toujours des problèmes pour leur membres qui font la démarche sur le chemin mystique, comme on va voir chez la personne qui est traitée en suite.

Pour conclure avec le père Jean Déchanet, l'important de son œuvre est qu'il voit que l'homme doit être vu comme une entité, ce n'est plus le corps qui doit être dompté et martyrisé pour mieux servir l'âme; il quitte cet antagonisme entre le corps et l'âme, cette lutte

---

<sup>85</sup> Déchanet J. La Voie du Silence p 10

<sup>86</sup> Déchanet J. La Voie du Silence p 20

<sup>87</sup> Déchanet J. La Voie du Silence p 21

<sup>88</sup> Déchanet J. La Voie du Silence p 34

<sup>89</sup> Déchanet J. La Voie du Silence p 36

<sup>90</sup> Spiritualité Hindou p 424

<sup>91</sup> Déchanet J. La Voie du silence p 68

<sup>92</sup> Porete M. Le miroir des âmes simples et anéanties p 107

sans merci entre la chair et l'esprit, fruit du dualisme cartésien et du jansénisme ; l'harmonie entre le corps et l'âme est important. Sanctifier le corps tout en le cultivant, assainir et spiritualiser toutes ses activités, voilà la formule, voilà le secret. Et alors le corps, au lieu d'être un obstacle à la sainteté, en deviendra un instrument.<sup>93</sup>

**Willigis Jäger** (né en 1925)

Moine bénédictin allemand, Willigis Jäger est connu comme un maître spirituel contemporain. Enraciné dans la tradition contemplative-mystique de l'occident, il suit un enseignement Zen dans le zendo de Kamakura au Japon, pendant douze ans, sous la guidance du maître renommé Yamada Koun Rochi. Plus tard, entre 1983 et 2000, il eut la guidance d'un centre de contemplation et de Zen, nommé « Haus St. Benedikt » à Würzburg en Allemagne. Il explore la démarche des grands mystiques du bouddhisme et du christianisme tout en s'appuyant sur les découvertes scientifiques récentes sur le plan psychologique.

Il écrit dans son livre « Die Welle ist das Meer » (La vague est la mer) que l'expérience mystique est une expérience profonde ; celui qui a eu cet expérience ne peut pas se taire. Il veut en parler à sa propre manière selon son propre tempérament. Mais l'église chrétienne ne l'accepte pas et oblige les mystiques de concilier leur expérience avec les dogmes chrétiens.<sup>94</sup>

Pour Willigis Jäger, de plus en plus de personnes, et en particulier celles qui se sentent en marge des institutions religieuses, ont besoin d'un langage qui leur parle de leur expérience intérieure - que Willigis Jäger appelle « expérience mystique ». Langage seul capable de donner sens à une vie éclatée de tous côtés. Ces personnes, en plaçant ainsi l'expérience intérieure au centre de leur vie, contribuent en outre à un rapprochement entre les spiritualités d'Orient et d'Occident.

Sans renier l'enseignement traditionnel et l'héritage de l'Occident chrétien, Willigis Jäger revendique le droit de regarder autrement les vérités révélées. Il apporte un éclairage nouveau sur certains mythes bibliques. Une « révélation » est pour lui quelque chose qui saisit l'être lors d'une expérience spirituelle fondamentale, souvent fruit d'un cheminement intérieur et non des seules pratiques religieuses. Willigis nous invite à un retour aux sources de la spiritualité et à la connaissance de soi. Il écrit dans « La voie retrouvée », son premier livre traduit en français : « Toutes les religions savent qu'il faut dépasser le niveau de la croyance pour aller vers l'expérience, mais le christianisme, le judaïsme et l'islam ont énormément de difficultés avec ce chemin »,

"Le pouvoir joue un très grand rôle dans ces religions, estime-t-il, en rappelant l'emprisonnement ou l'exécution de personnages comme le soufi Al Hallaj (Xe siècle), le moine Giordano Bruno (fin XVIe), les mystiques Marguerite Porete (début XIVE) et Jeanne-Marie Guyon (fin XVIIe-début XVIIIe).

Dans son livre : (Qui connaît la source)<sup>95</sup>, il écrit : « Il s'agit de connaître le fondement de l'être, comme la vraie nature dans l'homme et le cosmos. La *philosophia perennis*, qui

---

<sup>93</sup> Marin M. L' Athlète chrétien, 1944 p13, op cit La Voie du Silence

<sup>94</sup> Jäger W. Elke Golf is de Zee p 78-79

<sup>95</sup> Jäger W. Aufbruch in ein neues Land (Wie de bron kent) (Qui connaît la source)

imprègne toutes les religions, nous montre le chemin vers un vécu mystique et nous conduit sur ce chemin. Il s'agit de ne pas chercher l'Un hors de nous, mais comme notre centre... »<sup>96</sup>

En 2001, quand Willigis Jäger était à la tête du centre de méditation à Würzburg, dans l'abbaye de Münsterschwarzach, le chef de la congrégation de la foi, le cardinal Josef Ratzinger (le pape actuel, Benoît XVI), lui interdit de parler en public, pour la raison qu'il subordonnait la valeur de la foi à son expérience personnelle. Plus concret, il lui est reproché notamment sa conception du péché originel et du Christ : "ce n'est pas un homme qui sauve les autres mais qui a rendu accessible aux humains un autre niveau de conscience". « Je suis au delà de la chrétienté, du zen et du yoga », explique-t-il, « mais je n'ai aucune raison de me retirer de la chrétienté. »<sup>97</sup>

Comme on a vu au chapitre précédant, c'est de la même façon que beaucoup de mystiques dans le courant du temps ont eu des difficultés avec les défenseurs de la doctrine de l'église de Rome.

## L'Orient et l'Occident

### Colette Poggi

On peut constater que ce mémoire n'est pas le premier œuvre qui fait une parallèle entre les mystiques de l'Orient et de l'Occident. Colette Poggi a écrit un livre intitulé : « Les œuvres de vie selon Maître Eckhart et *Abhinavagupta*. » Son œuvre désigne l'expression spontanée, de la plus haute réalisation qu'est l'art de l'intériorité conjuguant action et contemplation. Cette vision du sens de l'existence repose tant pour Eckhart que pour *Abhinavagupta* sur un aspect original de leur doctrine : à leurs yeux le principe suprême est la Lumière animée par un dynamisme vivant, la Conscience absolue s'exprimant dans le déploiement cosmique.<sup>98</sup>

Nous avons déjà écrit sur Maître Eckhart, mais qui était *Abhinavagupta* ? Né au Cachemire, on doit situer ce grand érudit entre le X<sup>ième</sup> et le XI<sup>ième</sup> siècle. Dans ce temps le Cachemire était depuis un siècle la provinces de l'Inde qui était à la tête des sciences et de la littérature. C'était aussi le temps où le *Śaivism* cachemirien florissait. *Abhinavagupta* recueillait toutes les traditions de son temps et écrivait surtout des commentaires et des résumés sur des œuvres plus anciennes. Il a écrit 48 traités et livres, entre autre sur le mystique *śaiva Utpala*, un résumé des *śaiva tantra* et de la philosophie *pratyabhijñā* et un commentaire sur le *Bhagavadgītā*, notamment le *Gītārthasaṅgraha*. Quoiqu'il enseignât les commentaires sur les anciennes écritures, ce qu'il écrit lui-même est remarquablement original.<sup>99</sup>

S'il est une raison essentielle qui justifie un rapprochement entre Maître Eckhart (XIV<sup>e</sup> siècle) et *Abhinavagupta* (Xe-XI<sup>e</sup> siècles), tous deux penseurs médiévaux, l'un occidental chrétien, l'autre cachemirien *śivaïte*, c'est qu'ils placèrent d'emblée, au centre de leur existence comme de leur œuvre, l'accès immédiat à la Réalité d'ordinaire voilée, grâce à une catharsis de la conscience. Pleinement engagés dans la vie spirituelle, riches d'une vaste érudition rassemblant tous les savoirs alors accessibles, ils s'attachèrent à la transmission de cette connaissance souvent indicible certes, mais passée au tamis de leur propre expérience,

---

<sup>96</sup> Jäger W. *Wie de bron kent* p 140

<sup>97</sup> Un bénédictin d'ouverture: Site web : <http://ermitage.ouvaton.org/spip.php?breve615>

<sup>98</sup> Poggi C. Notes sur son œuvre site web: [www.lesdeuxocéans.fr](http://www.lesdeuxocéans.fr)

<sup>99</sup> *Abhinavagupta*. translated by Arvind Sharma, pVII - VIII

en approfondissant avec originalité le champ philosophique de leurs doctrines respectives. Un autre trait original de leur métaphysique réunit Maître Eckhart et Abhinavagupta : il n'y a pas, selon eux, de place pour l'inertie ; le principe suprême lui-même est pur dynamisme, acte créateur, vie surabondante qui, dans la langue imagée d'Eckhart, " verdoie et fleurit ", jaillit comme une fontaine, fulgure et scintille ; pour *Abhinavagupta*, vibration, élan, danse cosmique, émerveillement de sa propre essence. Par delà leur mode respectif d'expression ces deux mystiques de traditions différentes traitent avec une profondeur et une vigueur communes, et souvent étonnantes, de l'Art divin : génération du Verbe ou acte de conscience du point de vue de l'Absolu, création cosmique pour ce qui est de la manifestation.

Comme leurs témoignages le font explicitement savoir, leurs œuvres sont issues d'une nécessité intérieure d'écrire afin d'alléger l'humanité du fardeau de l'ignorance car " nombreux sont les êtres ordinaires qui n'ont pas conscience de leur essence innée ! " constate *Abhinavagupta* dans le traité de la Reconnaissance.

Le thème essentiel porte sur l'Art, tel que le conçoivent Maître Eckhart et *Abhinavagupta*, c'est-à-dire la " connaissance de Dieu " ou la " Conscience suprême ", ainsi que les modes variés (arts) de réalisation.

Le principe ultime est " Acte de conscience ", " Parole suprême " ou " Verbe divin " qui est par nature conscience de soi et expression ; il est évoqué par Eckhart comme un débordement, un bouillonnement de plénitude et, par *Abhinavagupta*, sous forme d'une vibration cosmique (*spanda*) qui donne vie à tout ce qui est. Quant à l'être humain, il éprouve en sa conscience cette diversification engendrée par la *Māyā* (illusion cosmique). Il est néanmoins en son pouvoir de refluer vers la source : instant d'éternité, hors du temps.

Eckhart et *Abhinavagupta*, accordent tous deux la prééminence à la vie active illuminée par une vision pénétrante de la Réalité et la paix intérieure. Ainsi peu à peu les deux aspects action-contemplation s'unifient et culminent dans l'attitude dite d'harmonie parfaite : la *kramasamatā*.

" Ayant acquis une parfaite conscience du Soi, de ses énergies de connaissance et d'action, les ayant reconnues identiques à son propre soi, ainsi cet être jouit des puissances d'action et de connaissance à son gré ", déclare *Abhinavagupta* dans sa glose aux versets sur la Reconnaissance du Seigneur. Il œuvre au cœur d'un épanouissement de toutes ses énergies, réalisant à la fois plénitude de l'existence et vacuité des phénomènes dans une vision spontanée, sachant bien que

" La rivière de la vie, impétueuse et profonde  
Les deux rives glissantes, et le milieu insondable... " <sup>100</sup>

### **Paul Mommaerts et Jan van Bragt**

Ruusbroec , lui aussi a été confronté avec l'Est. Paul Mommaerts et Jan van Bragt ont écrit un livre : « Ruusbroec en conversation avec l'est : mystique dans le bouddhisme et la christianité » (*Ruusbroec in gesprek met het Oosten*). Le premier auteur est spécialiste de la mystique flamande et a donné des conférences sur ce thème à l'université de Nagoya au Japon, le deuxième est un grand connaisseur du Bouddhisme-Zen. Le sujet est un peu intellectualisé, ce qui n'est pas inhabituel chez les jésuites, mais met clairement les différences entre la

---

<sup>100</sup> Poggi C. Notes sur son œuvre site web: [www.lesdeuxocéans.fr](http://www.lesdeuxocéans.fr)

mystique chrétienne et le Bouddhisme-Zen. Le christianisme n'est pas une religion mystique, parce que la vie chrétienne peut être vécue pleinement sans aucune expérience transcendante. C'est une voie vers l'amour de Dieu et le prochain. Les mystiques n'y sont pas considérés comme les meilleurs disciples. Dans les systèmes *vedānta* et *sāṅkhya*, la religion est la compréhension qui vient de l'expérience mystique.<sup>101</sup>

## Des yogis dans la tradition du tantra et du nidrā

### *Swāmī Satyānanda Saraswatī* du Bihar School of Yoga (1923-2009)

Né en Inde en 1923, *Swāmī Satyānanda* a reçu une éducation très britannique. Sa rencontre avec *Swāmī Śivānanda* de Rishikesh décide de sa mission : mettre la connaissance profonde de l'orient au service de l'occident. En 1974, le titre de *Paramahansa* décerné par ses pairs, le consacre comme l'un des maîtres les plus éminents de l'Inde. Son œuvre fait de lui le représentant du yoga et du tantra. Elle est remarquable par la clarté d'exposition et la profondeur de vérités qui n'avaient jamais été à ce jour révélées de façon aussi systématique.

Sa vision était de développer un yoga intégré qui contient une philosophie pratique ainsi qu'un style de vie holistique. Si la tête, le cœur et les mains ne fonctionnent pas en harmonie, il n'y a pas de tranquillité. Cette agitation peut se manifester au niveau mental, émotionnel physique ou spirituel, ce qui a des conséquences pour la paix intérieure. La pratique développée par *Swāmī Satyānanda* et le Bihar school of Yoga, tend à harmoniser tous les niveaux de la vie humaine par une pratique simple et adéquate, connue sous le nom de « *Satyānanda yoga* »

*Swāmī Satyānanda* a instruit des pratiques de *kriyā yoga*, qui proviennent des enseignements secrets, comme décrit dans les *śāstra* du *yoga* et du *tantra*. Ses *kriyā* sont des exercices préliminaires qui peuvent mener à l'union totale, le résultat final de cette pratique. Ce *kriyā yoga* crée une activité et une ouverture dans la conscience et toutes les facultés sont harmonisées et fleurissent pleinement.

*Satyānanda* est connu pour son livre sur le « *Yoga Nidrā* », provenant des pratiques tantriques traditionnelles.<sup>102</sup> C'est une méthode systématique qui mène à une relaxation complète, physique, mentale et émotionnelle, où le pratiquant semble dormir, mais reste conscient dans un niveau plus profond.

Dans la méditation, il enseigne trois méthodes :

*Antar mauna* : concerne les activités du mental conscient. Dans *antar mauna*, on est conscient des activités mentales et des pensées. Cette technique crée, transforme et finalement contrôle les processus de la pensée.

*Ajapa japa* : est la répétition d'un *mantra* avec attention sur la respiration. Ce *mantra* peut être personnel ou un *mantra* universel, comme le *So'Ham*.

*Trātaka* : c'est la concentration sur un point, généralement sur la flamme d'un bougie, ce qui prépare la relaxation et la méditation.

---

<sup>101</sup> Mommaers P. Ruusbroec in gesprek met het Oosten p 60

<sup>102</sup> Swami Satyananda, Yoga Nidra p 22

Pour obtenir l'harmonie les traditions spirituelles prescrivent *sādhana*, ou la pratique spirituelle, qui doit s'intégrer dans la vie quotidienne. *Sādhana*, n'est pas seulement la pratique, c'est surtout être impliqué dans le processus de transformation. La condition primaire est de croire en ce que l'on fait. La continuité est la seconde condition : c'est-à-dire la volonté et la détermination d'y arriver. Ça représente le *saṃkalpa śakti*, le pouvoir de la volonté du mental. La troisième condition est la persévérance, une fois que vous vous trouvez sur le chemin, continuez, ne vous arrêtez pas avant que vous ayez atteint votre but. Aussi longtemps que ça dure.

*Swāmī Satyānanda* enseigne aussi dans la tradition tantrique pour éveiller le *Kuṇḍalinī*, la force dormante dans la personnalité humaine. Ce tantra défend une manière de vie qui intègre toutes les facultés de l'intellect et du cœur. Les facultés de l'intellect sont le discernement et la concentration, celles du cœur sont de voir le non-vu, et de recevoir un éclat de la conscience transcendantale ou cosmique derrière le monde matériel.

*Satyānanda* dit que les différentes traditions du *vedānta* et du *tantra* sont liées par le yoga. Le Yoga est l'aspect pratique de toutes les traditions et renforce la conscience et la réalisation de la conviction personnelle.<sup>103</sup>

*Swāmī Satyānanda* vivait à la fin de sa vie comme *Paramahansa Saṃnyāsīn*, et performait des *sādhana* spirituelles et védiques. Il a quitté la vie de ce monde, le 5 décembre 2009.

### ***Swāmī Niranjanānanda Saraswatī* (1960)**

Né à Rajnandgaon (MP) en Inde, le 14 février 1960 sa naissance a été annoncé par *Swāmī Satyānanda*. Il reçut le nom de *Niranjan*, ce qui veut dire : l'immaculé, celui qui est simple et sans fausseté. Très jeune encore, il avait envie de devenir *saṃnyāsīn*. A l'âge de quatre ans, il arrive avec son père à Munger, l'ashram de *Satyānanda*. Comme le *swamī* n'était pas là, on lui téléphona et il répondit, sans avoir vu le petit, que l'ashram de Munger était son vrai domicile.

De retour, *Swāmī Satyānanda* lui révéla qu'il était né comme un *saṃnyāsīn*. Maître et élève vivaient dans une union complète comme *Vasiṣṭha* et *Rāma*. Comme le petit *Niranjan* dormait jusqu'à tard dans la matinée, *Swamījī* lui transmettait la connaissance par l'ancienne technique du *yoga nidrā*.

A l'âge de dix ans, il reçut l'initiation et devint *Swāmī Niranjanānanda Saraswatī*. Alors, pendant 13 ans, il a été envoyé au Etats-Unis, Irlande, Angleterre, France, Allemagne, et beaucoup d'autres pays. A partir de 1973, il découvrit qu'il pouvait visualiser le procès de la conscience qu'il appelait : « la vision du mental ». Parfois il rêvait qu'il donnait des leçons sur un sujet qu'il ne connaissait pas. Eveillé, il écrit la leçon de son rêve et il en donna une conférence devant un public enthousiaste. Il découvrit qu'il avait la possibilité d'entendre des conversations entre gens qui étaient à un endroit éloigné, comme s'il était avec eux.

Le 19 janvier 1983, *Swāmī Niranjanānanda* a été nommé président du Bihar School of Yoga, et après le retrait de *Swāmī Satyānanda* en 1988, il devint son successeur.

*Swāmī Niranjanānanda* considère comme sa mission de former des professeurs de yoga qui

---

<sup>103</sup> Satyanda Yoga Bihar school: [www.yogavision.net](http://www.yogavision.net)

comprennent les particularités de la vie moderne et qui offrent différentes solutions pour les souffrances dans diverses cultures mondiales. Dans cette tentative, il a besoin de la participation de chaque *sādhaka* de tout cœur.

Dans l'avenir, il sera important d'investir dans les différentes pratiques de yoga et maintes techniques des sources cachées du *tantra* et de *vedānta* ont besoin d'être révélées. C'est dans ce but qu'il a écrit beaucoup de livres sur ce sujet.

Il veut synthétiser les cultures de l'Occident et de l'Orient pour créer un esprit de développement interne et externe de l'individu. Avec « *Ganga Darśana* » il veut offrir aux chercheurs une méditation spécifique selon la culture ou la philosophie de chacun. En plus, il veut introduire le yoga chez les enfants de 7 à 14 ans pour leur procurer une personnalité stable et solide.

Avec son dynamisme enfantin et pétillant, sa compréhension spirituelle et sa capacité de communiquer avec des gens à leur propre niveau, *Swāmī Niranjanānanda* a un rayonnement universel. Il a montré être lui-même de la lignée directe de *Swāmī Satyānanda* et de son *paramguru Swāmī Śivānanda*. Beaucoup de gens trouvent des parallèles entre *Swāmī Niranjanānanda* et l'enfant *saṃnyāsīn* et sage *Śaṅkarācārya*.<sup>104</sup>

Il écrit le livre : « *Yoga Darśana* », qui donne une vision contemporaine sur les *upaniṣad*. Il y voit la vie spirituelle d'une manière holistique et pratique, et la décrit d'une façon large et précise. Dans la partie théorique, les différentes traditions et philosophies de yoga sont clairement identifiées avec des explications précises sur les différentes formes de yoga comme *haṭha*, *rāja*, *mantra*, *karma*, *jñāna*, *laya* et d'autres formes ésotériques de yoga. La partie pratique montre les exercices pratiques des yoga *upaniṣad* et la perspective que donne le yoga sur la physiologie et la santé.

### **Pierre FEUGA (1942-2008)**

Après une enfance rêveuse auprès d'un père aventurier et une adolescence émerveillée en Espagne, dans l'ombre d'un vieil humaniste, il découvre l'Orient et y est confronté avec des vrais et faux maîtres, désillusions et enthousiasmes. C'est un homme indépendant des modes et des écoles qui poursuit une passion unique : l'Eveil.

Comme professeur de yoga à Paris, il enseignait le yoga dans l'esprit de la tradition Śivaïte du Cachemire. Il est considéré comme étant spécialiste du *vedānta*, des cultes *Śakti* et du tantrisme. En plus il est surtout connu comme l'auteur de différents livres avec entre autres :

-Comme un cercle de feu, traduction du sanskrit et commentaire de la *Māṇḍūkya-upaniṣad* et des *Kārikā* de *Gauḍapāda*, paru en 2004

-Le Yoga, en collaboration avec Tara Michaël en 1998

-Tantrisme, 1994,

-L'art de concentration, 1992

-Le bonheur est de ce monde 1990

-Cinq visages de la Déesse, 1989

-Cent douze méditations tantriques, le *Vijñāna-Bhairava*, traduction du sanskrit et commentaire, 1988

---

<sup>104</sup> Swami Niranjanananda, the boy, the man and the mission, [www.yogamag.net/archives-1992/ese92/swan.shtm](http://www.yogamag.net/archives-1992/ese92/swan.shtm)



Dans «112 Méditations tantriques» il décrit cent douze moyens d'illumination, qui vont des méditations les plus métaphysiques à des actes aussi simples que l'éternuement, en incluant toutes les pratiques traditionnelles de yoga et toutes les émotions ou passions de l'existence, les joies sensuelles ou affectives qui peuvent devenir autant de supports et d'occasions d'Eveil. Le moindre événement quotidien, vécu en profondeur, peut mener à la Libération ultime.

Dans son livre « Tantrisme », Pierre Feuga met l'accent sur la facette anti-ascétique, non moralisante, avide d'expérience directe. Il veut que la vérité soit réalisée dans et par le corps. Il développe les énergies secrètes de celui-ci à un degré inégalé. Suivant le principe que l'on peut s'élever au moyen même de ce qui constitue ordinairement une occasion de chute, l'homme en chemin vers l'intérieur, utilise les désirs, les passions et toutes les situations – banales ou critiques – de la vie pour conquérir la liberté et la béatitude suprême. Il exalte la féminité, cultive l'émerveillement, relie constamment les dieux et les hommes, l'Esprit et la Nature, le haut et le bas.<sup>105</sup>

Dans un article, Pierre Feuga écrit : « Le tantra n'abolit pas le Veda, il le complète. Le Veda est révélation, tout enseignement écoule du haut ; le Tantra est expérience, tout remonte vers le haut ; il permet de « vérifier » le Veda et donc il l'actualise, l'accomplit, d'où le nom qu'on lui donne volontiers du « cinquième Veda » ». Et plus loin : « Si le tantrisme est « dangereux », comme on le répète à tous les vents, ce n'est pas parce qu'il utilise des méthodes amORAles ou licencieuses (à notre époque « libérée » qui pourrait s'en choquer ?) mais, bien au contraire, parce que, enseigné dans son intégralité et sans mystification, il risquerait de rétablir une vision authentiquement sacrée et divine de la vie, ce que certaines forces aujourd'hui dominantes ne veulent à aucun prix. »<sup>106</sup>

## **Deux psychiatres**

### **Alfonso Caycedo (1932)**

Alfonso Caycedo est médecin neuropsychiatre colombien, d'origine basque. Il était professeur à l'école de psychiatrie de médecine à Barcelone de 1968 à 1982. En 1960 il a créé la sophrologie.

Après avoir utilisé les thérapies habituelles en Espagne au début de son activité, il s'interroge sur la nécessité de modifier la conscience pour soigner la conscience pathologique chez les psychotiques. Il fait ensuite l'hypothèse de l'existence possible d'un état de conscience harmonieux, ni pathologique, ni simplement « ordinaire », mais dit « sophronique », qu'il serait possible de conquérir par un entraînement phénoménologique existentiel. La découverte puis la conquête de ce troisième état de conscience deviendra l'objectif de la sophrologie. Il propose pour cela une approche psychocorporelle basée notamment sur une conscience accrue de soi-même (corps, esprit, rencontre de l'un et de l'autre, ouverture axiologique aux valeurs de l'Homme) et sur le renforcement des structures positives.

Caycedo a été guidé, entre autres, par les pensées occidentales de la phénoménologie et de l'hypnose, puis orientales du yoga et du zen et à partir de 1968, en a largement fait profiter sa méthode avec les « Relaxations Dynamiques », qui sont aujourd'hui au nombre de douze,

---

<sup>105</sup> Feuga P. Site web: <http://pierrefeuga.free.fr>

<sup>106</sup> Feuga P. Tantrisme Hindou et Tantrisme Bouddhique

divisées en trois cycles : réductif, radical et existentiel. Son travail représente entre autres l'adaptation de la méthode dans le domaine de la prévention, du contrôle du stress et le développement personnel. Dans cette branche, la méthode s'utilise au niveau individuel ou au niveau des différents groupes dans les diverses couches de la société souffrant de la « maladie de masse » qui attaque les bases mêmes de notre civilisation.

La sophrologie caycedienne se base sur trois principes fondamentaux.

1) Amener le schéma corporel à plus de réalité vécue, pour habiter le corps en bonne santé et conquérir l'harmonie physique et psychique. Les stimulations corporelles de relaxation dynamique permettent une liaison plus fine entre les sensations, la perception et la motricité. Il s'agit de vivre le corps tel qu'il est réellement.

2) Renforcer l'action positive, afin de développer les éléments positifs du passé, du présent et l'avenir et de mieux utiliser tous nos potentiels. Ce principe s'appuie sur le fait que toute action positive dirigée vers notre corps ou vers notre mental a une répercussion positive sur notre être tout entier. L'activation répétée du positif provoque un « effet boule neige » sur toute la personne. En sophrologie, on ne travaille pas sur le négatif.

3) Développer la réalité objective, pour apprendre à voir les choses davantage comme elles sont, de développer plus de réalisme et donc d'efficacité dans l'action. Il est ainsi nécessaire pour le sophrologue de pratiquer lui-même la méthode proposée dans une optique de développement personnel pour percevoir l'état de sa propre conscience, respecter ses limites et pour percevoir l'état de conscience des sujets qu'il accompagne pour adapter la méthode au plus juste, notamment d'avoir une attitude plus juste, vis-à-vis de lui-même et de son entourage.

Dans la sophrologie on adopte des postures assises ou debout, postures proches de la réalité quotidienne. A partir du 3<sup>ième</sup> degré, des marches méditatives y sont incluses, d'abord de manière synchronisée avec la respiration, puis de manière libre où on projette sa conscience élargie sur le monde extérieur. Il est demandé aux patients ou élèves de pratiquer chez eux et de s'entraîner.<sup>107</sup>

Le sophrologue lui, propose au patient de découvrir en lui-même un pouvoir dont il dispose et dont il n'a pas conscience, seulement après l'assentiment de celui-ci et surtout de par sa volonté propre. Ainsi il n'existe pas de substitution de la volonté d'un individu à celle d'un autre, comme dans le cas de l'hypnose où le patient est toujours forcé. Ça va à l'encontre totale du but des différents yoga, permettant à l'être tout entier d'acquérir la maîtrise de son corps et de son esprit par des techniques très précises, pour parvenir à son autonomie et même devenir, dans sa finalité, maître de son destin.<sup>108</sup>

Dans la traduction française du livre *Yoga Nidrā* de *Swāmī Satyānanda*, Micheline Flak donne un commentaire sur les rapports du *yoga nidrā* avec les techniques d'hypno thérapie et la sophrologie.<sup>109</sup> Elle dit que selon sa propre expérience, de praticienne spécialiste en psychiatrie, le *yoga nidrā* est une approche efficace aisée et naturelle, qui suffit à elle-même pour libérer les blocages inconscients et les complexes.

---

<sup>107</sup> Caycedo A. Site web: [www.fr.wikipedia.org/wiki/sophrologie](http://www.fr.wikipedia.org/wiki/sophrologie)

<sup>108</sup> Shakra G. Yoga Nidra et Couleurs de Santé p 23

<sup>109</sup> Satyananda. Yoga nidra, p 199

## **Milton H. ERICKSON (1901-1980)**

Né dans le Nevada, il est atteint par plusieurs handicaps : dyslexique, insensible aux rythmes musicaux et daltonien, ses difficultés lui apprennent à utiliser toutes ses ressources personnelles. C'est à 17 ans, alors qu'il est atteint par la poliomyélite qu'il découvre l'auto suggestion. Lorsqu'un médecin annonce à sa mère qu'il ne passera pas la nuit, il mobilise toutes ses ressources et tient jusqu'au lever du soleil avant de tomber dans un coma suivi d'une paralysie quasi-totale :seuls ses yeux peuvent encore se remuer. Il profite de cette immobilité forcée pour observer ceux qui l'entourent. En regardant sa sœur qui apprenait à marcher il découvre qu'il peut stimuler ses muscles et commence sa rééducation. Un an plus tard il traverse l'Amérique d'est en ouest en canoë pour tester sa forme retrouvée. Il suit alors des études de médecine.

En 1928, il est médecin, exerce en psychiatrie et devient chef du service de recherche au Worcester State Hospital dans le Massachussets de 1930 à 1934. Quelques années plus tard, il s'installe en Arizona avec sa famille et ouvre un cabinet privé. Touché de nouveau par la poliomyélite à l'âge de 51 ans, il en gardera des séquelles toute sa vie mais continue à pratiquer et affiner sa technique, multipliant les séminaires, conférences et consultations. Après avoir suivi près de 30.000 patients, formé de nombreux élèves et démontré de nombreuses fois l'existence et les effets de l'hypnose il s'éteint en mars 1980. Milton Erickson a marqué l'histoire de la psychothérapie et inspiré de nombreuses pratiques qui continuent aujourd'hui encore à se développer. Considéré comme le père de la thérapie brève et de la communication moderne, il a réussi à donner ses lettres de noblesse à l'hypnose.<sup>110</sup>

L'hypnose, vue par Erickson est une pratique avant tout intuitive. Pour arriver au résultat et contourner les résistances, il a développé la communication inconsciente par les suggestions cachées et donc souvent invisibles pour le conscient. Profitant des ressources importantes de l'inconscient, il en fait son allié dans l'évolution de la thérapie. Cette approche respecte le fonctionnement naturel de l'inconscient et du cerveau.

En fait, l'hypno thérapeute guide le patient vers son espace inconscient, parfois par une détente appropriée, parfois sans en avoir besoin. Et c'est à l'inconscient du patient que l'on demande de trouver en lui-même les ressources nécessaires et les solutions aux problèmes qui se posent. Il y a donc un respect total et absolu de la personne et il ne sera ramené au conscient qu'avec l'aide la plus juste, la mieux adapté, puisqu'elle provient d'elle-même.

Le principe de base est d'établir une communication avec l'inconscient du patient et ensuite à introduire des changements dans le fonctionnement même de l'inconscient. Il s'agit d'un processus interactif où le thérapeute réagit en fonction des réponses données par l'inconscient du patient. Cela permet de traiter les problèmes directement là où ils se situent et de s'adapter aux besoins profonds du patient, d'où l'efficacité de l'hypnose Ericksonienne. L'inconscient est un réservoir inépuisable de sagesse et de connaissance sur nous-mêmes. L'hypnose consiste à mobiliser cette sagesse et ces savoirs pour provoquer les changements bénéfiques pour le patient.

---

<sup>110</sup> L'hypnose Ericksonienne, [www.lesitedubienetre.com](http://www.lesitedubienetre.com)

## CHAPITRE II

### LE POINT DE DÉPART

#### II, 1 STRUCTURE DE L' ÂME

Tu es sage, laisse émerger ta folie.  
Tu possèdes la vision profonde, sois aveugle,  
Tu entends, sois sourde.  
Qu'ils t'imaginent comme un bloc d'insensibilité  
Et entendent ce qu'ils désirent.  
C'est le comportement de celle qui connaît les tattva.  
<sup>111</sup>Lalla, Chants mystiques

#### Plusieurs systèmes dans les traditions diverses.

Dans le Poimandrès, Hermès donne à la conscience une structure qu'on peut comparer avec celle des *Tanmātra* dans le *Sāṃkhya* et autres systèmes Hindous. « Le Dieu bienheureux, le bon démon, a dit que l'âme est dans le corps, l'intelligence dans l'âme, le verbe (raison parlée) dans l'intelligence, et que Dieu est le père de tout cela.

Dans les œuvres hermétiques, il y a sept principes qui sont à la base de l'homme. Les termes hermétiques correspondent aux mots sanskrit comme suit :<sup>112</sup>

- 1)corps physique : *rūpa*
- 2)corps astral : *prāna*
- 3)l' âme animale : *linga-sarīra*
- 4)l'âme émotionnelle : *kāma rūpa*
- 5)l'âme spirituelle : *manas*
- 6)le Logos : *buddhi*
- 7)le Nous : *Ātma*

Chez les écrivains antiques, l'adage est que le microcosme est semblable au macrocosme. Pour l'Inde traditionnelle l'univers tout entier est un Ordre, est un Cosmos.<sup>113</sup> Le *Dharma*, la loi interne de toute chose est l'Ordre du monde, est ce par quoi l'univers macrocosmique ou microcosmique est maintenu. Déchiffrer cet ordre c'est pouvoir s'y harmoniser, s'en rendre maître. La « religion » de l'Hindou, son éthique et son action, sont fondées sur une certaine lecture de la structure inhérente au Cosmos et à l'Homme. Et cette structure, l'Hindou la lit d'abord dans son propre corps, car le visible est un signe de l'invisible, le tangible est à l'image du subtil, ce qui est « là-bas » est tout d'abord « ici ».

Les anciens Pères de la tradition Chrétienne distinguaient dans le complexe humain trois principes d'opération *anima, animus, spiritus*.

---

<sup>111</sup> Lalla, Chants mystiques du tantrisme cachemirien p 34

<sup>112</sup> Slavenburg J. De Hermetische Schakel p 153

<sup>113</sup> Tara M. Corps Subtil et Corps causal p 11

*Anima* préside à la vie du corps, elle en règle les fonctions, partout présente, partout prête à agir, avec du reste une sagesse, une maîtrise qui nous dépasse, qui échappe, en tout cas, à notre activité mentale.

*Animus* est, en nous, cette partie consciente, ce qui pense, ce qui résonne, pose des actes volontaires, donne à notre existence humaine son caractère personnel et responsable.

*Spiritus*, comment le définir ? Son activité est méta-rationnelle. Il est un certain pouvoir d'aimer, de tendre vers, de s'attacher, ou plutôt il est, essentiellement, amour, tendance, désir, étreinte silencieuse du beau, du bon, du vrai, de Dieu. Du jeu équilibré de ces trois en nous, dépend l'harmonie de notre être, l'épanouissement aussi de notre personnalité, l'élévation de notre vie intérieure.<sup>114</sup> Cette structure ne postule pas trois âmes, mais trois aspects, ou trois parties distinctes dans l'âme.

C'est ce schéma que le mystique Chrétien Guillaume de Saint-Thierry a repris dans son œuvre magistrale « Lettres aux frères de Mont- Dieu », aussi appelée « La lettre d'or ».

Le tantra présume que l'homme ne dispose plus de la spontanéité de la vigueur spirituelle dont il jouissait dans les temps précédant au *Kāli Yuga*, l'ère de notre temps contemporain. Il est incapable d'accéder directement à la Vérité.<sup>115</sup> Il lui faut donc remonter le courant et pour cela partir des expériences fondamentales et spécifiques de sa condition déchuë, c'est-à-dire, des sources mêmes de sa vie. Voilà pourquoi le « cœur » et la « sexualité » servent de véhicules pour accéder à la transcendance.<sup>116</sup> Comme le but du tantra est de transcender le monde des phénomènes qui se trouve aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur, il faut bien connaître le terrain. Comme Joseph Chilton Pearce le dit, le but du Tantra est de briser l'œuf cosmique pour pouvoir transcender le système espace-temps. L'œuf cosmique est la somme totale de toutes les notions qui donnent la définition de ce que la réalité pourrait signifier pour nous. Briser l'œuf est la manière de penser par laquelle l'imagination peut s'échapper du niveau du monde et créer un nouvel œuf cosmique.<sup>117</sup> Ici, la casse de l'œuf est le chemin du tantra qui crée l'ouverture nécessaire dans le cycle de l'existence (*samsāra*).

La tradition cachemirienne parle de la même façon : la conscience a besoin de s'objectiver. D'elle jaillit la création. D'abord surgit l'impulsion créatrice, puis apparaissent les cinq éléments qui, à leur tour, façonnent les différentes possibilités de la matière. Inversément, quand vous revenez d'une pose corporelle, l'élément terre, la densité, est le premier à se résorber. Ensuite les autres éléments : eau, feu et air s'éteignent progressivement les uns dans les autres. Il ne reste plus alors que l'espace vibrant dans lequel les centres d'énergie peuvent s'exprimer selon leurs modalités les plus profondes. Cette signature se retrouve à la base de tous les niveaux de la création : minéral, végétal, animal, humain, divin.<sup>118</sup>

Dans le *Vijñāna Bhairava*, un texte fondateur du *Śivaïsme* du Cachemire du VI<sup>ième</sup> siècle, on peut lire (v 94) qu'en moi, il n'y a pas de structure psychique classifiée en mémoire (ego, intellect, mental). En l'absence de constructions mentales, on deviendra complètement libre et demeurera dans la pure conscience qui est le Soi essentiel.<sup>119</sup> Cela fait penser à la remarque de *Ramana Maharṣi* disant que les descriptions et systèmes psychologiques étaient comme

---

<sup>114</sup> Déchanet J. La Voie du Silence p 77

<sup>115</sup> Woodroffe J. The Great Liberation (Maha Nirvana Tantra) I,37 etc.

<sup>116</sup> Eliade M. Le Yoga p 206

<sup>117</sup> Feuerstein G. Tantra, The Path of Ecstasy op. cit. p 29

<sup>118</sup> Baret E. Le Yoga Tantrique du Cachemire p 103

<sup>119</sup> Mantel J.M. Vijñāna Bhairava, v 94 p 64

des paravents dans un grand hall : le fait de les pousser d'un côté ou d'un autre ne modifiait en rien l'espace de la salle.

### **La structure de l'âme selon le *Sāṃkhya*.**

Pour rendre ce mémoire plus clair et compréhensible, on a essayé d'ériger un schéma de la structure de l'âme comme elle est décrite dans le *Sāṃkhya*, la *Darśana* jumelle du yoga. Le *Sāṃkhya* est une doctrine évolutionniste. Son but est de montrer comment on est passé de l'indifférencié au différencié, de l'incohérent au cohérent, du chaos au cosmos, du fin au grossier, du subtil au matériel.

Il y a d'abord *Puruṣa*, la conscience pure. En même temps il y a *Prakṛti*, qui est la cause « matérielle » de l'ensemble de l'univers. Les trois *guṇa* ou modes de ce principe naturel, appelés *sattva*, *rajas* et *tamas* sont en équilibre stable. Il n'y a pas de manifestation. La *Prakṛti* embrasse tout ce qui n'est pas le *Puruṣa* : c'est-à-dire le monde physique et le monde psychique. Elle est fondamentalement indifférenciée, non développée. Dans ce sens, le terme s'oppose à *vikṛti*, qui est *Prakṛti* manifestée.

La *Prakṛti* est composée des trois *guṇa*. Le *sattva-guṇa* a pour fonction de révéler la conscience, la fonction du *tamas-guṇa* est de voiler la conscience et celle de *rajas-guṇa* est d'activer.

Une fois que la *Prakṛti*, sous l'influence transcendantale du *Puruṣa*, a mis en branle le processus évolutif du monde, les *guṇa* se mettent en mouvement. Ils agissent les uns sur les autres et l'évolution se fait du plus fin au plus grossier. La *Prakṛti* se développe selon un ordre fixe, appelé *sarga*. Autrement dit, le monde matériel devant nous est le résultat d'une évolution du psychique vers le physique, le premier stade de l'évolution est ainsi la conscience profonde, le dernier, la matière dont notre monde est fait : la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther.

La plus haute forme de l'évolution de la *Prakṛti* est *buddhi*. C'est en nous la plus haute instance de décision et de jugement, la conscience profonde. Le *sattva* est bien sûr ici prépondérant.

L' *ahaṃkāra* émane de la *buddhi*. C'est lui qui donne naissance aux idées du moi et du mien, qui font que chaque être se sent un « je ». Il provoque aussi l'illusion que nous sommes liés aux choses du monde qui, en fait, ne sont pas nôtres.

Quand dans l' *ahaṃkāra* le *sattva* est prépondérant, il donne naissance au *manas*. Quand c'est le *tamas* qui devient prépondérant, on aboutit aux *bhūta*.

Le *manas* est l'instance mentale directement en contact avec les sens. Du *manas* relève le désir, le doute, la décision. Il centralise les informations fournies par les sens. C'est le stade le plus primaire de la conscience. Quand une sensation est perçue par *manas*, et déterminé par *buddhi*, *ahaṃkāra* déclare : « C'est moi qui perçois. »

Les *indriya* ou les sens sont les portes par lesquelles *manas* reçoit l'expérience du monde. Ils sont au nombre de dix, et appartiennent à deux catégories : les *jnānendriya*, les cinq organes de perception, c'est-à-dire l'ouïe, le toucher, la vue, le goût et l'odorat, et les *karmendriya*, les cinq organes d'action qui sont les réactions du moi à la sensation, c'est-à-dire : la voix, les

mains, les jambes, l'anus et le sexe, par lesquelles s'accomplissent la parole, la préhension, la marche, l'excrétion et la procréation.

Les *indriya* ne sont pas les organes physiques, mais la faculté de *manas* qui opère par ces organes comme par ses instruments.

Quant aux *bhūta*, les cinq *tanmātras* s'y manifestent avec l'aide du *rajas*. Ils sont eux-mêmes la cause des cinq éléments grossiers ou *mahabhūta*. Les *tanmātras* sont des éléments subtils, ce sont des principes, des formes élémentaires de la perceptibilité. Ils possèdent des potentialités énergétiques représentées par le son, le toucher, la couleur (la forme), le goût et l'odorat.

De ces cinq *tanmātras* dérivent les grossiers, les *mahabhūta* :

- 1) l'éther, dérivé de la potentialité sonore, parce qu'il transporte les sons
- 2) l'air, dérivé des potentialités sonore et tactile, car le vent touche
- 3) le feu, dérivé des potentialités sonore, tactile et visuelle, car le feu se voit
- 4) l'eau, dérivée des potentialités sonore, tactile, visuelle et gustative, car elle se goûte
- 5) la terre dérivée des potentialités sonore, tactile, visuelle, gustative et olfactive, car la terre se sent.

De ces éléments grossiers naît le monde visible, qui se repliera à la fin de chaque période, avant de se redéployer à nouveau.<sup>120</sup>

**Les 36 tattva tantriques.** (voir schéma de la répartition des *tattva*)

Le *Śivaïsme* du Cachemire considère qu'il y a 36 niveaux de réalité ou *tattva*. En plus, il associe les phonèmes du Sanskrit à l'émanation de l'univers depuis l'Absolu. Par exemple : le premier A est *Śiva*, le second A est *Śakti* ;  $A + A = \bar{A}$ . C'est le  $\bar{A}$  de *ānanda* parce que *Śiva* et *Śakti* sont inséparables et forment ensemble la félicité ou *ānanda*. Dans le *Sāṃkhya-Kārikā* de *Īśvara Kṛṣṇa* il y a 24 *tattva* et le 25<sup>ième</sup> est le principe du Soi conscient et suprême (*puruṣa*). Les 24 principes appartiennent au domaine de la nature (*prakṛti*) et ce sont essentiellement les mêmes que dans la philosophie tantrique, qui en a ajouté douze en plus, basé sur l'analyse précise de leur expérience dans les états les plus subtiles de la méditation et de l'extase.

On trouve déjà un schéma rudimentaire dans le *ṛg-veda*. Le schéma de l'âme le plus élaboré est celui de l'école Cachemirienne de *Tantra Pratyabhijñā*, que nous publions ici avec quelques courtes explications<sup>121</sup>. L'évolution commence avec l'Ultime Réalité ou *Parama-Śiva*, le plus haut principe métaphysique. Dans l'ordre descendant de l'évolution, les 36 principes sont les suivants

## I Les principes Universelles

1 *Śiva* (le Bénévole) : le masculin, ou l'aspect de la conscience de la Réalité ultime bipolaire.

L'évolution commence avec l'Ultime Réalité ou *Parama-Śiva*, le plus haut principe métaphysique. Dans l'ordre descendant de l'évolution, les 36 principes sont les suivants :

<sup>120</sup> Stehly R. Site web [http://stehly.perso.infonie.fr/le\\_5.htm](http://stehly.perso.infonie.fr/le_5.htm)

<sup>121</sup> Feuerstein G. *Tantra, the Path of Ecstasy* p 62

<b>SCHEMA DE LA REPARTITION DES TATTVA</b> <sup>122</sup>			
<b>Sat-cit-ānanda (Existence-conscience-béatitude)</b>			
<b>Śiva - Śakti dans une union immuable et transcendantale, au-delà de tout concept.</b>			
<i>Tattva</i> Purs	Dans leur aspect dynamique	<p style="text-align: center;"><i>Śiva</i> –(<i>Puruṣa</i>) : le principe-conscience pure  <i>Śakti</i>-(<i>Prakṛti</i>) : énergie primordiale de manifestation, maintien et résorption de l'univers.</p> <p style="text-align: center;"><i>Sadākhyā</i> ou <i>Nāda</i> : le son primordial- la vibration cosmique  <i>Īśvara</i> ou <i>Bindu</i> : le point ultime.  <i>Śuddha-Vidyā</i> ou <i>Sad-Vidyā</i> : la connaissance pure</p>	Vision Tantrique 11 <i>Tattva</i> En plus. <i>Śiva</i> est en haut. Vision moniste
<p style="text-align: center;"><i>Ātman</i> Ubiquité du soi</p>			
<i>Tattva</i> Purs- Impurs	<i>Māyā-Śakti</i> et <i>Karman</i>	Puissance de différenciation Mesure et loi de causalité	
	<p style="text-align: center;">Les 3 <i>Guna</i> Fonctions de la manifestation</p>		
	5 <i>Kāñcuka</i> Pouvoirs de relation présidant à la manifestation	<p style="text-align: center;"><i>Kāla</i> : le temps – le dynamisme  <i>Niyati</i> : la nécessité – l'ordre établi, limité  <i>Kalā</i> : la succession ou pouvoir déterminé dans le temps  <i>Vidyā</i> : la connaissance existentielle  <i>Rāga</i> : l'attraction ou la dépendance, le désir</p>	
<i>Jīvātman</i> – conscience Incarnée, âme			
<i>Tattva</i> impurs	<i>Prakṛti</i>	La nature ou cause première de la Manifestation particulière. La substance représentée en chaque être	
	<i>Buddhi</i> ( <i>Mahat</i> )	Actualisation de <i>prakṛti</i> – l'intelligence La faculté de détermination	
	<i>Ahaṃkāra</i> <i>Manas</i> ( <i>Citta</i> )	L'Ego – le sens de l'individualité Le mental ( et le psychique)	
	5 <i>Jñānendriya</i> (Facultés sensorielles)	<p style="text-align: center;"><i>Ghrāna</i>: odorat  <i>Rasa</i> : goût  <i>Caṅṣus</i> : vue  <i>Sparṣa</i> : toucher  <i>Śravaṇa</i> : ouïe</p>	
	5 <i>Karmendriya</i> facultés d'action motrices	<p style="text-align: center;"><i>Vāc</i> : bouche – parole  <i>Upastha</i> : sexe – procréation  <i>Pāyu</i> : anus – excréation  <i>Hasta</i> : mains – bras – préhension  <i>Pāda</i> : pieds – jambes - marche</p>	
	5 <i>Tanmātra</i> (Principes subtils agissant dans les éléments)	<p style="text-align: center;"><i>Śabdatanmātra</i> : le principe du son  <i>Sparṣatanmātra</i> : le tangible et le thermique  <i>Rūpatanmātra</i> : la couleur et la forme  <i>Rasatanmātra</i> : la saveur  <i>Gandhatanmātra</i> : l'odeur</p>	
	5 <i>Mahābhuta</i> (forces élémentaires monde extérieure)	<p style="text-align: center;"><i>Ākāśa</i> : l'éther ou espace vibrant  <i>Vāyu</i> : l'air  <i>Tejas</i> : le feu  <i>Āpo</i> : l'eau  <i>Pṛthivī</i> : la terre</p>	
Vision dualiste du <i>Sāṃkhya</i> <i>Kārikā</i> : 25 <i>tattva</i> <i>Puruṣa</i> (la conscience se trouve à coté de <i>Prakṛiti</i> (La nature manifestée))			

<sup>122</sup> Schéma de la répartition des *tattva* : [www.yoga-darshan.com/36-tattvas.php](http://www.yoga-darshan.com/36-tattvas.php)



## I Les principes Universelles

- 2 *Śakti* (le Pouvoir) : le féminin, ou l'aspect du pouvoir de la Réalité ultime bipolaire qui polarise la conscience dans le « Je » et le « Cela », ou sujet et objet sans les séparer d'une façon dualiste.
- 3 *Sadākhyā* (Ce qui est nommé « Ce qui est » *sat* ou *Sadā-Śiva*, le toujours Bénévole) : la volonté transcendantale qui reconnaît le « Je suis Cela », avec plutôt l'accent sur le « Je » que sur « Cela ».
- 4 *Īśvara* (le Seigneur) : le Créateur, correspond à la réalisation du « Je suis Cela » et envisage le côté objectif de l'Unique en mettant en marche l'évolution cosmique.
- 5 *Sad-Vidyā* (La connaissance de l'Être) ou *Śuddha-Vidyā* (La connaissance pure) : la position de la balance entre le subjectif et l'objectif, qui sont maintenant clairement à distinguer dans l'Unique même.

## II Principes limitatifs

- 6 *Māyā* (celle qui mesure) : la puissance de l'illusion, inhérent à la Réalité ultime, dans laquelle l'Unique apparaît comme limité et mesurable par la séparation de l'objet et du sujet, ce qui caractérise le commencement de l'ordre impure de l'existence.

Les cinq enveloppes (*kañcuka*), associées à *māyā*

- 7 *Kalā* (partie) : le principe par lequel la création illimitée de la Conscience devient limité, causant un effet limité.
- 8 *Vidyā* (Connaissance) : le principe par lequel l'omniscience de la Conscience est restreinte à cause de la connaissance finie.
- 9 *Rāga* (attachement) : le principe par lequel la totalité (*pūrnatva*) de la Conscience est rompue causant un désir pour des expériences partielles.
- 10 *Kāla* (temps) : le principe par lequel l'éternité de la Conscience est réduite à l'existence temporelle, marquée par le passé, le présent et le futur.
- 11 *Niyati* (nécessité) : le principe par lequel l'indépendance et l'omniprésence de la Conscience sont limitées ce qui limite la causalité, l'espace et la forme.

## III Principes de « l'individuation ».

- 12 *Puruṣa* (l'homme) : ou *anu* (atome) : le sujet conscient ou le Soi, qui expérimente la réalité objective.
- 13 *Prakṛti* (création) : la réalité objectivée, ou la nature, ce qui est spécifique pour chaque sujet conscient.

#### IV Principes de 'l'instrument interne » (*antaḥkaraṇa*)

- 14 *Buddhi* (Intelligence) : la faculté intuitive de l'intelligence qui est caractérisée par la capacité de distinguer.
- 15 *Ahaṃkāra* (l'égo) : le principe de « l'individuation » par lequel une personne s'approprie des expériences (« je suis un tel ou un tel » ou « je possède ceci ou cela »).
- 16 *Manas* (le mental et le psychique) : la faculté mentale qui synthétise les impressions sensorielles entrantes en concepts et images et qui envoie ses réactions vers les organes de l'action.

#### V. Principes d'expérience.

Les cinq facultés cognitives : les *jñānendriya*

- 17 *Ghrāna* (l'odorat) : le sens olfactif
- 18 *Rasa* (le goût) : le sens gustatif
- 19 *Cakṣus* (les yeux, la vue) : le sens visuel
- 20 *Sparṣa* (le toucher) : le sens tactile
- 21 *Śravaṇa* (l'ouïe) : le sens auditif

Les cinq facultés d'action motrices : les *karmendriya*

- 22 *Vāc* (la parole) : la faculté de communication
- 23 *Hasta* (le main) : le faculté de préhension
- 24 *Pāda* (le pied) : la faculté de marche
- 25 *Pāyu* (anus) : la faculté d'excrétion
- 26 *Upastha* (génitaux) : la faculté de procréation

Les cinq éléments subtiles : les *tanmātra*

- 27 *Śabda tanmātra* (élément subtil du son) : la potentialité pour la perception auditive
- 28 *Sparṣa tanmātra* (élément subtil du toucher) : la potentialité pour la perception tactile
- 29 *Rūpa tanmātra* (élément subtil de la vue) : la potentialité pour la perception visuelle
- 30 *Rasa tanmātra* (élément subtil du goût) : la potentialité pour la perception gustative
- 31 *Gandha tanmātra* (élément subtil de l'odeur) : la potentialité pour la perception olfactive

## VI Principes de la matérialité : *mahābhūta*

- 32 *Ākāśa bhūta* (élément éther) : le principe de la vacuité produit par l'élément subtil du son
- 33 *Vāyu bhūta* (élément air) : le principe de la mobilité produit par l'élément subtil du toucher
- 34 *Agni bhūta* (élément feu) : le principe de formation, produit par l'élément subtil de la vue
- 35 *Āpo bhūta* (élément eau) : le principe de la liquidité, produit par l'élément subtil du goût
- 36 *Pr̥thivī bhūta* (élément terre) : le principe de la solidité, produit par l'élément subtil de l'odeur

L'ontologie tantrique cherche la réponse à la question comment l'Unique peut devenir multiple et comment la Réalité ultime peut être à l'origine des multiples objets qui sont perçus par les sens. Toutes les écoles de libération tentent à expliquer le mystère de la création, parce que pour être libéré, nous devons faire le trajet de la multiplicité vers l'Unique.

Le principe ultime est pure Conscience. L'école tantrique appelle cela *Parama Śiva*, ou celui qui est suprêmement bénin. En contraste avec l'*advaita Vedānta*, l'école tantrique présume que la Réalité ultime inclut le principe du Pouvoir transcendantal (*Śakti*). Les deux sont inséparables, comme il est formulé dans les *tantra* : *Śiva* sans *Śakti* est dépourvu de pouvoir et *Śakti* sans *Śiva* est pareillement impotente.

La réalité ultime, le *Parama Śiva*, est décrit par le *tantra* comme *sat-cit-ānanda*, ou être (*sat*), conscience (*cit*), et félicité (*ānanda*). Être est la totalité de l'existence, ce qui représente beaucoup plus que ce que nous percevons par les sens.

## II,2 CONDITIONS PREALABLES

Patience, je dois endurer éclairs et tempêtes  
Et affronter avec courage l'opacité de mes ténèbres.  
Broyée comme grain entre les meules  
Si j'ai la force d'endurer ces tourments,  
Je sais que la joie m'attend.  
Lalla, Chants mystiques<sup>123</sup>

### Silence et paix intérieure

En pratiquant le yoga et la contemplation, le père Déchanet se sentait «Yogi du Christ ». L'Occidental doit, avant d'espérer d'intervenir directement sur le cours de sa vie mystique, comme le font tant de Yogis, travailler à la levée de certains obstacles, et se rendre familière une ascèse, une discipline, dont il a, dans bien des cas perdu le sens. Supprimer certains problèmes de santé générale, accroître sa capacité de travail, adoucir et fortifier son caractère, se libérer de certains complexes, créer en soi toute une ambiance et de calme et de silence, le tout par des exercices de gymnastique immobile et un contrôle élémentaire, prudent de la respiration.<sup>124</sup>

*Non in comotione Dominus*, Dieu n'est pas dans l'agitation. Pour Le trouver, pour Le rencontrer, il faut le calme, il faut, en nous, le silence de certains sens.<sup>125</sup>

Dans la littérature mystique, les auteurs mettent l'accent sur le fait qu'il faut d'abord s'abstenir du mal et pratiquer les vertus.<sup>126</sup> Et il faut aussi d'autres qualités : « Cette âme a vu et su depuis longtemps qu'il n'y a pas de plus grande sagesse que la tempérance, ni de plus grande richesse que d'être satisfait, ni de plus grande force que l'amour. »<sup>127</sup> Marguerite Porete met l'accent sur l'abandon total : « Cette âme n'a retenu aucun vouloir, mais elle en est plutôt venue et arrivée à ne rien vouloir, et en un certain savoir de ne rien savoir ; et ce rien-savoir et ce rien-vouloir, l'ont excusée et libérée. »<sup>128</sup>

Si l'on n'est pas en paix avec soi même, on ne peut pas faire la paix. Vouloir pacifier le monde alors que l'on est violent intérieurement, c'est un manque de vision. La paix n'est pas le résultat de la violence, mais le résultat de la paix. Il faut commencer à être en paix avec sa structure. Cela, c'est la première chose, et c'est peut-être la dernière. Ainsi notre système psycho-physiologique évolue vers un état de réceptivité.<sup>129</sup> C'est alors qu'on peut éprouver et pressentir l'énergie, les vibrations du corps qui deviennent très substantielles. Le corps n'est que vibration, l'énergie sensorielle va s'y présenter.<sup>130</sup> En plus, la prise de conscience du conditionnement, met l'âme en paix et cela est une condition pour pouvoir se libérer.

---

<sup>123</sup> Lalla, Chants mystiques du tantrisme cachemirien p30

<sup>124</sup> Déchanet J. La Voie du Silence p 18

<sup>125</sup> Déchanet J. La Voie du Silence p 27

<sup>126</sup> De Saint-Thierry G. Lettres aux Frères du Mont Dieu vers 280-281 p 369

<sup>127</sup> Porete M. Miroir des âmes simples et anéanties p 108

<sup>128</sup> Porete M. Miroir des âmes simples et anéanties p 112

<sup>129</sup> Baret E. Le Yoga Tantrique du Cachemire p 32

<sup>130</sup> Baret E. Le Yoga Tantrique du Cachemire p 38

## *Yama et niyama*

*Patañjali*, a résumé l'ascèse du raja yoga en huit étapes dans le *Yoga Sūtra*. Les deux premières techniques de yoga, les *yama* ou refrènements et les *niyama* ou disciplines, constituent les préliminaires inévitables de n'importe quel ascèse.<sup>131</sup> Les refrènements ne procurent pas un état yogique, mais un état humain purifié, qui est une condition indispensable pour pouvoir avancer sur le chemin vers l'intérieur. Il est inimaginable qu'un yogi soit assis en méditation et qu'il ait en même temps l'idée de frapper quelqu'un sur la tête. Il est donc indispensable de cultiver d'abord *ahimsā*, ou la non-violence. Le yogi doit s'exercer longtemps pour arriver à une attitude de non-violence, qui va beaucoup plus loin que de ne pas fendre la tête de quelqu'un. C'est beaucoup plus subtil et il doit chaque soir vérifier où il en est : il doit vérifier s'il y a de la non-violence dans 1) le corps, 2) la parole, 3) la pensée et 4) dans tout son être. Est-ce qu'il se trouve réellement dans un état de *ahimsā* ? Dans ces quatre domaines, il doit examiner deux aspects : d'abord ne pas être violent ou le côté actif, c'est-à-dire, ne pas faire de la violence ; ensuite être « non-violent », ou le côté passif, c'est-à-dire être dans l'état de « non-violence ». C'est une manière d'être qui provoque la non-violence. Plus on va dans l'éthique subtile, plus le yogi est protégé dans la méditation et sur son chemin vers l'intérieur.<sup>132</sup>

*Ahimsā* est le fait de ne porter atteinte en aucune façon, en aucun temps, à aucune créature. Les autres *yama* ou refrènements et *niyama* ou disciplines sont fondés sur elle. Ils sont adoptés seulement pour rendre sa forme pure.<sup>133</sup>

Les autres *yama* sont :

*satya* ou la véracité, concerne la parole et la pensée. Cette parole est mise en œuvre pour aider toutes les créatures, non pour leur porter atteinte.

*Asteya* ou la non possessivité, ne pas avoir le désir de posséder quelque chose d'autrui est de la non-violence.

*Brahmācārya* ou, littéralement traduit, cheminer vers *Brahman*, ce qui est généralement traduit comme chasteté. On pourrait le traduire dans notre langue contemporaine et d'une façon plus étendue comme modération : être libre de tout excès de satisfactions sensorielles.

*Aparigrahā* ou la non-appropriation est semblable à la non-possessivité, mais doit plutôt être compris dans le sens métaphorique du mot : ne pas s'approprier des pensées, des idées. Vyāsa interprète ce mot comme la non-acceptation des biens et la non appropriation d'objets, parce que l'on y voit des défauts d'acquisition et de conservation, usure, attachement et violence.<sup>134</sup>

Les *niyama* ou observances sont :

*śauca* ou pureté, c'est le nettoyage des souillures du psychisme par la pratique de la bienveillance.

*santoṣha* ou contentement : être toujours content, quand il pleut et quand il fait beau, c'est-à-dire dans toutes les circonstances, ne pas se laisser influencer par l'environnement. Le contentement est de ne pas désirer acquérir plus que les moyens déjà présents. Selon les *Veda* c'est seulement possible quand l'esprit est libre de la soif des plaisirs.

*tapas* ou ferveur est l'ascèse de supporter les couples d'opposés comme la faim et la soif, le froid et la chaleur ; de supporter le jeûne et le silence. C'est supprimer l'attachement aux objets de désir et de plaisir.

---

<sup>131</sup> Eliade M. Patanjali et le Yoga, p 54

<sup>132</sup> Riehl A. Enseignement oral de *Nidrā Yoga*

<sup>133</sup> Filliozat P.S. Yogabhāṣya de Vyāsa sur le yogasūtra de Patñjali, p 213

<sup>134</sup> Filliozat P.S. Yogabhāṣya de Vyāsa sur le yogasūtra de Patñjali, p 215

*svādhyāya*, ou étude du soi. Selon Vyāsa, c'est la récitation des traités de délivrance, comme par exemple la récitation de OM, ou de la *gāyatrī* et l'étude des *veda* et des *upaniṣad*.<sup>135</sup> *Īśvara praṇidhāna* ou abandon. C'est offrir toute action au dit maître suprême. L'abandon est le prélude de l'ouverture à la grâce.

Les *yama* et les *niyama* ne sont pas chose typique au yoga. Dans toutes les cultures et dans toutes les disciplines spirituelles on met l'accent sur l'éthique qui doit être suivie. Avec un peu d'expérience et beaucoup de dévouement, on peut formuler des règles éthiques, qui ne sont pas seulement une condition préalable à la vie spirituelle, mais qui peuvent aussi bien rendre la vie plus agréable. Le *mahānirvāna tantra* dit que quoique l'homme fasse avec véracité, cela lui portera des fruits. Et plus : il n'y a pas de plus haut dharma que la véracité ; il doit protéger son âme avec la véracité.<sup>136</sup> Sans la véracité, il ne peut pas y avoir de libération.

Je cite une dame belge qui a vécu de 1904 jusqu'à 2003, qui a connu les deux guerres et qui a, à cause de l'invalidité de son père, été éduquée dans une institution Royale pour filles, où il régnait une discipline militaire. Pendant la grande guerre toutes les filles ont du fuir en France, et plus tard elle est devenue elle-même institutrice de cette école. A la fin de sa vie, elle a déclaré qu'elle ne s'est jamais senti malheureuse, dans aucune circonstance, si difficile qu'elle fût. A l'âge de 97 ans, elle a écrit sur quatre pages un texte : « Pour vivre heureux ». En voici quelques fragments :

- Toujours aimer quelqu'un, toujours être occupé avec quelque chose : c'est le secret pour rester jeune.
- Ne pas vivre dans le passé, ni dans le futur, vivez intensément le moment présent.
- Aimez les jeunes. Donnez leur la possibilité de s'exprimer.
- Ne vous imposez pas. Mais ne restez non-plus à l'arrière plan.
- Portez avec courage et sans vous plaindre les petits inconvénients qui ne sont pas à éviter.
- Ne vous négligez pas vous-même, restez en bonne conditions physique, intellectuelle et spirituelle.
- La meilleure façon d'alléger votre propre sort est d'alléger le sort des autres.<sup>137</sup>

## *Āsana*

Le troisième *aṅga* ou étape dans le *raja-yoga* de *Patañjali* est l'*āsana* ou la posture yogique qui doit être stable et confortable. L'*āsana* donne une stabilité au corps et en même temps réduit l'effort physique au minimum. On évite ainsi la sensation irritante de la fatigue, de l'énerverment de certaines parties du corps, on règle les processus physiologiques, et on permet ainsi à l'attention de s'occuper exclusivement de la partie fluide de la conscience.<sup>138</sup> Il s'agit surtout de pouvoir rester assis, longtemps, sans bouger. Celui qui pratique l'assiette devra appliquer une attitude qui consiste à supprimer les efforts corporels naturels.

## *Prāṇāyāma*

La quatrième *aṅga* est le *prāṇāyāma*, le contrôle du souffle, ou plus explicitement, le contrôle du *prāna*, la force vitale. *Prāṇa* est la base de toutes les formes manifestées de la vie. (*Atharva veda*). C'est l'énergie toute-pénétrante qui entretient toute vie organique, dont la

<sup>135</sup> Filliozat P.S. Yogabhāṣya de Vyāsa sur le yogasūtra de Patñjali, p 217

<sup>136</sup> Woodroffe J. The great Liberation p IV, 73-75

<sup>137</sup> Revue Biekerf, 2009 p 127-134

<sup>138</sup> Eliade M. Patanjali et le Yoga p 57

respiration n'est qu'une partie extérieure. *Prāṇa* est la force vitale qui laisse respirer tout ce qui a été créé. La communication entre l'intellect et le corps se réalise au moyen de ce *prāṇa* qu'on pourrait nommer bio-énergie.

La respiration rythmique et la rétention du souffle (*kumbhaka*) ont une influence sur la pensée. Le *prāṇāyāma* est donc un instrument utile pour tempérer la pensée vagabonde. La plus grande concentration de la conscience surgit dans l'état de *kumbhaka*, l'état de suspension de la respiration.<sup>139</sup> Dans le *Haṭha-Yoga*, les courants de *prāṇa* sont utilisés pour avoir le contrôle sur les *citta-vṛtti*, les activités de l'esprit (*citta*). En régulant la respiration avec des techniques diverses, le yogi peut contrôler et manipuler le *prāṇa*. Des exercices sophistiqués et exécutés avec beaucoup de concentration de *prāṇāyāma*, comme le *prāṇa kriyā*<sup>140</sup> pratiqués avec un yogi compétant comme guide, peuvent éveiller tôt ou tard la force du *kuṇḍalinī*.

Il n'y a pas d'ascèse supérieure au contrôle du souffle. De lui vient la purification des souillures et le flamboiement de la connaissance.<sup>141</sup> Ensuite le sūtra II,53 dit : « Et il y a aptitude de l'esprit aux fixations. » C'est-à-dire que le mental est préparé pour le *dhāraṇā*, le sixième *aṅga*.

### ***Pratyāhāra***

Le cinquième *aṅga*, est le *pratyāhāra*, le retrait des sens. C'est comme une persienne qui se place entre les sens et le mental ; en pratiquant le *pratyāhāra* on est totalement isolé du monde extérieur. Vyāsa dit que c'est comme les abeilles qui s'envolent en suivant leur reine quand elle s'envole, qui se posent quand elle se pose, ainsi les organes des sens sont arrêtés quand il y a arrêt du psychisme. Alors les sens se dissocient de leurs objets. Comme le monde des phénomènes est tenu à l'extérieure, les organes des sens sont dissociés du mental. Enfin le yogi est maître dans sa propre maison.

Dans le *nidrā-yoga*, il y a plein d'exercices pour dissocier les sens du psychisme. On met d'abord l'attention sur un sens, par exemple le senti, puis on voit la faculté du toucher et enfin on dissocie cette faculté du mental.<sup>142</sup>

Les cinq premiers *yoga-aṅga* éliminent une par une toutes les différentes sources de perturbation et de désarroi pour le psychisme et préparent l'élimination ultime des *vṛttis*. D'abord, les *yama* et les *niyama* doivent éliminer les perturbations émotionnelles qui proviennent des manques éthiques. L'exercice des *āsana* doit éliminer les blocages dans le corps physique. Ensuite, les perturbations dues à l'insuffisante fluidité du *prāṇa*, dans le corps énergétique, doivent être éliminées par l'exercice du *prāṇāyāma*. Enfin, les perturbations venant des organes des sens, doivent être éliminées par le *pratyāhāra*.<sup>143</sup> Ainsi, le *Bahiraṅga-Yoga* ou le *yoga* extérieur, prépare le *sādhaka* sur son chemin vers l'intérieur. Quelque soit le chemin que l'on prenne, il est bien nécessaire de maîtriser ces cinq premiers *aṅga*, qui sont décrits par Patañjali, avant d'entamer les étapes suivantes plus internes qui seront traitées au chapitre III. Ici nous quittons l'étude de l'*aṣṭāṅga-yoga*, pour entamer d'autres formes, moins systématiques du *yoga*.

<sup>139</sup> *Ānanda, Yogānusāsana, Aum Magazine*, juin 2003 p 23

<sup>140</sup> Riehl A. Enseignement oral de *Nidrā Yoga*

<sup>141</sup> Filliozat P.S. *Yogabhāṣya* de Vyāsa sur le *yogasūtra* de Patañjali, p 237

<sup>142</sup> Riehl A. Enseignement oral de *Nidrā Yoga*

<sup>143</sup> Taimni I.K.: *De Yoga-Sūtras* van Patañjali p. 284

## La grâce

Comme le dit le *mahānirvāna tantra* : Comme toutes les rivières conduisent à l'océan, de même o *Parvāti*, tous les actes d'adoration doivent ultimement L'atteindre.<sup>144</sup> Et plus loin : l'esprit suprême doit être adoré avec un cœur pur. Après la purification avec des Brahma-mantra, l'élève lui-même est purifié.<sup>145</sup> Plus loin, il insiste pour réciter le *Brahma-Gāyatrī* trente-deux mille fois, suivi d'une intense dévotion.

Dans le courant tantrique non dual du Cachemire, on n'est pas tellement intéressés par les *sādhana* traditionnels, comme *āsana*, *prānāyāma*, méditation, rituels, dévotion, initiation, maître etc. Ils ont tous leur place, mais ce qui est important, c'est la grâce. Mais la grâce n'exclut rien, même pas les *sādhana* traditionnels. Les enseignements ont été formulés dans le cadre de l'Inde traditionnelle, cela veut dire, entre autres, avec un profond sens du sacré et l'initiation par un véritable guru, libre de toute forme de fonctionnement personnel, inspirant le respect et la joie par sa seule présence. Mais aussi dans cette voie avec un aspect très libre, l'expérimentation spirituelle exige quand même des conditions de vie offrant un minimum de temps pour soi et de tranquillité.<sup>146</sup>

Je conclus ce chapitre avec la citation : «Tout espoir d'obtenir Sa Grâce sans aucun effort de ta part est complètement vain.»<sup>147</sup>

---

<sup>144</sup> Woodroffe J. The Great Liberation p II,49

<sup>145</sup> Woodroffe J. The Great Liberation p III, 79

<sup>146</sup> Bouchart D'Orval J. Reflets de la splendeur, Le shivaïsme tantrique du cachemire p 22

<sup>147</sup> Tout est Un. p 48



## II, 3 DES OBSTACLES SUR LE CHEMIN

J'ai vu un saint homme  
Mourir de faim  
Et tomber comme une feuille d'automne.  
J'ai vu un imbécile battre son cuisinier.  
Depuis, moi, Lalla,  
Je désire briser les liens de ma servitude.  
Lalla, Chants mystiques<sup>148</sup>

### Retour à l'état pur

Comme on l'a déjà vu dans II,2, quand nous avons mentionné les *yama* et les *niyama*, *śauca* ou la pureté est une des conditions nécessaires pour aller plus loin sur le chemin vers l'intérieur. Faire du yoga, est par définition un retour à l'état pur, l'état original, un retour à la source de notre être. Chaque homme qui chemine vers l'état pur, doit se préparer et faire tout le nécessaire pour se rendre plus pur pour enfin devenir pureté même.

Non seulement *Patañjali*, mais aussi *Pūrṇānanda* dans le *Ṣaṭ-Cakra-Nirūpaṇa*, vers 50, met l'accent sur la nécessité d'une pureté de base en appliquant les *yama* (réfrènements) et les *niyama* (observances). « Celui qui, rompu à la pratique des *yama* et des *niyama*, a une conduite parfaite, lorsqu'il a appris de la bouche de *Srī Nātha* la méthode éclairant la voie de la grande Libération... » et ensuite il décrit la manière d'éveiller *Kuṇḍalinī*.<sup>149</sup>

Plus loin, dans le vers 54 est mentionné : « Le yogin qui a maîtrisé son esprit et s'est appliqué à toutes les disciplines à partir de *yama*, lorsqu'il a appris cette méthode éminente de son guru initiateur dont les pieds sont comme deux lotus donnant naissance à un fleuve de bonheur, il ne prend plus jamais naissance dans le monde du devenir (*samsāra*), et n'est pas détruit au moment de la dissolution cosmique. Exultant grâce à la transmission continue de la Béatitude éternelle, il atteint la Paix, et il est à la tête de ceux qui véritablement sont. »<sup>150</sup>

L'aspirant doit réussir à immobiliser son esprit, c'est-à-dire, le rendre attentif à un seul objet. Quand il est sous l'emprise du désir, de la colère, de l'avidité, de l'engouement, de l'arrogance et de l'envie, alors seule subsiste la Réalité qui repose en arrière-plan de ces états. Et plus loin dans le verset 103 : « L'on ne devrait s'attarder ni sur la souffrance, ni sur le plaisir. Oh Déesse *Bhairavī*, il devrait être connu que la Réalité se tient au milieu des deux (opposés) »<sup>151</sup>

### Ne pas perdre de vue le but

Marguerite Porete répond aux questions de Raison : « Les uns sont ceux qui mortifient totalement leur corps en faisant les œuvres de charité : mais ils se complaisent tant en leurs œuvres, qu'ils n'ont pas connaissance qu'il y ait un état meilleur que celui des œuvres de la vertu et de la mort du martyr, que le désir d'y persévérer à l'aide d'une oraison pleine de

<sup>148</sup> Lalla. Chants mystiques du tantrisme cachemirien p 27

<sup>149</sup> Tara M. Corps Subil et Corps Causal, p 172

<sup>150</sup> Tara M. Corps Subil et Corps Causal, p 188

<sup>151</sup> Mantel J.M. Vijnāna Bhairava, v 101 & 103 p 68

prières et que l'abondance de la bonne volonté : et, toujours en raison de la connaissance qu'ils y mettent, ils pensent que c'est là le meilleur de tous les états qui puissent être. Ces gens là sont heureux mais ils périssent en leurs œuvres du fait de la suffisance qu'ils mettent en leur état. Ils sont appelés rois, mais c'est au pays où tout le monde est borgne ; et à coup sûr, ceux qui ont deux yeux les tiennent pour esclaves....et ils périssent en chemin parce qu'ils mettent leur satisfaction en ce que leur donnent désir et volonté. »<sup>152</sup>

Marguerite accentue le fait qu'on ne peut pas perdre le but devant soi : « Nul ne peut voir les choses divines tant qu'il se mêle et s'occupe des choses temporelles, c'est-à-dire des choses moindres que Dieu. »<sup>153</sup>

### *Avidyā*

Sur le chemin du yogi il se présente beaucoup d'obstacles. Le plus grand problème c'est *avidyā*, la nescience. La nescience est l'idée que l'éternel est dans le non-éternel, que le pur est dans le non-pur, que l'agréable est dans le non-agréable, que l'essentiel est dans l'inessentiel (*Patañjali*, II,5).<sup>154</sup> C'est la cause des douleurs, parce que l'union du spectateur avec le spectacle doit être évité (*Patañjali*, II,17). L'union entre ceux-ci se fonde sur l'absence de vision discernante. Elle est une promiscuité entre le jouisseur et le jouissable. Elle est la cause, le moteur de la mondanité, dont la forme est le mouvement des substances, ou encore de la douleur qui doit être évitée. Cela veut dire que la cessation de la mondanité a lieu avec la cessation de cette union.<sup>155</sup> La cessation de cette union est la liberté (*Patañjali*, II,25). De cette mauvaise identification surgissent les causes des douleurs : l'égoïté, la passion, la haine et le vouloir-vivre (*Patañjali*,II,3).

Tout notre savoir est ignorance asservissante. Nous nous mettons à prendre le soi pour le non-soi et le non-soi pour le soi. Mais ce processus est tout à fait naturel. La nature même de la conscience est d'être consciente sans restriction et dans cette non-restriction se manifestent les énergies qui mettent en branle le « monde », dont nos images. Ce qui est manifesté occupe tout le champs de la conscience de l'observateur, qui est fasciné et pris par le spectacle. Ce qu'il voit ou croit voir devient son savoir... qui est ignorance. C'est le grand jeu de la vie, car cette ignorance amène tôt ou tard l'homme à se remettre en question, comme le dit *Maheśvarānanda* : « Tout comme le plus beau joyau est voilé par l'éclat de ses propres rayons, le Soi, qui resplendit d'un éclat extrême pour le monde entier, n'est pas manifesté. »<sup>156</sup>

Pour être libéré de la douleur, la mauvaise identification doit être abandonnée. Il faut arriver à la vision discernante qui peut faire le discernement entre le spectateur et le spectacle, en effet, il faut arriver à l'insubmersion (*Patañjali*, II,26).

Pour arriver à la vision discernante, *Patañjali* propose son chemin en huit étapes. La compréhension de sa propre nature et du rôle de l'âme (le principe éternel) et de l'esprit est connaissance de soi-même et signifie la fin de tous les problèmes. Vu la nature invariable de l'âme (*puruṣa*), il reste seul l'esprit comme joueur principal, puisque lui-seul peut changer

---

<sup>152</sup> Porete M. Miroir des âmes simples et anéanties p 120

<sup>153</sup> Porete M. Miroir des âmes simples et anéanties p 143

<sup>154</sup> Geenens Ph. Les Yogasūtra de Patañjali p 111

<sup>155</sup> Geenens Ph. Les Yogasūtra de Patañjali p 125

<sup>156</sup> Bouchart D'Orval J. Refets de la Splendeur, Le Shivaïsme Tantrique du Cachemire, p 139

et évoluer. Comme instrument de l'âme, l'esprit doit être purifié et apaisé pour qu'il puisse être conscient de sa propre nature. C'est l'objet de la voie du yoga.<sup>157</sup>

### ***Śraddhā***

Le cheminement sur le chemin vers l'intérieur n'est pas le travail d'un jour ! L'exercice doit être accompli pendant longtemps, sans interruption et avec marque de zèle (*Patañjali*,I,14). En plus, il faut avoir un dépassement, c'est la maîtrise de la grande soif vis-à-vis des objets, visibles ou invisibles (*Patañjali*,I,15). Le yogi arrivera seulement au bout de son chemin avec une grande foi (*Śraddhā*), de l'énergie, de la présence d'esprit et un haut degré d'intelligence (*Patañjali*,I,20). *Vyāsa* explique ce *sūtra* comme suit : « chez celui qui a la foi, qui vise la discrimination, naît l'énergie. Chez celui en qui l'énergie est née, la présence à l'esprit apparaît. Et quand la présence à l'esprit est apparue, le psychisme non agité est arrêté. Chez celui dont le psychisme est arrêté apparaît la discrimination qui est l'expérience parfaite, par quoi il connaît la réalité telle qu'elle est. »<sup>158</sup>

Il ne faut pas pratiquer le yoga tantrique, ou tout autre yoga spirituel par curiosité pour l'occultisme ou par désir d'acquérir des expériences astrales, l'attitude doit être basée sur une foi solide en *Brahman* et inspirée par un désir d'union avec Lui, c'est-à-dire la Délivrance.<sup>159</sup>

---

<sup>157</sup> Stickens F. Lichaam en Geest in Yoga, Tijdschrift voor Yoga, 2000/1 p 4

<sup>158</sup> Filliozat P.S. Yogabhāṣya de Vyāsa sur le yogasūtra de Patañjali, p 71-73

<sup>159</sup> Avalon A. La Puissance du Serpent, p 22

## CHAPITRE III

# LA DÉMARCHE VERS L'ÉTAT DE NON SÉPARATION

### III, 1 *SĀDHANA*

J'ai mis en pratique ce que j'ai lu  
Et j'ai vécu ce que je n'avais pas lu.  
J'ai chassé le lion de sa forêt  
Comme si c'était un chacal.  
J'ai enseigné ce que je pratique  
Et j'ai atteint l'objectif.  
Lalla, Chants Mystiques<sup>160</sup>

#### **Le corps comme base.**

Le yoga a tendu à faire du corps un champ d'investigation pour l'attention aiguisée des chercheurs de vérité. Le corps est un point de départ. Il commence avec l'observation sensorielle, comme être attentif à la respiration, sentir l'air qui rentre et l'air qui sort du corps, ou la sensation de la chaleur sur la peau. Ensuite, ça va de plus en plus profond, comme la sensation de l'énergie qui circule dans le corps ou le suivi de la sensation de la chaleur à travers les nerfs, la moelle épinière, le bulbe rachidien et le milieu du cerveau jusqu'à la place réservée aux fonctions tactiles dans le cerveau.

Comme on a vu au chapitre II,1, les yogis ont mis au point tout une structure qui va de plus en plus en profondeur et devient de plus en plus subtile. Suivre le chemin vers l'intérieur signifie qu'on parcourt tout ce chemin du plus gros jusqu'au plus subtil.

Le but du *sādhana* tantrique est la réunion des deux principes polaires dans l'âme et le corps même du disciple. Le tantrisme est, avant tout, une pratique une action ou *sādhana*. Mais bien que la révélation soit ouverte à tous, la voie tantrique comporte une initiation qui ne peut être effectuée que par un guru ; d'où l'importance du Maître, qui seul peut transmettre, « de bouche à oreille », la doctrine secrète et ésotérique. En plus, il faut persévérer durant beaucoup d'années avec une pratique personnelle et intensive. Sur ce point encore le tantrisme présente, comme mentionné dans le chapitre I,2, des analogies frappantes avec les Mystères de l'antiquité et avec les différentes formes de la Gnose.

Le disciple qui chemine vers une béatitude, doit d'abord avoir un savoir (*veda*) ou une expérience spirituelle pour vraiment savoir que tout est Cela. L'expérience n'est pas d'être assis en pensant vaguement au cosmos et de ne rien faire. Il doit se transformer lui-même, c'est-à-dire, il doit agir pour savoir plus. C'est pourquoi le mot de passe des *Tantra* est *kriyā* ou action.<sup>161</sup>

---

<sup>160</sup> Lalla, Chants mystiques du tantrisme cachemirien p 109

<sup>161</sup> Avalon A. Shakti and Shākta, 6/20

Dans presque toutes les voies du yoga on peut parler d'une démarche progressive, où le yogi apprend les différentes étapes, comme décrit dans les *sūtra* de *Patañjali*, et où il entre de plus en plus profondément dans son propre soi. Dans cette tradition, le fonctionnement mental semble se diviser en sujet et objet : un prétendu sujet, soi-disant autonome, serait différent des objets qu'il perçoit. La démarche cachemirienne soulignera le non-réalisme de cette approche duelle. En effet, lorsque l'objet perçu se résorbe dans son origine, la conscience, le prétendu sujet qui le perçoit disparaît également, montrant ainsi la dépendance absolue du sujet et de l'objet. La *Śakti*, objet s'étant apparemment séparé de son origine, *Śiva*, sujet, réintègre consciemment le principe qu'elle n'avait d'ailleurs jamais quitté.<sup>162</sup>

Le hatha-yoga est une discipline qui originellement fait partie du tantra yoga. C'est la discipline corporelle qui est la mieux connue dans l'Ouest et qui sert comme base pour beaucoup de pratiques, parfois très différentes, qui sont enseignées chez nous. Avant de commencer quoi que ce soit comme discipline de yoga, il est bien utile que l'adepte maîtrise d'abord son corps et qu'il apprenne à être assis dans une posture confortable, stable, détendu et à son aise. En plus, les *nāḍī* doivent être purifiés par les *āsana*, le *prāṇāyāma* et les *mudrā*.<sup>163</sup>

L'art du yoga, dans la tradition *śivaïte* du Cachemire, est en effet l'art d'écouter. Ecouter les différentes modifications psycho-sensorielles dans le corps lors des diverses situations de la vie quotidienne. Cette écoute qui ne juge, ni n'intervient, permettra petit à petit à la réactivité constante du corps de s'atténuer. La corporalité grossière ou subtile n'est que vibration. L'écoute « non impliquée » des différents rythmes amène tôt ou tard leur résorption dans leur origine, silence conscient.<sup>164</sup>

Mais même quand cette tradition cachemirienne veut ce chemin totalement direct et non-dualiste, ne suggérant aucune méthode déterminée, puisque chaque méthode proposée sous-entend le dualisme, il propose quelques techniques nécessaires. Il insiste sur une assise sattvique, libérant le coccyx, qui doit être observé par le débutant.<sup>165</sup> La perception du corps dans une *āsana*, baignée de tranquillité, ramène toujours à la conscience. Même si chaque posture a sa spécificité propre, son rythme vibratoire unique, ils pointent tous vers le silence. Dans l'*āsana*, c'est la montée d'énergie qui libère le corps et le psychisme de ses limitations et non pas la posture elle-même.

La corporalité est l'expression de l'arrière-plan. Puisque le souffle et la pensée sont étroitement liés et que l'apaisement du rythme respiratoire correspond à celui de la pensée, le yoga de Cachemire met l'accent sur une respiration adéquate. Le travail du souffle se base sur l'énergie. Le rapport entre le souffle et l'énergie est suggéré en Inde par l'image d'un collier de perles. Les perles, très visibles, correspondent au souffle, facilement ressenti dans le corps dans ces modalités grossières. L'énergie, le fil caché par les perles, est en même temps révélée par celles-ci, quand on en prend conscience. Le contrôle du souffle au sens strict du terme est celui de l'énergie que l'on pressent dans le vide entre le souffle inspiré et expiré.<sup>166</sup> Le travail du souffle vise à calmer la pensée. Lorsque la pensée s'arrête, il y a introduction à la méditation et la méditation est une reconnaissance de notre véritable nature.

---

<sup>162</sup> Baret E. Le Yoga Tantrique du Cachemire p 13

<sup>163</sup> Eliade M. Le Yoga p 239

<sup>164</sup> Baret E. Le Yoga Tantrique du Cachemire p 44

<sup>165</sup> Baret E. Le Yoga Tantrique du Cachemire p 14

<sup>166</sup> Baret E. Le Yoga Tantrique du Cachemire p 51

La tradition cachemirienne dit qu'il ne faut pas considérer cela comme une progression ; en réalité c'est un symbole et l'émanation d'un éternel présent, à mille lieues de toute idée d'un quelconque devenir.<sup>167</sup>

### **Le *sādhana* tantrique**

Dans le *sādhana* tantrique, il y a selon Mircea Eliade quelques éléments qui jouent un rôle essentiel<sup>168</sup> :

**L'iconographie** : des images divines qui sont un support pour la méditation. Il s'agit de décortiquer le symbolisme de l'icône et de sentir la puissance qu'il représente.

**La visualisation** : des images géométriques comme des cercles et des carrés, mais aussi des images divines, parfois terrifiantes, comme la déesse *Durgā*, qui porte plusieurs crânes autour du cou, avec la bouche ensanglantée et avec un serpent autour du corps et autour des hanches des milliers de mains de morts.

**L'identification avec la divinité qu'elle représente.** C'est-à-dire : devenir soi-même dieu, et pour ça il faut réveiller les forces divines qui sommeillent dans l'homme, en utilisant comme moyen des *mandala*, des *mantra* et des couleurs.

***Nyāsa***, la projection rituelle des divinités dans les différentes régions du corps.<sup>169</sup>

***Mudrā*** : la réalisation de certains états de conscience par des gestes et des postures hiératiques, plus exactement par la résonance ressentie dans les plus profondes couches de l'être humain à la suite de la redécouverte du message voilé dans tout geste archétypal.

***Mantra*** ou son mystique est en même temps la « réalité » symbolisée et le « signe » symbolisant. Il existe une correspondance occulte entre, d'une part, les lettres et les syllabes « mystiques » (*mātrkā*), les « mères », et les *bīja*, les « semences) et les organes subtils du corps humain, et d'autre part entre ces organes et les forces divines endormies ou manifestées dans le cosmos. En travaillant sur un « symbole », on « réveille » toutes les forces qui lui correspondent, à tous les niveaux de l'être.<sup>170</sup>

***Mandala*** est un dessin complexe comportant une ceinture externe et un ou plusieurs cercles concentriques qui renferment un carré divisé en quatre triangles ; au milieu de chacun de ces triangles, aussi bien qu'au centre du *mandala*, se trouvent d'autres cercles contenant les figures des divinités ou leurs emblèmes.<sup>171</sup>

### ***Śrīyantra***

Un *yantra* est un *mandala* simple et un *śrīyantra* est un *yantra* constitué par neuf triangles, quatre ayant la pointe en haut et cinq la pointe en bas, au milieu de plusieurs cercles concentriques et encadrés par un carré avec quatre portes. Le triangle à pointe en bas symbolise le *yonī*, c'est-à-dire la *Śakti*, celui à pointe en haut désigne le principe mâle, *Śiva* ; le *bindhu*, le point central, signifie le *Brahman* indifférencié. En d'autres termes, le *yantra*

---

<sup>167</sup> Baret E. Le Yoga Tantrique du Cachemire p 16

<sup>168</sup> Eliade M. Le Yoga, p 209

<sup>169</sup> Woodroffe, J. The great liberation, *Mahānirvāna Tantra*, III, 40 p 41

<sup>170</sup> Eliade M. Le Yoga, p 217

<sup>171</sup> Eliade M. Le Yoga p 221

présente dans un symbolisme linéaire les manifestations cosmiques à partir de l'unité primordiale.<sup>172</sup>

Le *sādhana* tantrique utilise la cosmo-physiologie archaïque : la colonne vertébrale est identifiée à la montagne *Meru*, c'est l'axe cosmique, les quatre membres sont les quatre continents, la tête est le monde des *deva*. Le *Māṇḍūkya Upaniṣad* mentionne les sept membres et les dix-neuf ouvertures<sup>173</sup>. Ainsi correspond la tête avec le firmament, l'œil droit et l'œil gauche avec le soleil et la lune, les poumons avec l'atmosphère, l'estomac avec l'espace, les reins avec l'eau, la bouche avec le feu et les pieds avec la terre. Les dix-neuf ouvertures sont les lieux de passage entre l'absolu et le monde des formes. Elles correspondent aux cinq *karmendriya*, les cinq *jñānendriya*, les cinq *prāna*, *manas*, *buddhi*, *ahaṅkāra* et *citta*.

### ***Coincidentia oppositorum***

Le *sādhana* comporte deux étapes : 1° la « cosmisation » de l'être et 2° la « transcendance » du cosmos, c'est-à-dire sa « destruction » par l'unification des contraires (soleil-lune etc.). Le signe par excellence de la transcendance est constitué par l'acte final de l'ascension de la *kuṇḍalinī* : son union avec *Śiva*, au sommet de la boîte crânienne, dans le *sahasrāra*.<sup>174</sup>

La conjonction des contraires constitue la constante métaphysique de tous les rituels et méditations tantriques. Le tantrique veut réaliser le paradoxe exprimé par toutes les formules et les images ayant trait à l'union des contraires, il veut accéder expérimentalement à l'état de non-dualité. Le tantrisme multiplie les « couples des contraires » : soleil et lune, *Śiva* et *Śakti*, *idā* et *piṅgalā*, *le jour et la nuit*, etc. et s'efforce de les « unifier » par des techniques de physiologie subtile et à la fois de méditation. Il importe de souligner ce fait : quel que soit le niveau où elle se réalise, la conjonction des opposés représente le dépassement du monde phénoménal, l'abolition de toute expérience de dualité.<sup>175</sup> C'est l'accès à la liberté.

Transcender le « jour et la nuit », veut dire transcender les contraires. C'est dans le langage des *nātha-siddha*, la résorption du cosmos par inversion de tous les processus de manifestation. C'est la coïncidence du temps et de l'Eternité, du *bhāva* et du *Nirvāṇa* ; sur le plan purement « humain », c'est la réintégration de l'Androgyne primordial, la conjonction dans son propre être, du mâle et de la femelle : en un mot, la reconquête de la plénitude qui précède toute Création.<sup>176</sup> En somme, c'est cette nostalgie de la plénitude et de la béatitude primordiales qui anime et informe toutes les techniques conduisant à la *coincidentia oppositorum* dans son propre être.

Concernant la résorption cosmique, le *Śiva Saṃhitā* décrit le processus de la création par *Śiva* ainsi que le processus inverse auquel participe le *yogi*. La terre se dissout dans l'eau, l'eau dans le feu, le feu dans l'air, l'air dans l'éther etc., jusqu'à ce que tout se résorbe dans le Grand *Brahman*.<sup>177</sup> Le *yogi* participe déjà par ce *sādhana* à la résorption des éléments cosmiques, déclenchée à l'instant même de la mort. Il s'agit de la mort initiatique, bien connue chez la gnose et les écoles antiques des Mystères en Grèce, suivi de la résurrection

---

<sup>172</sup> Eliade M. Le Yoga p 222

<sup>173</sup> Māṇḍūkya Upaniṣad, v 4

<sup>174</sup> Eliade M. Le Yoga, p 245

<sup>175</sup> Eliade M. Le Yoga p 268

<sup>176</sup> Eliade M. Le Yoga, p 269

<sup>177</sup> Keus C. Śiva Saṃhitā, v 69-78

rituelle. Le tantrique a vécu par avance sa propre mort et dans le sens initiatique, il est deux fois né, par la voie d'une expérience personnelle.

Les yogis sont connus depuis longtemps pour le maniement des forces divines. Dans le cas des initiés tantriques cette force est sentie comme très intense et est souvent associée avec le côté inconfortable de la vie, notamment le monde de la mort. Les diverses techniques tantriques servent seulement à nettoyer le miroir de l'esprit pour que la Réalité- toujours-présente puisse se refléter et pour que la sagesse innée puisse briller sans se déformer.<sup>178</sup>

---

<sup>178</sup> Feuerstein G. Tantra the path of Ecstasy p 10



## III, 2 LES MOYENS

Finis-en avec l'activité bonne ou mauvaise  
Et avec les trois impuretés.  
Use de la respiration consciente  
Et pratique *Kumbhaka*.<sup>179</sup>  
Ainsi tu découvriras les secrets  
Des autres mondes,  
La *Kuṇḍalinī* s'élèvera  
Comme si tu perçais l'orbe solaire  
Et tu te débarrasseras de la peur de la mort.  
Lalla, Chants Mystiques<sup>180</sup>

### En haut comme en bas

Le corps est le moyen avec lequel le yogi doit travailler. Le corps n'est plus la source des douleurs, mais l'instrument le plus sûr et le plus accompli que l'homme ait à sa disposition pour « conquérir la mort » Et puisqu'on peut obtenir la délivrance dès cette vie même, le corps doit être conservé le plus longtemps possible, et dans un parfait état, précisément pour faciliter la méditation<sup>181</sup>.

Le yoga propose comme méthode pour préparer l'énergie vitale de la conduire graduellement avec l'aide de techniques adaptées vers le canal central. Il s'agit d'un état où toute l'énergie s'est concentrée en un lieu, la *suṣumnā nādi*, le canal de la connaissance transcendante et de la félicité.<sup>182</sup>

Dans le *Yoga-Vāsiṣṭha*, une œuvre écrite entre le IX<sup>ième</sup> et XIII<sup>ième</sup> siècle, qui est influencée par le *tantra*, le grand sage *Vāsiṣṭha* dit à son disciple, le prince *Rāma* : « Pour les personnes ignorantes, ce corps est la source de l'éternel souffrance, mais pour le sage, ce corps est la source de la joie infinie. »<sup>183</sup>

Le Tantra donne une approche positive du corps dont la conséquence est une métaphysique intégrée selon laquelle le monde n'est plus pure illusion, mais une manifestation de la Réalité suprême.<sup>184</sup> Le Tantra voit tout les expériences de la vie comme le jeu de l'être unique. Toutes les expériences, soit positives ou négatives, sont imprégnées d'une joie absolue, la grande jouissance (*mahā-sukha*) de la Réalité. Le monde est notre vrai corps. Les anciens nous ont appris que le microcosme est égal au macrocosme. Ou comme Hermès Trismégiste a dit : « En haut comme en bas »

L'originalité de la méthode tantrique n'est pas de lutter contre les tendances naturelles et les instincts élémentaires de l'homme, mais de les utiliser en vue de les transcender et d'inverser la tendance égocentrique vers l'ouverture d'une conscience infinie. Tout les aspects et toutes

---

<sup>179</sup> La rétention du souffle à la fin de l'inspir ou de l'expir qui préside à la montée de la *Kuṇḍalinī*.

<sup>180</sup> Lalla. Chants mystiques du tantrisme cachemirien p 112

<sup>181</sup> *Gheraṇḍa Saṃhitā*, I,8

<sup>182</sup> Maréchal Cl. Tijdschrift voor yoga 2/2009 p 85

<sup>183</sup> Feuerstein G. Tantra, the path of Ecstasy p 57

<sup>184</sup> Feuerstein G. Tantra, the path of Ecstasy p 53

les fonctions de la vie quotidienne sont mis à profit pour atteindre la Libération. Alors le monde n'est plus, comme dans les Veda une illusion, mais un aspect réel. La manifestation se déploie par la puissance de *Śakti*, l'énergie divine, qui crée et anime le monde des formes et du vivant. Le corps, les sens, la pensée, alliés à la discipline deviennent des modes d'action pour atteindre la vérité cachée en nous-mêmes ; car c'est en retournant vers son centre que l'homme entrera en contact avec la réalité cosmique, puis avec la Pure conscience (*Śiva*) dont la nature n'est pas différente de la sienne.<sup>185</sup>

Le *sādhana* tantrique est en effet une cosmo-physiologie archaïque où toutes ces images et tous ces symboles présupposent une expérimentation mystique, la théandrie, la sanctification de l'homme au moyen des disciplines ascétiques et spirituelles. Les activités sensorielles y sont amplifiées dans une proportion hallucinante, à la suite d'innombrables identifications d'organes et de fonctions physiologiques aux régions cosmiques, aux astres et aux dieux.<sup>186</sup>

L'idée sous-jacente consiste à développer au maximum les possibilités du corps et du psychisme dans l'espoir d'une union à la réalité.<sup>187</sup> Le danger de cet enseignement est qu'on se fixe dans une relation sujet-objet. Dans la démarche non duelle du Cachemire, on ne cherche pas à atteindre quoi que ce soit. Depuis le début, tout est atteint. Ce que la vie amène est l'objet de leur médiation. Toutes les émotions de la vie sont alors ressenties comme des prolongations de l'émotion fondamentale, du « Je suis ».

Ou comme Jean Klein a écrit : « Les aptitudes physiques et les pouvoirs remarquables que l'on acquiert, ne sont en définitive que l'humble écho d'une culture intérieure autrement plus importante, mais qui néanmoins, se sert du corps comme instrument de réalisation.<sup>188</sup>

Le corps est une totalité. Dans la tradition cachemirienne, le corps est ce qui est perçu. Plus la perception est dégagée des schémas du passé, plus les couches subtiles sont perçues. Par exemple, lorsque la colonne vertébrale se redresse, c'est la manière de penser qui se libère. Un corps libre, ouvert, sans défense, suggère un mental sans appui, ni fondement.<sup>189</sup>

### **Les techniques du *Nidrā***

Dans le *nidrā yoga*, on fait, ce qu'on appelle dans l'enseignement de ce yoga<sup>190</sup> « La rotation des organes », c'est-à-dire, que les différentes parties du corps sont nommées, par exemple : pouce de la main droite, deuxième doigt, troisième doigt, etc. On peut en nommer une cinquantaine ou cent vingt ou deux cent ou plus. C'est une technique qui semble dater du temps des Veda, ou on faisait le sacrifice du cheval, comme il est aussi mentionné dans le *Rāmāyana*<sup>191</sup>. Dans cette offrande, on nommait toutes les parties du cheval pendant qu'on le découpait. On comparait toutes ces parties aux éléments de la nature et du cosmos, comme les nœuds des os avec les montagnes, l'estomac avec le ciel etc.

---

<sup>185</sup> Riehl A. Nidra et Tantra p 28

<sup>186</sup> Eliade M. Le Yoga p 237

<sup>187</sup> Baret E. Le Yoga Tantrique du Cachemire p 153

<sup>188</sup> Baret E. Le Yoga Tantrique du Cachemire p 10

<sup>189</sup> Baret E. Le Yoga Tantrique du Cachemire p 12

<sup>190</sup> Riehl A. Enseignement oral de *Nidrā Yoga*

<sup>191</sup> Le Rāmāyana p 60

L'exercice de la « rotation des organes » est une technique qui favorise la relaxation du corps, ce qui est une condition pour pouvoir rendre le corps plus subtil et plus sensible à la perception.

Cette rotation se fait couramment dans la position allongée sur le dos, mais la tradition cachemirienne la considère comme inutile et plutôt thérapeutique. Elle dit que dans la position allongée sur le dos, la colonne n'est pas droite et l'énergie ne peut pas circuler. La position de repos c'est la position assise.<sup>192</sup>

Cette rotation est aussi mentionnée dans le *Vijñāna Bhairava* : en prononçant un mantra, l'adepte s'imagine que son corps a été brûlé par le feu de *Kālāgni Rudra*<sup>193</sup> s'élevant depuis l'orteil du pied droit et continuant ainsi de suite. Lorsque le feu contenu dans la matière est pleinement éveillé, seule reste la flamme du « Je suis ».<sup>194</sup>

L'étudiant utilise les artifices de la pensée pour compenser le manque profond. Pour tout ce qu'il voudrait prendre, il sentira l'herbe lui être coupée sous les pieds. Chaque fois qu'il cherchera à comprendre, la relativité de la compréhension mentale lui sera suggérée. Dans chacune de ses entreprises, il pressentira de plus en plus clairement qu'en aucun cas l'activité ne peut conduire à la non-activité.<sup>195</sup> La pensée n'a pas les éléments pour arriver à la non-pensée.

### **Le souffle et la concentration**

Quoique dans la tradition cachemirienne de la non dualité, on ne veuille pas parler des concepts comme les *Śakti*, *nāda*, *bindu*, le percement des *cakra* etc.,<sup>196</sup> le concept utilisé est une forme particulière de concentration. Il est une représentation de la réalité, mais n'est pas la réalité. La concentration y est utilisée afin de canaliser les énergies et de les réorienter.

Toutes les traditions, aussi bien de l'Ouest que de l'Est, utilisent le souffle comme moyen d'intériorisation. Dans le yoga cachemirien l'art du souffle est employé pour célébrer l'essence de la manifestation. Le *prāṇāyāma* ne vise aucun résultat. C'est uniquement une célébration, ou on offre le souffle à la conscience.<sup>197</sup>

Quant au souffle, le *Vijñāna Bhairava* dit (v24) que par une expiration vers le haut et une inspiration vers le bas, qu'il y a, par fixation constante de l'esprit, une situation de plénitude qu'on appelle *ParaŚakti* ou nature de *Bhairava*. Et plus loin (v64) il dit que par la fusion des deux souffles, il y a une cessation des deux. Dans cet état de vide, dans lequel il n'y a ni sensation de *prāṇa* ni d'*apāna*, le yogi devient si expérimenté qu'émerge en lui l'expérience intuitive de l'Égalité.<sup>198</sup>

Un autre verset dans le même ouvrage nous montre un moyen pour être absorbé dans le vide : « Un yogi devrait diriger son regard dans l'espace vide à l'intérieur d'une jarre. Quand son

---

<sup>192</sup> Baret E. Le Yoga Tantrique du Cachemire p 186

<sup>193</sup> Kālāgni Rudra, équivalent de Śiva le feu universel destructeur qui détruit toutes les impuretés

<sup>194</sup> Mantel J.M. Vijñāna Bhairava v52 p 41

<sup>195</sup> Baret E. Le Yoga tantrique du Cachemire p 23

<sup>196</sup> Mantel J.M. Vijñāna Bhairava v11 p 18

<sup>197</sup> Baret E. Le Yoga Tantrique du Cachemire p 37

<sup>198</sup> Mantel J.M. Vijñāna Bhairava v24,64 p 25,48

esprit est absorbé dans cet espace vide, il doit imaginer qu'il est absorbé dans un vide complet. Il sera alors identifié au Suprême. »<sup>199</sup>

Au verset 75, l'œuvre mentionne une autre technique qui est également utilisée dans le *nidrā* et dit que quand le sommeil n'est pas encore complètement installé, c'est à dire dans l'état entre sommeil et veille, que cet état doit être un objet de concentration : dans cet état, la Déesse Suprême Se révélera.

Dans les différentes traditions de yoga, le son *hamṣaḥ* ou *so'ham* est utilisé en combinaison avec le souffle. Le *Vijñāna Bhairava* dit au verset 156 qu'on doit expirer avec le son *sa* et inspirer avec le son *ha*. Il faut répéter ce mantra 21.600 fois !

Le *Mahāvākya Upaniṣad* le dit comme suit :

« Le Soleil qui brille là-haut,  
c'est le brahman ! » a-t-on dit ;  
il a été déposé en nous  
grâce à la Formule  
de l'oiseau migrateur :  
« Je suis Lui (*so'ham*) »

Les deux souffles,  
L'inspiré, l'expiré,  
Montant et descendant,  
Acquièrent ce Savoir  
Par une longue pratique,  
L'adepte l'acquiert aussi,  
Méditant sur l'âme trinitaire  
Pareil au brahman,  
Et gagnant à la fin  
De voir l'âme suprême,  
Etre-Pensée-Béatitude ! (*sat-cit-ānanda*)<sup>200</sup>

### Utiliser la pensée (*manas*)

Au *manas* reviennent les opérations proprement humaines qui vont permettre la Délivrance de l'âme : études préliminaires, recherche d'un savoir supérieur à celui que contiennent les livres, élection d'un *guru* comme maître spirituel, maîtrise du corps pour lui permettre d'accomplir les gestes nécessaires. Le *manas* va jusqu'au bout de ses possibilités : mais lorsqu'il est parvenu au terme, le pas décisif est accompli par la dissolution de la pensée (*mano-laya*), expressément prônée par les *Upaniṣad* comme condition *sine qua non* de la réalisation spirituelle. *Manas* n'agit efficacement que dans la mesure où elle reflète la lumière

---

<sup>199</sup> Mantel J.M. *Vijñāna Bhairava*, v59 p 45

<sup>200</sup> Upanishads du Yoga, p 129. Varenne J., le traducteur, note que la respiration de l'adepte acquiert un caractère rituel : inspirer, expirer, c'est-à-dire « *so'ham* », le mantra de l'Oiseau. La Formule, veut dire *a-japā*, la non-répétée, la désignation technique du mantra de l'oiseau ; Enfin, l'âme de l'adepte est devenue pareille au mantra de l'Oiseau et par là même elle devient analogue à l'âme universelle qui n'est autre que la trinité *sac-cit-ānanda*

du soleil intelligible, sis dans le cœur.<sup>201</sup> L'*Amṛtabindu Upaniṣad*, l'*Upaniṣad* de la goutte d'ambrosie, nous enseigne comme suit :

On sait bien que le lait  
a toujours la même couleur,  
quand les nombreuses vaches qui le donnent  
ont des robes d'aspect divers :

ainsi est une la Science  
tout comme est une la couleur du lait,  
alors que les doctrines sont multiples,  
comme le sont les couleurs des robes des vaches.

Et la connaissance est cachée  
en chaque individu, tout comme dans le lait  
le beurre que l'on ne peut voir  
et c'est pourquoi l'adepte en lui doit opérer  
un barattage intérieur, constant,  
utilisant son propre esprit  
comme pilon à baratter.<sup>202</sup>

Le yoga nous parle parfois des trois mondes : la première étape est la maîtrise des sens, qu'il faut ensuite dépasser pour n'être plus que pure pensée, puis détruire celle-ci afin d'accéder au monde de l'intelligence, avant de se trouver hors du monde dans un état d'indépendance absolue qui est sans commune mesure avec les trois étapes précédentes. Ceci est souvent décrit par les *Upaniṣad* du yoga et répété par la tradition du *Nidrā* sous la forme d'une distinction entre l'état de veille, l'état de rêve et l'état de sommeil profond, tenu pour supérieure aux précédents mais que transcende absolument l'état quatrième, *turīya*, où l'âme est seule sans plus aucun contact avec le monde des corps qui veillent, rêvent, ou dorment.<sup>203</sup>

Le livre anonyme tamoul « Tout est Un », déjà mentionné plus haut, parle du quatrième état : celui qui a réalisé cet état voit tout en tant qu'Un : « Les mots ne peuvent exprimer, ni les oreilles entendre, à tel point un tel être est uni à Dieu : c'est une question de réalisation ; et il existe des voies et des moyens pour une telle réalisation. Il peuvent être énoncés, appris et mis en pratique. Dieu peut être réalisé ainsi »<sup>204</sup>

---

<sup>201</sup> Unpanishads du Yoga. p 26

<sup>202</sup> Upanishads du Yoga. p 126

<sup>203</sup> Upanishads du Yoga. p 27

<sup>204</sup> Tout est Un. p 47

### III,3 ŚIVA ET ŚAKTI

J'ai toujours su que mon corps et le Tien  
Ne faisaient qu'un  
Tu es moi, je suis Toi,  
Mais il me reste encore à connaître  
La fusion de ton corps et du mien.  
Qui es-Tu ? qui suis-je ?  
Cette union intime, je ne l'ai pas encore vécue.  
Lalla, Chants Mystiques<sup>205</sup>

#### *Śiva et Śakti*

Dans la tradition tantrique, on accorde une grande importance à *Śiva* et *Śakti*.

La *Śakti* est l'énergie primordiale ou la Puissance divine qui manifeste, maintient et résorbe les mondes. Cette Puissance est adorée comme la Mère suprême qui donne naissance aux millions d'univers. Le monde est ce qui est en mouvement, ce qui tourbillonne, ce qui est soumis à des cycles, à des révolutions continues. La Puissance de l'Un est la source du changement et de tout ce qui change. Elle est l'Energie inhérente à la Conscience immuable, absolue, parfaite, éternelle et inchangée, qu'on appelle *Śiva*.<sup>206</sup>

*Śiva* est la Conscience pure et immuable, il est non-dual. Pourtant il est investi de la Puissance *Śakti*, qui fait apparaître la multiplicité et le changement.

Cette Puissance, inhérente à la Conscience manifeste un univers en passant par une série de transformations, d'émanations successives dont les stades sont classifiés sous le nom de trente-six *tattva*, comme expliqué dans le chapitre 2.1, concernant la structure de l'âme.

C'est le désir qui est le premier germe de la manifestation. Le Seigneur de la création désira : « puissé-je être multiple ! Que j'apparaisse comme prenant naissance. »<sup>207</sup>

#### **L'énergie divine**

Le yoga est la méthode par laquelle la conscience humaine ordinaire, celle d'un être incarné et limité (*jīvātman*) est unifiée à la Conscience Divine, c'est-à-dire à la conscience inconditionnée, infinie et parfaite. Le yoga est donc une jonction qui s'opère dans la conscience, une ré-unification. Comment l'homme peut-il s'unifier à Dieu ? Il s'agit de découvrir cette énergie fondamentale, qui est à la base de tout, et de lui faire parcourir en sens inverse les étapes qu'elle a franchies pour en arriver à la situation présente. Il doit remonter à la source de l'être.<sup>208</sup>

L'énergie divine sommeille en tout homme et elle peut être éveillée par différentes techniques selon la voie qu'on suit. La voie la plus élaborée est peut-être la voie du yoga. Et là aussi, il

---

<sup>205</sup> Lalla, Chants mystiques du tantrisme cachemirien p 43

<sup>206</sup> Tara M. Corps subtil et corps causal p 15

<sup>207</sup> Van Vledder W.H. Het mysterie van het zelf *Taittirīya-Upaniṣad* II.6.1

<sup>208</sup> Tara M. Corps subtil et corps causal p 19

y a une multiplicité de méthodes à la disposition du quêteur. Quelque voie que l'on poursuive, le yoga enseigne à travailler en direct et systématiquement sur cette énergie cosmique, présente en l'être humain. Le yoga est la science de l'application immédiate, par chaque être humain pour soi-même de cette énergie. C'est une science où le laboratoire est le corps humain même et où le yogin est à la fois l'opérateur, le témoin, et le bénéficiaire de cette expérience totale dans laquelle il est complètement impliqué, puisque c'est sa propre substance physique et mentale qui y sert de « matière première ».<sup>209</sup>

Cette énergie fondamentale qui est présente dans le microcosme humain, cette réplique du macrocosme ou l'univers, qui préside à toutes ses fonctions et qui soutient la vie est appelée *Kuṇḍalinī*. Cette *Kuṇḍalinī* est *Śakti*, elle n'est rien autre que l'Energie inhérente de la Conscience Suprême et infinie de *Śiva*. La manifestation qui prend la forme d'une vie individuelle n'est possible qu'à cause de la polarisation de la Conscience en deux pôles : l'Être pur, absolument immuable qui est nommé *Śiva* et l'Energie procédant de lui qui est *Śakti*. Le monde de la manifestation n'existe que par cette division, par la séparation de *Śiva* et *Śakti*. Il s'en suit que le monde doit être dissous et résorbé par leur réunion, par leur unité retrouvée. Le but du yoga est d'atteindre la réunification sur tous les plans.

Il n'est pas de *Śiva* sans *Śakti* ni de *Śakti* sans *Śiva*. Les deux, tels qu'ils sont en eux-mêmes, ne font qu'un. Chacun est Être, Conscience et Béatitude (*sat-cit-ānanda*)

Mais dans l'ultime objet de l'expérience, qui est l'Esprit Suprême, (*Paramātma*), la différence a disparu, car là sont unis l'expérimentateur, l'expérience et l'objet de l'expérience.<sup>210</sup>

## Le corps subtil

Au niveau du corps, cette polarité se manifeste par l'existence de deux centres ou *cakra*, l'un au sommet du crâne, transcendant la limite du corps physique, la *Sahasrāra-padma* ou lotus au mille pétales, qui est le rayonnement de la Conscience infinie ou demeure de *Śiva*, l'autre à la base de la moelle épinière, le *Mūlādhāra-cakra* où *Kuṇḍalinī* gît enroulée.

Le *Mūlādhāra* est donc le support de base, situé dans la région du périnée, entre l'anus et les organes génitaux. Les *cakras* ou centres qui échelonnent au dessus sont respectivement :  
*Svādiṣṭhāna*, dans la région du bas-ventre,  
*Maṇipūra* dans la région du nombril,  
*Anāhata* dans la région du cœur,  
*Viśuddha* dans la région de la gorge,  
*Ājñā* dans la région du front.

Ils constituent les six *cakra* comme écrit dans presque tous les textes connus. Un texte tantrique connu est celui du *Ṣaṭ-Cakra-Nirūpaṇa* par *Pūrṇānanda*, qui a été traduit en français par Tara Michaël et publié dans son livre : Corps Subtil et Corps Causal. On n'y parle pas du septième chakra, *Sahasrāra*, par ce qu'il est par définition, ce qui est au-delà des *cakra*. Ce « septième Ciel » est la région ou l'union des deux aspects de la Réalité suprême, *Śiva* et *Śakti*, est réalisée, et qui est nulle part dans le corps, mais justement « à la sortie » du corps, puisque s'est par cette ouverture au sommet du crâne, correspondant à la fontanelle

<sup>209</sup> Tara M. Corps subtil et corps causal p 18

<sup>210</sup> Avalon A. La Puissance du Serpent, p 37

chez les nouveau-nés, que l'âme transmigrante pénètre dans le corps lors de l'incarnation et en sort au moment de la mort ou du *samādhi*.<sup>211</sup>

Les *cakra* se situent les uns au dessus des autres le long de la colonne vertébrale. Le réservoir de l'énergie se trouve dans le *Mūlādhāra-cakra*. Le yogi attend le moment où *Kuṇḍalinī* qui est lovée comme un serpent dans le *Mūlādhāra* se dresse et donne ainsi la possibilité à l'énergie vitale ou *prāṇa* de circuler dans les *nāḍī*, des canaux ou lignes subtiles de circulation de l'énergie, donc non perceptibles dans le corps physique ou grossier et de monter vers les *cakra* supérieurs.

Chaque objet de perception, qu'il soit grossier ou subtil, a un aspect correspondant à chacun des sens. C'est pour cette raison que le *tantra* établit une relation entre le son, la forme et la couleur. Le son produit la forme et la forme est associée à la couleur.<sup>212</sup> Chaque lettre manifestée est un *mantra*, et un *mantra* est le corps d'une *devatā*. Il faut bien se réaliser que rien de vraiment important, du point de vue du yogi, ne s'obtient avant que l'*ājñā-cakra* ne soit atteint. Il ne faudrait pas s'imaginer, simplement parce que le feu du serpent a été éveillé, qu'on est devenu par cela même un yogi ou qu'on a atteint le but du yoga.<sup>213</sup>

Les deux *nāḍī*, principales et complémentaire sont *Iḍā* et *Piṅgalā*. *Iḍā* est à gauche, lunaire et catabolique, tendant à la préservation. *Piṅgalā* est à droite, solaire et anabolique, tendant à la destruction. Ils se situent entre le *Mūlādhāra* jusqu'au *Ājñā*, le point entre les yeux.

### La voie vers l'Absolu

Entre ces deux se trouve la *nāḍī Suṣumnā*, la *nāḍī*, du *Brahman* (*Brahma-nāḍī*,) qui représente le chemin vers la Réalité absolue, c'est le fil qui relie l'homme à Dieu, l'individuel au principal.

Cette *nāḍī* est une voie inexplorée chez l'homme ordinaire, l'entrée en est obturée par *Kuṇḍalinī* assoupie qui repose sa tête contre l'ouverture inférieure, la Porte du *Brahman*. Mais lorsque cette *Sakti* inerte qui scelle l'entrée de la Voie vers l'Absolu est échauffée et brûlée par le feu qui se dégage par les exercices du *prāṇāyāma*, par la concentration intense et d'autres opérations yogiques, elle s'éveille, se redresse comme un éclair qui fulgure dans la colonne vertébrale, perce tous les *cakra* et atteint son époux, *Paramasīva* qui réside dans le *Sahasrāra*. C'est le *samādhi* pendant lequel la conscience du corps disparaît.<sup>214</sup>

Les derniers strophes du *Yogakuṇḍalinī Upaniṣad* récapitulent les diverses étapes de la montée de la *Śakti* dans le corps subtile et la décrivent comme suit :

Puissance divine,  
l'Énergie-lovée resplendit  
comme la tige d'un jeune lotus ;  
tel un serpent, enroulée sur elle-même,  
elle tient sa queue dans sa bouche  
et repose assoupie, dans le *Mūlādhāra*

---

<sup>211</sup> Tara M. Corps Subtil et Corps Causal p22

<sup>212</sup> Avalon A. La Puissance du Serpent, p 163

<sup>213</sup> Avalon A. La Puissance du Serpent, p 26

<sup>214</sup> Tara M. Corps Subtil et Corps Causal p 33



Lorsque l'adepte,  
prenant la Posture du Lotus  
et s'y maintenant fermement,  
tout en contractant son anus,  
fait monter dans la *Suṣumnā*  
l'air qu'il a inspiré,  
celui-ci attise le Feu intérieur  
et pénètre avec lui dans le *Svādhiṣṭāna* ;

Alors, le Roi des Serpents<sup>215</sup>,  
éveillé par le Souffle et le Feu,  
se dresse  
et tranche le Nœud de *Brahman*,  
puis le Nœud de *Viṣṇu*,  
puis le Nœud de *Rudra (Śiva)*,  
et ainsi de suite, jusqu'à atteindre  
le Lotus aux mille pétales.

Là, dans le *Sahasrāra*,  
la Puissance divine prend son plaisir<sup>216</sup>  
en compagnie du Seigneur *Śiva* !

C'est cela la vraie Délivrance :  
par elle on échappe au Devenir  
et l'on connaît la béatitude !<sup>217</sup>

---

<sup>215</sup> L'énergie lovée, la *Kuṇḍalinī*

<sup>216</sup> Thème de l'embrassement éternel de *Śiva* par la Déesse

<sup>217</sup> Upanishads du Yoga p.104

### III, 4 TOUS LES CHEMINS ARRIVENT AU MEME POINT

De quelle contrée suis-je venue?  
Par quelle route ?  
Où aller ? Par quel chemin ?  
Qui peut me guider sur la voie de la Vérité ?  
Nulle substance dans mon souffle vide.  
Lalla, Chants Mystiques<sup>218</sup>

#### La limitation du corps

Quand l'homme veut prendre conscience de ce qu'il est réellement, la première limitation qui s'impose à lui est celle de son corps physique. C'est elle qui crée, de manière la plus immédiate, la division entre moi et non-moi. Plutôt que d'ignorer et de renier ce corps, et de s'exposer ainsi à des déséquilibres et à des chutes par lesquels l'identification au corps prend sa revanche, la spiritualité indienne en général a tendu à faire du corps un champ d'investigation pour l'attention aiguïlée des chercheurs de vérité.<sup>219</sup>

En Occident, la religion Chrétienne a toujours vu le corps comme un obstacle, ce qui a posé beaucoup de problèmes chez ceux qui cheminent sur le chemin vers l'intérieur. Ce n'est pas tout à fait le cas chez les mystiques. Guillaume de Saint Thierry parle du corps comme suit : « Qu'il s'en serve comme d'un bien, non pas à lui, mais à celui qui nous a rachetés à grand prix, pour nous permettre de le glorifier dans notre corps »<sup>220</sup> et plus loin : « Aussi, pour en prévenir la révolte et l'arrogance, faut-il traiter le corps avec un surcroît de rudesse, de telle façon néanmoins qu'il puisse assurer son service : car c'est pour servir l'esprit qu'il nous est donné. ... Faisons donc bon ménage avec lui, dans la pensée que notre union ne sera pas de longue durée »<sup>221</sup>

#### Des méthodes différentes

Marguerite Porete parle de sept états de l'âme pour arriver à ce qu'elle appelle « le sommet de la montagne ». Par des exercices, l'homme doit purifier son âme pour arriver à des états supérieurs. Après avoir laissé tomber la volonté de l'esprit et après avoir suivi les conseils de l'évangile, il arrive au 3<sup>ième</sup> état, en perfectionnant l'esprit par la méditation et la contemplation, il arrive au 4<sup>ième</sup> état, quand l'esprit est mort et la vie anéantie, il vit dans le 5<sup>ième</sup> état et au 6<sup>ième</sup> état il y a une ouverture –éclair et il se trouve dans une ambiance glorieuse où lui apparaît la connaissance divine. Au 7<sup>ième</sup> état il jouit de la « fruition » divine. Marguerite en donne le commentaire suivant : « Ce sont les degrés par où l'on monte de la vallée au sommet de la montagne si isolée que l'on n'y voit que Dieu et chaque degré est établi en un état particulier. »<sup>222</sup>

Selon *Patañjali*, le yoga est la méthode par laquelle les activités du psychisme, les *cittavṛtti* sont mis sous contrôle. Le *kulārnava tantra* dit que le *tattva* (la Réalité) se révèle quand toute

<sup>218</sup> Lalla. Chants mystiques du tantrisme cachemirien p 42

<sup>219</sup> Tara M. Corps subtil et corps causal p 12

<sup>220</sup> De Saint-Thierry G. Lettre aux frères du mont-Dieu v72 p 201

<sup>221</sup> De Saint-Thierry G. Lettre aux frères du mont-Dieu v74 p 203

<sup>222</sup> Porete M. Miroir des âmes simples et anéanties p 195

pensée a disparu. Le *māyā-tantra* définit le yoga comme l'unité de *jīva* et de *paramātmā*. Mais toutes les définitions se rapportent à une seule et même chose, qui est cessation de l'activité mentale (*cittavṛtti*) aussi bien que de l'action (*karma*), que suivent la libération des alternatives de joie et de douleur, et un état sans changement (*nirvikāra*). A la dissolution du corps, cet état est suivi de la délivrance sans corps (*videhakaivalya*) ou suprême (*paramamukti*), qui est l'état permanent (*svarūpāvasthānam*).<sup>223</sup> Si la fin et le but du yoga sont les mêmes, les méthodes pour les atteindre varient.

### Les différentes formes de yoga

Le *mantra-yoga* est la forme la plus simple de pratiquer le yoga. Le mental est maîtrisé au moyen de son propre objet. Les objets du mental sont les noms et les formes dont est composé l'univers entier. Le mental n'est pas un instant vide d'idées et de sentiments. Le yogi utilise des rites extérieurs, comme les *mantra*, le *praṇava* (le son AUM), les images, les emblèmes, les dessins, les *mandala* et les *yantra* pour progresser sur son chemin. L'intention (*bhāva*) avec laquelle on accomplit un acte détermine sa valeur morale. On s'efforce de purifier le *bhāva*. De même qu'un homme tombé sur le sol se relève au moyen de ce même sol, de même pour briser les liens de ce monde, la méthode est d'utiliser ces liens comme le moyen de leur propre destruction.<sup>224</sup>

Dans le *haṭha-yoga*, la maîtrise du corps grossier ou *Sthūla śarīra* s'étend au corps subtil ou *sūkshma śarīra*. Les deux étant unis et interdépendants, il s'ensuit que toute opération accomplie dans et sur le corps grossier affecte le corps subtil. Les méthodes physiques du *haṭha-yoga* ont été prescrites à fin que, le corps physique étant d'abord maîtrisé, le corps subtil avec ses fonctions mentales puisse être maîtrisé aussi. Des méthodes utilisées par le *haṭha-yoga* sont en outre: la purification (*śodhana*), les postures (*āsana*), des positions du corps ou sceaux (*mudrā*), la contrainte des sens (*pratyāhāra*), le contrôle du *prāṇa* (*prāṇāyāma*), la méditation (*dhyāna*) et le *samādhi*.

Le *laya-yoga* s'occupe des *pitha*, les sièges des *devatā*, qui sont les *cakra*. Les méthodes utilisées sont d'abord celles qu'on utilise dans les autres systèmes: *yama*, *niyama*, *āsana* et les *mudrā* du *haṭha-yoga*. Elles sont suivies de *prāṇāyāma*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna*, les exercices du corps subtil. En plus il y a la science des *nāḍī* et autres forces internes de la nature. Le *layakriyā* conduit par *nāḍa* et *bindu* au *samādhi* qui est appelé *mahālaya*. On y utilise la puissance du serpent, la *Śakti* qui dort enroulée dans le *mūlādhāra cakra*. Avec l'aide des techniques d'*āsana*, *kumbhaka*, *bandha* et *mudrā*, on éveille la *kuṇḍalinī*, pour que le *prāṇa*, retiré d'*iḍā* et *piṅgalā*, puisse, par la puissance de sa *Śakti*, étant entré dans la *suṣumnā*, s'élever en perçant les *cakra* vers le *brahmarandra*. Lorsque *kuṇḍalinī*, unie au *jīvātmā* subtil, traverse chacun de ces lotus, elle absorbe en elle les *tattva* qui régissent chacun de ces centres et tout ce qui les entoure. Alors le yogi est libéré du karma actif et atteint l'état naturel.

Les cinq premiers *aṅga* du *rāja-yoga* qui sont externes, ont déjà été décrits dans le chapitre II,2. Les *aṅga* internes, dont l'ensemble est appelé *saṃyama*, sont : *dhāraṇā*, la concentration du mental sur un objet, *dhyāna*, l'unité du mental et de son objet réalisé par la concentration et *samādhi*, la conscience de seulement l'objet ou l'état de la pure conscience.<sup>225</sup> Arthur

<sup>223</sup> Avalon A. La Puissance du Serpent, p 182

<sup>224</sup> Avalon A. La Puissance du Serpent p 192

<sup>225</sup> Avalon A. La Puissance du Serpent, p 190

Avalon considère cette forme de yoga comme la plus difficile et la plus haute.<sup>226</sup> En appliquant les autres méthodes de yoga, le yogi, par une graduelle réalisation de la pureté se qualifie pour *savikalpa samādhi*. Cette extase permet au yogi le retour au monde et à son expérience. Le *nirvikalpa samādhi* du *rāja-yoga* est la délivrance complète et définitive. Dans le *rāja-yoga*, la prééminence est donnée à l'aspect mental. Par différents exercices de *dhāraṇā* et de *dhyāna* le yogi peut atteindre l'état suprême de *sat-cit-ānanda* : être, conscience, félicité. Toutes les autres formes de yoga peuvent être considérées comme une préparation au *rāja-yoga*.

### D'autres approches

Dans le *Ṣaṭ-Chakra-Nirūpaṇa*, *Pūrṇānanda* décrit le chemin à suivre selon la cosmologie tantrique, utilisant le symbolisme des dieux hindou, pour détailler les différentes étapes ou on doit passer. En commençant par le *cakra* situé en bas, le *mūlādhāra cakra*, le yogi essaye d'éveiller la force cachée dans ce *cakra*, la *kuṇḍalinī*. En montant via les différents centres énergétiques, ayant appliqué une discipline adéquate observant une ligne de conduite magnifique et à tous égards bonne, par la complète application de son esprit à une concentration très ferme, et avec une attitude juste, il a accès au *Sahasrāra*, le lotus à mille pétales, qui est sa propre nature. *Pūrṇānanda* remarque au vers 44 : « Les *śivaites* l'appellent « demeure de *Śiva* », les *visnouïtes* le dénomment généralement « *Puruṣa* Suprême ». D'autres encore le désignent comme « Le séjour de *Hari-Hara* ». Il est « Le séjour de *Devī* » ...et d'autres grands sages l'appellent « demeure toute pure de *Prakṛti* et de *Puruṣa* » » *Śaṅkara* remarque dans son commentaire : « En réalité, par toutes ces représentations variées, c'est l'unique Réalité, sans la souillure d'une détermination, qui est désignée... Que l'on emprunte le chemin direct ou les innombrables chemins détournés, le but est le même ».<sup>227</sup>

Le père Jean Déchanet veut bien utiliser des méthodes tout empiriques et tirer parti de sa technique dans la conduite de sa vie chrétienne, par exemple pour se disposer à la contemplation divine, pour s'ouvrir à l'action de l'Esprit. Aide toi : le ciel t'aidera.<sup>228</sup>

Chez Marguerite Porete, on trouve :

Et plus loin, dans son livre, l'âme qui écrit ce livre dit :

Lorsque je faisais valoir ce qu'on ne pouvait dire,

Et que je m'encombrais de ces mots à écrire.

Mais ainsi pris-je ma course

Et vins à ma rescousse

Au plus haut échelon

De l'état dont nous parlions,

Qui est en perfection,

Lorsque l'âme est en pur néant et sans pensée, et pas avant.<sup>229</sup>

Ne serait-il mieux de parler de différentes approches au lieu de parler des différents chemins, puisque le mot « approche » est plus subtile et met plutôt l'accent sur ce qui lie les différentes voies, que ce qui les sépare ?

---

<sup>226</sup> Avalon A. La Puissance du Serpent, p 244<sup>2</sup>

<sup>227</sup> Tara M. Corps subtil et corps causal p 162

<sup>228</sup> Déchanet J. La Voie du Silence p 147

<sup>229</sup> Porete M. Miroir des âmes simples et anéanties p 172

Selon Eric Baret, l'approche tantrique est l'actualisation dans la vie phénoménale du pressentiment de ce qui est non phénoménal. Ce pressentiment authentique influence la manière de respirer, de dormir, la manière dont vous rentrez dans l'état de veille... toutes les expressions de la vie se réfèrent au tantrisme.<sup>230</sup>

Il existe un grand parallèle entre les traités de Maître Eckhart (XIII<sup>ième</sup> -XIV<sup>ième</sup> siècle) le grand mystique rhénan qui s'est exprimé dans le cadre de la tradition chrétienne de son époque et les maîtres cachemiriens. Ils expriment les mêmes vérités et intuitions puissantes. C'est même si frappant que Colette Poggi a écrit un livre intitulé : « Les œuvres de vie selon Maître Eckhart et Abhinavagupta ». (voir chap.I,4)

## Le non-dualisme

Le *śivaïsme* non dual du Cachemire nous ouvre le plus grand secret, celui du Cœur, le Cœur de l'existence. Ce secret est indicible, car aucune image ni aucun mot ne peuvent le décrire correctement, mais en même temps il demeure au plus près de nous. Non seulement il est enfoui en nous depuis la nuit des temps, mais il « est » nous ici et maintenant. Le grand secret n'est pas secret parce qu'il est inaccessible, bien au contraire : il est secret parce qu'infiniment intime. Nous sommes tellement familiers avec lui que nous ne le voyons pas. C'est pourquoi le courant *Trika* du *śivaïsme* non dual du Cachemire l'appelle un non-secret.<sup>231</sup> Cette tradition est avant tout fondée sur l'expérience directe, qui demeure une pure grâce. C'est uniquement l'ignorance de notre vraie nature qui nous empêche de vivre dès maintenant une joie sans bornes. Le salut passe donc par le discernement, par la connaissance directe.

Pour rendre plus claire ce qui est la non-dualité en rapport avec les nombreuses approches philosophiques de son époque, *Abhinavagupta* (IX<sup>ième</sup> -X<sup>ième</sup> siècle) disait : « La non-dualité parfaite consiste à ni rejeter ni accepter la dualité »<sup>232</sup> Le *śhivaïsme* non dual de Cachemire est d'abord et avant tout une voie de lumière et de pure passion, qui ne convient pas au tièdes.

Dans le *Yoga Vāsiṣṭha*, une œuvre de 32.000 versets, le sage *Vāsiṣṭha* explique à son élève *Rāma* comment atteindre la réalité immuable, qui est l'origine du monde instable et des impressions sensorielles. Le point de vue du *Yoga Vāsiṣṭha* se rapproche beaucoup de celui du yoga *śivaïte* du Cachemire. *Vāsiṣṭha* dit : « En tendant de se détacher des contingences matérielles on peut accéder à une notion claire de la vérité et ainsi traverser l'océan de *samsāra* (l'attachement à la vie et à la mort). Seule l'existence absolue et infinie ou la conscience cosmique est la réalité. » Tant que l'expérience du monde des phénomènes n'est pas bousculée par une observation claire de la réalité, le mental est considéré comme étant la vérité. Cet aveuglement continue aussi longtemps que cette notion perdure, entretenant ainsi l'illusion des désirs et ayant pour résultat la perte et l'égarement continuels du chemin menant à la vérité.<sup>233</sup>

---

<sup>230</sup> Baret E. Le yoga tantrique du Cachemire p 163

<sup>231</sup> Bouchart D'Orval J. Reflets de la splendeur, Le shivaïsme tantrique du cachemire p 17

<sup>232</sup> Bouchart D'Orval J. Reflets de la splendeur, Le shivaïsme tantrique du cachemire p 34

<sup>233</sup> Tijdschrift voor Yoga 2/09 p 68 *Venkatesānanda*

### III,5 L'ÉTAT DE NON SÉPARATION

Celui qui ne voit plus de différence  
Entre lui-même et l'absolu,  
Celui qui ne sépare plus  
Lumière intérieure et obscurcissement  
Peut développer, dans l'égalité du cœur,  
La Conscience non duelle.  
Lui seul peut voir le guru des gurus.  
Lalla, Chants Mystiques<sup>234</sup>

#### Hermès Trismégiste

Le désir d'arriver à un état de non séparation n'est pas seulement un point de vue tantrique. Comme on a vu au chapitre I,2, dans le premier livre de « Poimandrès », Hermès Trismégiste dit à son fils Tat : « La grande maladie de l'âme c'est l'éloignement de Dieu ; c'est l'erreur qui entraîne tous les maux sans aucun bien. »<sup>235</sup> Et plus loin il continue : « ...rien ne meurt, mais ce qui était composé se divise. Cette division n'est pas une mort, c'est l'analyse d'une combinaison ; mais le but de cette analyse n'est pas la destruction, c'est le renouvellement. Quelle est en effet l'énergie de la vie ? N'est il pas le mouvement ? Et qu'y a-t-il d'immobile dans le monde ? Rien, mon fils »<sup>236</sup>

Tat pose la question : « Qu'est ce donc qui est vrai, ô Trismégiste ? » et Hermès répond : « Ce qui n'est pas troublé, mon fils, ce qui n'a ni limites, ni couleur, ni forme : l'immuable, le nu le lumineux ; ce qui se comprend soi-même ; l'inaltérable, le bien, l'incorporel. »<sup>237</sup> Et plus loin : « ...Car il ne s'enseigne pas, il se cache dans le silence...Écoute donc, mon fils »<sup>238</sup>

Le texte suivant pourrait être un texte Tantrique : « Si le créateur n'est pas autre que celui qui crée, fonction unique, simple en non complexe, elle se crée nécessairement lui-même, car c'est en créant qu'il devient créateur. De même l'engendré naît nécessairement d'un autre ; sans créateur l'engendré ne peut naître ni exister. Chacun d'eux perdrait sa propre nature s'il était séparé de l'autre. Si donc on reconnaît l'existence de deux termes, l'un créé, l'autre créant, leur union est indissoluble. »<sup>239</sup>

Et plus loin Tat demande : « Quelle est donc la vérité première, ô mon père ? » et Hermès répond : « Celui qui est un et seul, ô Tatios, celui qui n'est pas formé de matière, qui n'est pas dans un corps, qui n'a ni couleur ni figure, qui ne change ni ne se transforme, celui qui est toujours. »<sup>240</sup>

Tat, qui est initié par Hermès, entre dans une extase : « Fortifié par Dieu, mon père, je contemple, non par les yeux, mais par l'énergie intellectuelle des puissances. Je suis dans le

<sup>234</sup> Lalla. Chants mystiques du tantrisme cachemirien p 96

<sup>235</sup> Trédaniel G. Hermès Trismégiste p82 Livre premier XII

<sup>236</sup> Trédaniel G. Hermès Trismégiste p 89 Livre premier XII

<sup>237</sup> Trédaniel G. Hermès Trismégiste p 96 livre premier XIII

<sup>238</sup> Trédaniel G. Hermès Trismégiste p 102 livre premier XIII

<sup>239</sup> Trédaniel G. Hermès Trismégiste p 107 Livre premier XIII

<sup>240</sup> Trédaniel G. Hermès Trismégiste p 254 Livre quatre IX

ciel, sur la terre, dans l'eau, dans l'air ; je suis dans les animaux, dans les plantes, dans l'utérus, avant l'utérus, après l'utérus, partout. »<sup>241</sup>

Dans le même livre, Asclèpios dit au roi Ammon : « On chercherait en vain à distinguer le tout et l'unité. ....car le tout n'existe plus si on le sépare de l'unité ; si l'unité existe, elle est dans la totalité, or elle existe et ne cesse jamais d'être une pour dissoudre la plénitude »<sup>242</sup>

### **Les mystiques rhéno-flamands**

Guillaume de Saint-Thierry écrit dans sa lettre d'or : « Toute la perfection des saints c'est donc la ressemblance divine... Et c'est pourquoi il faut sans cesse, en vue de cette perfection, entretenir la volonté, cultiver l'amour ; empêcher la volonté de se répandre ça et là sur des réalités étrangères ; veiller sur l'amour, de peur qu'il ne se flétrisse. Car la seule fin de notre création, comme de notre vie, c'est la ressemblance avec Dieu : à son image, en effet, nous avons été créés.<sup>243</sup> Et plus loin, dans le vers 260, il écrit que l'homme a perdu la ressemblance avec le Créateur, mais que Dieu est partout, et partout entier dans sa création. Cette ressemblance divine en l'homme n'est pour lui, quant au mérite, d'aucun poids au regard de Dieu : elle est un don naturel, non le fruit de la volonté ou du labeur de l'homme. Dans le vers 262 il écrit : « Au-dessus d'elle, cependant, il est encore une autre ressemblance avec Dieu, tellement particulière, qu'on ne lui donne plus le nom de ressemblance mais celui d'unité d'esprit. C'est quand l'homme devient avec Dieu une seule chose, un seul esprit, non seulement par l'unité d'un même vouloir, mais encore par je ne sais quelle expression plus vraie d'une vertu qui n'est plus capable, ainsi qu'on l'a dit, de vouloir autre chose. »<sup>244</sup>

Vers la fin de sa lettre d'or, Guillaume écrit : « Cette unité de l'homme avec Dieu, fait que l'esprit, dans la mesure où il est proche du divin, se rend conforme à lui-même l'âme qui est en dessous de lui, et à cette âme, le corps lui-même, la plus basse portion de l'homme. Alors l'esprit, l'âme et le corps ordonnés à leur fin, mis à leur place, jugés selon leurs mérites, sont également conçus en fonction de leurs qualités. Alors l'homme commence à se connaître parfaitement lui-même et, par cette connaissance de soi, à s'élever peu à peu jusqu'à la connaissance de Dieu. »<sup>245</sup>

Marguerite Porete écrit dans le miroir des âmes simples : « Cette âme a sa mémoire, son entendement et sa volonté abîmés tout entiers en un état unique, abîmés en Dieu ; et cet état lui donne d'être sans savoir, ni sentir ni vouloir aucun état, sinon seulement celui que Dieu a disposé. »<sup>246</sup> Et plus loin elle écrit : « Et parce que cette âme est dans une telle paix, elle vit dans le monde sans aucun remord. »<sup>247</sup> Un texte provenant d'une toute autre culture, notamment du Tamoul décrit la paix comme suit : « La Paix caractérise la voie de la conduite juste » et plus loin : « En fait, il ( un homme ayant réalisé la Paix Suprême) est le seul à être en harmonie effective avec le monde ; il est le seul vraiment compétent pour être un homme d'action. Ainsi la Paix est le régulateur de tes activités. »<sup>248</sup>

---

<sup>241</sup> Trédaniel G. Hermès Tismégiste p 99 Livre premier, XIII

<sup>242</sup> Trédaniel G. Hermès Trismégiste p 286 Asclèpios au roi Ammon

<sup>243</sup> De Saint-Thierry G. Lettre au Frères du Mont-Dieu vers 259, p 351

<sup>244</sup> De Saint-Thierry G. Lettre au Frères du Mont-Dieu vers 2260-262, p 351-355

<sup>245</sup> De Saint-Thierry G. Lettre Aux Frères du Mont Dieu, vers 289 p 377

<sup>246</sup> Porete M. Le miroir des âmes simples et anéanties p 108

<sup>247</sup> Porete M. Le miroir des âmes simples et anéanties p 109

<sup>248</sup> Tout est Un. p 59

Maître Eckhart commente la réponse de Dieu à Moïse qui lui demande qu'il est : « *ego sum qui sum* » ou « Je suis Celui qui suis » : La répétition du *sum* désigne une sorte de bouillonnement ou parturition de soi, l'être s'échauffant intérieurement, se liquéfiant et bouillonnant en lui-même et vers lui-même, lumière dans la lumière, et vers la lumière, se pénétrant tout entière sur elle-même totalement et renvoyée de toutes parts.<sup>249</sup> Cette épisode se rapproche du *śivaïsme* non duel du Cachemire ou « Je » et « Cela » sont la même réalité.

## La loi du Tout

Dans l'hindouisme, le Dharma est la loi interne de toute chose. Ce n'est pas la loi de chaque être vivant, de chaque chose inanimée, ou de chaque monde indépendamment, mais nécessairement la loi du Tout, de la relation de la partie avec le Tout. Ce Tout ne peut être qu'une harmonie, autrement il éclaterait et cesserait d'être. Les désordres particuliers et déterminés font partie d'un Ordre total et sont soumis à une Loi.<sup>250</sup> Comme le dit le *Viśvasāra Tantra* : « Ce qui est ici, est partout, ce qui n'est pas ici n'est nulle part »<sup>251</sup> C'est la version hindoue de la maxime hermétique (voir I,2) : « Ce qui est en haut est en bas ».

Un principe fondamental du *Tantra*, comme on le lit dans les *Āgama*, est qu'on ne peut adorer véritablement la Divinité qu'en devenant cette Divinité elle-même. La *iṣṭa-devatā* est notre propre Soi, n'est pas distinct de soi-même.<sup>252</sup> On peut aussi l'exprimer avec les mots du *Cāndogya Upaniṣad* (III,14.1) : « Vraiment, tout ce qui existe est l'absolu (*Brahman*) ».<sup>253</sup> Pour les êtres humains communs, l'Unique reste entièrement caché. Pour le chercheur spirituel, il semble un but lointain, peut être réalisable après différentes vies. Pour les initiés, il semble un guide interne confidentiel. Pour les sages qui se sont réalisés, c'est seul l'Unique qui existe, puisqu'il est devenu le Tout.<sup>254</sup>

Pour les *śivaïtes* et les *Śakta*, Dieu est *Śiva-Śakti*, unité dans la dualité et dualité dans l'unité. Je suis Cela, *So'Ham*, et je suis Lui et en même temps je suis Elle. Il considère son propre corps comme *Śakti*, et les besoins de ce corps comme les demandes de *Śakti*. Toute satisfaction procurée au corps ou à l'esprit est une oblation à *Śakti*.<sup>255</sup> Le corps avec toutes ces fonctions, est Sa manifestation. Ces formes sont pour la *Śakti* des instruments de progression spirituelle. « Ce qui fait déchoir les hommes le fait s'élever » est l'axiome tantrique bien connu. L'idée fondamentale, c'est que quand la *Śakti* divine est vue en toutes choses, elle est finalement réalisée comme étant par-delà toutes choses.<sup>256</sup>

Dans le *Kulacūḍāmaṇi Nigama*, le *Bhairavī* dit à *Bhairava*: « Vous êtes le *Guru* de tous, comme *Śakti*, je rentrais dans ton corps... Il n'y a personne or Moi qui est la Mère créatrice... Vous seul êtes le Père qui veut ce que je fais... Par l'union de *Śiva* et *Śakti*, la création a lieu. Tout dans l'univers est en même temps *Śiva* et *Śakti* (*Śivaśaktimāyā*). Ainsi, o *Maheśvara*, Vous êtes dans chaque lieu et Moi je suis dans chaque lieu. Vous êtes dans tout et Je suis dans tout. » Le monde sème ses propres grains dans son propre sein.<sup>257</sup>

<sup>249</sup> Bouchart D'Orval J. Reflets de la Splendeur, Le Shivaïsme Tantrique du Cachemire p 70

<sup>250</sup> Tara M. Corps Subtil et Corps Causal p 12

<sup>251</sup> Avalon A. La Puissance du Serpent p 30, p56

<sup>252</sup> Tara M. Corps Subtil et Corps Causal p 17

<sup>253</sup> Van Vledder W.H. Het mysterie van het Zelf – Upanishaden p 110

<sup>254</sup> Feuerstein G. Tantra, The Path of Ecstasy, p 51

<sup>255</sup> Tara M. Corps Subtil et Corps Causal p 28

<sup>256</sup> Tara M. Corps Subtil et Corps Causal p 29

<sup>257</sup> Avalon A. Shakti and Shakta 19/5



## L'unité ultime

Quoique le *tantra* soit connu comme non dualiste, on considère que la métaphysique purement non dualiste est un développement assez tardif dans la tradition du *tantra*. Dans le *Kula-Anarva-Tantra*, Śiva même nous rappelle : « Certains préfèrent le non dualisme, des autres le dualisme. Mais ils connaissent ma Réalité comme transcendant le dualisme et le non dualisme. »<sup>258</sup>

Tantra reconnaît l'unité ultime ou même l'identité de tout les êtres et de toutes les choses. Comme toute chose participe dans l'ultime Réalité, qui est Conscience pure, il n'y a rien qui ne soit pas Conscience. Voir la vie de cette façon est une stimulation qui peut éliminer des barrières artificielles.<sup>259</sup>

De l'adhésion au monde reconnu et consciemment vécu comme fondamentalement sacré découlent les attitudes caractéristiques adoptées dans les voies tantriques : partir de ce qui est, faire face sans peur, unifier les contraires, transcender le mental en faisant corps avec lui, accepter la totalité de la manifestation, prendre conscience continuellement, sans jugement et sans recul, de l'omniprésence du changement, voir l'unicité dans la multiplicité, reconnaître dans toute forme manifestée la Śakti du Brahman.

## L'unification suprême

Dans le verset 42 du *Ṣaṭ-Cakra-Nirūpaṇa*, Pūrṇānanda écrit : « Extrêmement caché est ce Vide, dont on ne peut prendre conscience que par l'effort... En ce lieu est le dieu avec le nom « Suprême Śiva » ....dont la nature est vacuité, Soi de tous les êtres.....soleil dissipant les ténèbres de l'égarement causé par l'ignorance. »<sup>260</sup> *Paramaśiva* ou Suprême Śiva est, selon Śāṅkara, la suprême Réalité, se manifestant dans le cœur des yogi. Comme il est le Soi de tous les êtres, il est l'âme des êtres incarnés, l'essence de l'être individuel. Et comme en réalité l'être individuel et le Soi suprême ne sont pas distincts, étant le Soi suprême, il est lui-même l'âme individuelle. Le *jīvātman* (le Soi individuel) et le *paramātman* (le Soi suprême) sont des mots synonymes. Lorsque grâce à l'enseignement du guru et des textes sacrés s'élève la connaissance de leur unité, alors se dissipe l'ignorance fondamentale qui est la racine de la dualité des deux *ātman*, l'individuel et le suprême. La Révélation aussi, par la parole « Tu es cela », montre l'unité de sens entre les mots « Cela » et « Toi ». <sup>261</sup> Ainsi le yogi est dans un état de suprême Béatitude, c'est la Béatitude de la fusion parfaite, née de l'union de Śiva et de Śakti.

Dans le vers 45, l'auteur du *Ṣaṭ-Cakra-Nirūpaṇa* dit : cet homme d'élite qui, ayant discipliné son propre esprit, parvient à connaître ce Lieu, ne retourne pas dans le flux du *saṃsāra*, il n'y a plus rien dans les trois mondes qui puisse le ligoter.

De la même façon est écrit dans le *Bhagavad Gītā* : « On est ligoté, ô fils de Kuntī, par ses propres actions nées de sa propre nature » et plus loin : « Il n'y a aucun objet à atteindre en ce monde par l'accomplissement de l'action, ni par l'abstention de l'action. Il n'y a aucune dépendance, n'ayant pas d'objet à atteindre, à l'égard d'aucun de tous ces êtres ». <sup>262</sup> et encore

---

<sup>258</sup> Feuerstein G. *Tantra, The Path of Ecstasy*, p 126

<sup>259</sup> Feuerstein G. *Tantra, The Path of Ecstasy*, p 270

<sup>260</sup> Tara M. *Corps Subtil et Corps Causal* p 156

<sup>261</sup> Tara M. *Corps Subtil et Corps Causal* p 157

<sup>262</sup> *Bhagavad Gita*, III, 18

plus loin : « Le feu de la Connaissance réduit en cendres toutes les conséquences des actions ».

Le vers 51 du *Ṣaṭ-Cakra-Nirūpaṇa* dit : « Cette Déesse qui est pur *sattva*,...resplendit en *Śiva*, suprême Essence, Luminaire dont le domaine est subtil ; ce faisant elle produit soudainement, grâce à son attribut de subtilité, la Félicité de la Libération. » Le *Māyā-Tantra* explique : « Certains, experts dans la science du yoga, disent que le yoga est l'unification de l'être vivant (*jīva*) et du Soi (*Ātman*) (c'est la position du *rāja-yoga*). D'autres considèrent le yoga comme l'expérience de l'indistinction du Soi et de *Śiva* (les *śivaïtes*). Ceux qui sont versés dans les *Āgama* disent que c'est la Connaissance dont *Śakti* est la Substance (les *śakta*). D'autres sages disent que c'est la Connaissance du *Puruṣa* originel (les *viṣṇouïtes*). Et d'autres encore, disent que le yoga consiste en la fusion intime de *Śiva* et de *Śakti* (les *Kuṇḍalīnī-yogi*. » L'unification de l'être vivant et du Soi est le contenu du *samādhi*. Le yoga est ce par quoi l'être vivant ou être individuel est joint, est unifié au Soi suprême<sup>263</sup>

### Etre établi dans l'état originel

Le *Ṣaṭ-Cakra-Nirūpaṇa* note bien que cet état de *samādhi*, n'est obtenu que grâce à l'enseignement d'un *guru*. C'est pourquoi le yogi prend refuge au pieds du *guru*. Une autre définition de *samādhi* est : « Cette illumination se manifestant ici et pourtant n'étant pas ici, cette contemplation ayant pour forme le Vide, calme comme les eaux de l'océan, c'est ce qu'on appelle le *samādhi*. »<sup>264</sup>

La démarche cachemirienne met l'accent sur l'enseignement direct, où il n'y a aucune affirmation. Tout est suggéré. Penser que l'on a besoin de quoi que ce soit pour « être », serait une sorte d'idolâtrie. Il ne met pas l'accent sur le processus apparent, sur les modifications corporelles ou mentales, mais sur l'ultime percipient : la conscience.<sup>265</sup>

Tout être porte en lui la potentialité de la liberté. Elle met l'accent sur la liberté fondamentale du questionneur. Il ne sera question que de laisser s'actualiser ce qui était là de toute éternité : reconnaissance de sa véritable nature.<sup>266</sup>

Comment peut-on être sûr qu'un tel état existe ? Seulement en le réalisant !<sup>267</sup> La sagesse est ce pressentiment fondamental d'être libre. Qu'il s'actualise dans tel ou tel domaine importe peu en définitive. Seule l'ouverture compte.<sup>268</sup> Dans le *Vijñāna Bhairava* nous lisons au verset 108 : « Ayant libéré l'esprit de tout support, l'on devrait 's abstenir de toute construction mentale. Alors, Oh Œil de gazelle, l'état de *Bhairava* se révélera dans le Soi, qui sera devenu le Soi absolu »<sup>269</sup> Dans son commentaire, Jean-Marc Mantel dit que : « L'esprit repose alors dans sa nature pleine et silencieuse. »

Quand Eric Baret demande à son maître quel est le rapport entre le yoga et la méditation, il lui répond : « Il n'y a pas de rapport. Le yoga, c'est une activité qui est là pour célébrer, pour remercier. La méditation c'est l'état originel. Il n'y a pas à proprement parler de rapport.... Le yoga, c'est l'art du remerciement....La méditation c'est ressentir cette unité. »<sup>270</sup>

<sup>263</sup> Tara M. Corps Subtil Corps Causal p 178

<sup>264</sup> Kularnava op cit Corps Subtil Corps Causal p 186

<sup>265</sup> Baret E. Le Yoga du Cachemire p 17

<sup>266</sup> Baret E. Le Yoga du Cachemire p 21

<sup>267</sup> Tout est Un. p 40

<sup>268</sup> Baret E. Le Yoga du Cachemire p 50

<sup>269</sup> Mantel J.M. Vijnana Bhairava, la Divine Conscience, v 108, p 73

<sup>270</sup> Baret E. Le Yoga du Cachemire, p 180

## L'état de non séparation

Dans le non-désir se trouve le sentiment de plénitude, alors une nouvelle orientation se fait. C'est uniquement ce non-désir qui a révélé la plénitude. Là où il y a désir, il y a séparation. Quand le désir est accompli, il y a un état de non-désir et ce non-désir révèle la plénitude. Quand le non action reste dans l'action, c'est *turīyāīta*.<sup>271</sup>

Le verset 137 du *Vijñāna Bhairava* mentionne : « En raison de leur nature identique, le connaisseur et le connu devraient être contemplés comme un en non séparés »<sup>272</sup> Tout objet dépend d'un sujet qui le perçoit. Il apparaît en lui. De ce fait le connaisseur et le connu ne sont pas séparés. « Comme le reflet de la lune se meut dans une eau mouvante et apparaît clairement dans une eau tranquille, ainsi en est-il de Soi, le Grand Seigneur, dans l'ensemble des mondes, des organes et des corps. » dit *Abhinavagupta* dans son œuvre *Paramarthasara*.<sup>273</sup>

Les anciens Grecs se posaient la question « Qui suis-je », mais dans son commentaire sur le *Vijñāna Bhairava*, J-M Martel conclut que la question « qui suis-je », en épuisant l'identification à l'objet, invite à être ce que je suis, ultime sujet. Ne reste que conscience, sans forme, sans but, sans devenir. Cette conscience est intelligence. Elle est ce qui voit, le connaisseur de toute expérience. Elle est repos, joie et beauté. Etant sans forme, elle est hors de toute transformation. Sans début, sans fin, elle n'est concernée ni par la naissance, ni par la mort. L'individualité est l'expression de l'unité. La vague n'a pas d'existence en dehors de la mer. Coupée de sa source, elle n'est que de l'eau. Unie à la source, elle est la mer. Le sage est la sagesse.<sup>274</sup>

Enfin, je voudrais conclure ce mémoire avec deux citations, dont une provenant de la béguine Marguerite Porete au chapitre 86 de son « Miroir des âmes simples et anéanties » et l'autre provenant du *Vijñāna Bhairava*, verset 163, qui décrivent, chacune de leur propre manière l'état de non séparation.

Dans le Miroir Marguerite écrit: « Et âme possède alors son bien-aimé et dit : Je le possède, car il est mien. Je ne le laisserai pas s'en aller : il est en ma volonté. Adviene que pourra, puisqu'il est avec moi, et cesserait ma faute que de m'inquiéter. »<sup>275</sup>

L'œuvre du *Vijñāna Bhairava* conclut comme suit : « Ayant dit cela, la déesse, envahie par la joie, embrassa Śiva »<sup>276</sup>

---

<sup>271</sup> Baret E. Le Yoga du Cachemire, p 194

<sup>272</sup> Mantel J.M. *Vijñāna Bhairava* p 89

<sup>273</sup> *Paramarthasara* ou Essence de la Réalité suprême, un des œuvres religieux d'*Abhinavagupta* (X<sup>ième</sup> -XI<sup>ième</sup> siècle). Voir chapitre I,4 sous Colette Poggi.

<sup>274</sup> Mantel J.M. *Vijñāna Bhairava* p 103

<sup>275</sup> Porete M. Miroir des âmes simples et anéanties p 160

<sup>276</sup> Mantel J.M. *Vijñāna Bhairava* p 103

## BIBLIOGRAPHIE

### LIVRES

ABHINAVAGUPTA, *Gītārthasaṅgraha*, translated with an introductory study by Arvind Sharma, Leiden (NL), E.J.Brill, 1983, 224 p.

Anonyme, *Tout est Un*, texte tamoul du XIX<sup>ième</sup> siècle-enseignement de l'Advaita-Vadānta. Traduit de l'anglais par Roberto Caputo. Pondichéry (IN), Editions Nataraj, 2007, 83 p.

AVALON (A.)= WOODROFFE (J.), *La puissance du serpent, le tantrisme expliqué aux occidentaux*. Paris (FR), Editions Dervy, 2006, 380 p.

AVALON (A.) =WOODROFFE J., *Shakti and Shākta, Essays and Adresses on the Shākta tantrashāstra*. London (GB), Luzac & Co, 1918, 265 p.

ĀTMA MUNI (Śrī), *Srīmad Bhagavad Gītā, de eerste vier hoofdstukken voorzien van commentaar door Ātma Muni*, Mechelen (BE), Śrī Yogeśwarānanda Yoga Mahāvidyālaya, 1998, 194 p.

ĀNANDA (Śrī), *Bhagavad Gītā*, Kapellen (BE) Propre Edition, 2001, 697 p.

BARET (E.), *Le Yoga Tantrique du Cachemire*. Gordes (FR), Les Editions du Relié, 1995, 221 p.

BOLOGNE (J.C.), *Les sept vies de maître Eckhart*, Monaco (MC), Editions du Rocher, 1997, 434 p.

BOUCHART D'ORVAL (J.), *Reflets de la Splendeur. Le Shivaïsme tantrique du cachemire*. Paris (FR), Editions Almora, 2009, 350 p.

BRUNTON (P.), *La réalité intérieure*. Paris (F), Payot, 1969, 267 p.

DÉCHANET (J.), *La voie du silence, Yoga pour Chrétien*. Paris (FR), Desclée De Brouwer, 1956, 230 p.

DE SAINT-THIERRY (G.), *Lettre aux frères du Mont-Dieu (Lettre d'or)*. Introduction, texte critique, traduction et notes par Jean Déchanet, o.s.b., Paris (FR), Les Editions du Cerf, 1975, 426 p.

ECKEHART *Meester Eckehart*, inleiding en bloemlezing door Jacques Benoit. Deventer (NL), Uitgeverij Ankh-Hermes bv, 1975, 128 p.

ECKEHART Meister, *Deutsche Predigten und Traktate*, Herausgegeben und übersetzt von Jozef Quint. Zürich (CH), Diogenes Taschenbuch, 1979, 547 p.

ECKHARD Meister, *Waar God naamloos is*, ingeleid en geredigeerd door Hasso Schelp. Den Haag (NL), Miranda, 1994, 120 p.

- ECKHART Meester, *Van God Houden als van niemand*. Preken van Eckhart vertaald en toegelicht door Frans Maas. Gent (BE), Carmelitana, 2001, 184 p.
- ELIADE (M.), *Le Yoga, Immortalité et liberté*. Paris (FR), Petite bibliothèque Payot, 1967, 434 p.
- ELIADE (M.), *Patanjali et le Yoga, Maîtres spirituels*. Paris (FR), Editions du Seuil, 1962, 185 p.
- ENCYCLOPÉDIE VAN DE MYSTIEK*. fondamenten, tradities, perspectieven, Tielt (BE) Lannoo, 2003, 1149 p.
- FEUERSTEIN (G.), *Encyclopedic Dictionary of Yoga*, London (GB), Unwin Paperbacks, 1990, 430 p.
- FEUERSTEIN (G.), *Tantra, The Path of Ecstasy*, Boston & London (GB), Shambhala, 1998, 314 p.
- FILLIOZAT (P.S.), *Yogabhāṣya de Vyāsa sur le Yogasūtra de Patañjali*. Palaiseau (FR), Editions *Āgamāt*, 2005, 384 p.
- GEENENS (Ph.), *Les Yogasūtra de Patañjali avec le commentaire de Bhoja*. Palaiseau (FR), Editions *Āgamāt*, 2003, 286 p.
- HADEWIJCH d' ANVERS, *Ecrits mystiques des béguines*, traduit du Moyen-Néerlandais par Fr.J.-B.P., Paris (FR), Editions du Seuil, 1954, 218 p.
- HADEWIJCH, *Les visions*, traduction, présentation et notes de Georgette Epiney-Bugard, Genève (CH), Ad Solem, 2000, 113 p.
- HADEWIJCH, *Die minne es al*, (L'amour est tout) traduit en Néerlandais moderne par Frans van Bladel, Leuven (BE), Uitgeverij Davidsfonds nv, 2002, 114 p.
- HADEWIJCH, *Liederen (Chansons)*, vertaald en toegelicht door Veerle Fraeters en Frank Willaert, Groningen (NL), Historische Uitgeverij, 2009, 455 p.
- HERBERT (J.), *Spiritualité Hindoue*, Paris (FR), Editions Albin Michel, 1947, 463 p.
- JÄGER (W.), *Elke golf is de zee (Die Welle ist das Meer, Chaque vague est la mer), Mystiek spiritualiteit*. Rotterdam, (NL), Asoka, 2005, 205 p.
- JÄGER (W.), *Wie de bron kent (Aufbruch in ein neues Land; Qui connaît la source)* Rotterdam (NL), Asoka, 2004, 182 p.
- KEUS (C), *Gheraṇḍa Saṃhitā*, Oriëntserie, Deventer (NL), Ankh-Hermes, 1979, 107 p.
- KEUS (C), *Śiva Saṃhitā*, Oriëntserie, Deventer (NL), Ankh-Hermes, 1979, 128 p.
- LALLA, *Chants mystiques du tantrisme cachemirien, ( The Ascent of the Self)* Présentation et traduction par Daniel Odier. Paris (FR) Editions du Seuil, 2000, 121p.

MANTEL, (J.M.), *Vijñāna Bhairava, La divine Conscience*. Romont (CH), Editions Recto-Verseau, 2002, 122 p.

MOMMAERS (P.) & VAN BRAGT (J.) : *Ruusbroec in gesprek met het Oosten : Mystiek in het boeddhisme en christendom (Ruusbroec en conversation avec l'est, : mystique dans le bouddhisme et le christianisme)*, Averbode (BE), Uitgeverij Altoria, 1995, 438 p.

MOMMAERS (P.), *Waar naartoe is nu de gloed van de liefde? (Où est l'ardeur de l'amour ?)* Antwerpen (BE), Patmos, 1973, 139 p.

POGGI (C.), *Les œuvres de vie selon Maître Eckhart et Abhinavagupta*. Paris (FR), Les Deux Océans, 2000, 256 p.

PORETE (M.), *Le Miroir des âmes simples et anéanties*. Introduction, traduction et notes Max Huot de Longchamp. Spiritualité vivante. Paris (FR), Editions Albin Michel, 1997, 272 p.

*RĀMĀYANA (Le)*. *Conté selon la tradition orale. Spiritualité vivante*. Paris (FR), Editions Albin Michel, 2006, 501 p.

SATYANANDA (Swami), *Yoga Nidra, apprenez à dormir*. Satyanandashram, Paris (FR), 1980, 207 p.

SLAVENBURG (J.), *De Hermetische Schakel*. Deventer (NL), Ankh Hermes, 2004, 414 p.

SHAKRA (G.), *Yoga Nidra et couleurs de santé*, Le Souffle d'Or, Chamarande (FR), 1984, 156 p.

TARA (M.), *Corps Subtil et Corps Causal, Les six cakra et le kundalini yoga*. Paris (FR), Le courrier du livre, 1979, 298 p.

TAIMNI (I.K.), *De Yoga-Sūtras van Patañjali*, Amsterdam (NL), Uitgeverij Theosofische Vereniging in Nederland, 1985, 493 p.

TRÉDANIEL (G.), *Hermès Trismégiste*. Paris (FR), Editions de la Maisnie, 300 p.

UPANSHAD (Les) IV,V, *Māṇḍūkya Upaniṣad*, traduite par E.Lesimple. Paris (FR), Librairie d'Amérique et d'Orient, 1981, 46 p.

UPANISHADS DU YOGA, *traduites du sanskrit, présentées et annotées par Jean Varenne*. Collection Unesco d'œuvres représentatives, Série Indienne. Paris (FR), Gallimard/Unesco, 1971, 167 p.

VAN DEN BROEK (R.) & QUISPEL (G.), *Corpus Hermeticum*, Bibliotheca Philosophica Hermetica, Amsterdam (NL), In de Pelikaan, 2003, 206 p.

VANNESTE (P.), *Lichtbakens in de wereld der verschijnselen, mémoire école de formation Yoga Academie Mechelen*, Brugge (BE), Prope Edition, 2003, 81 p.

VAN VLEDDER (W.H.), *Het Mysterie van het Zelf-Upanishaden*, Deventer (NL), Ankh-Hermes, 2000, 260 p.

VERDEYEN (P.), *Willem van Saint-Thierry en de liefde, Eerste mysticus van de Lage Landen*, (Guillaume de Saint Thierry et l'amour, premier mystique des Pays Bas). Leuven (BE), Davidsfonds, 2001, 135 p.

VERDEYEN (P.), *Jan van Ruusbroec, Mystiek licht uit de Middeleeuwen (Lumière mystique du moyen âge)*. Leuven (BE), Davidsfonds, 2003, 165 p.

WARNAR (G.), *Ruusbroec Literatuur en mystiek in de veertiende eeuw* (Ruusbroec, littérature et mystique dans le quatorzième siècle). Amsterdam (NL), 2003, Athenaeum-Polak & Van Genneep, 398 p.

WOODROFFE (J.), *The Great Liberation (Mahānirvāna Tantra)*. Madras (IN), Ganesh and Company, reprint 2001, 454 p .

#### AUTRES SOURCES

ACELET-HUSTACHE (J.), *Eckhart* avec commentaires et traductions. Site web : [www.moncelon.com/Eckhart3.htm](http://www.moncelon.com/Eckhart3.htm)

ĀNANDA, *Aum Magazine* juin 2003

BEYER DE RYCKE (B.), *Ruusbroec en son temps et dans les siècles*. Bruxelles (BE), 2006 Les cahiers Boehme/Novalis 19 p. Site web : [www.editonsenligne.moncelon.com/Ruusbroec.pdf](http://www.editonsenligne.moncelon.com/Ruusbroec.pdf)

CAYCEDO (A.), *Sophrologie*. Site web [www.fr.wikipedia.org/wiki/sophrologie](http://www.fr.wikipedia.org/wiki/sophrologie)

DE CLERCK (K.), *Félicie Barbez, Over het koninklijk gesticht Mesen*. Revue historique, linguistique et folklorique « Biekorf » 2/2009

ERICKSON (M.), site web : <http://agirpoursasante.free.fr/remissons/pages/pres1.htm>

ERICKSON (M.), *L'hypnose Ericksonienne*. Site web: [www.lesitedubienetre.com](http://www.lesitedubienetre.com)

FEUGA (P.), site web : <http://pierrefeuga.free.fr>

FEUGA (P.), *Tantrisme Hindou et Tantrisme Bouddhique*. article paru dans la revue *Connaissance des religions*

JÄGER (W.), *Un bénédictin d'ouverture*. Site web : <http://ermitage.ouvaton.org/spip.php?breve615>

NARANJANANANDA Swami, *The Body, the man en the Mission*. Site web: [www.yogamag.net/archives/1992/esep92/swan.shtml](http://www.yogamag.net/archives/1992/esep92/swan.shtml)

RIEHL (A.), *Nidra et Tantra*, Les entretiens de la falaise verte. Transcriptions d'enseignement oral, 18-08-2004

RIEHL (A.) Formation *Nidrā Yoga*. 2006-2010, enseignement selon la tradition orale.

RIEHL (A.), *Mantra Sādhanā*. CD Chant Sanskrit, FYT août 1999

RIEHL (A.), *Le Nidra Yoga*. Site web :

[www.arjuna-studio.com/centre-de-yoga-montpellier-disciplines.php?disciplines=nidra\\_yoga](http://www.arjuna-studio.com/centre-de-yoga-montpellier-disciplines.php?disciplines=nidra_yoga)

SAMKHYA: Les 36 tattva du samkhya karika:

[www.yoga-darshan.com/36-tattvas.php](http://www.yoga-darshan.com/36-tattvas.php)

STEHLY (R.), Le Sâmkhya, site web: <http://stehly.perso.infonie.fr/le5.htm>

STICKENS (F.). *Lichaam en geest in yoga*, Tijdschrift voor Yoga, 2000/1

SATYANDA Swami, *Yoga Bihar School*. Site web

[www.yogavision.net/yv/](http://www.yogavision.net/yv/)

SATYANDA Swami, site web *The Growth of Satyanada Yoga or Bihar Yoga by Swami Niranjanananda Saraswati*. Site web:

[www.yogamag.net/archieves/2000/ajan00/growth.shtml](http://www.yogamag.net/archieves/2000/ajan00/growth.shtml)