

Daniel Odier

Désirs, passions & spiritualité



POCKET

Mener une quête spirituelle en considérant l'être humain comme une entité non séparé du monde, accéder aux sommets de la vie mystique en laissant émerger la conscience à travers les désirs et les passions, c'est ce que propose le tantrisme shivaïte.

Daniel Odier, par son maître cachemirien la yoginî Lalitâ Devî, s'est abreuvé à la source de ce courant iconoclaste. Il en restitue la saveur et la profondeur et répond clairement aux questions que chacun se pose sur le corps, le désir, la sensorialité, la passion. Il dévoile la subtilité des rituels secrets condamnés par les puritains en les exposant à la lumière de son expérience et des textes fondamentaux qui les décrivent.

Cette ascèse lumineuse, où l'adoration de la femme occupe le premier plan, tend à restituer à l'être la totalité de son potentiel sensoriel, émotionnel et intellectuel par la réhabilitation des désirs et des passions, en toute spontanéité.

DANIEL ODIER

DÉSIRS, PASSIONS ET SPIRITUALITÉ

L'unité de l'être

JC LATTES

«Le but suprême du voyageur est de ne plus savoir ce qu'il contemple. Chaque être, chaque chose, est occasion de voyage, de contemplation. »

Lie t'seu

Sommaire

Quête hédoniste ou quête spirituelle ?	6
Une troisième voie	13
La nostalgie de l'unité	19
La puissance de la femme	24
Nous sommes ce que nous cherchons	28
La respiration, porte de la sensorialité	33
L'expérience de la totalité, première expérience ?	39
Toucher le monde	42
Le Cœur de la Réalité	48
La source de la conscience	55
La saveur du monde	61
Le désir et son objet	63
La suprême réalité	68
L'attention nue	73
Les sonorités de la vie	78
L'essence de la satisfaction	81
Sensorialité et conscience	88
L'interaction des huit consciences	94
Le pouvoir des sens	97
Une question : se libérer du passé	102
Les parfums du monde	105
Accorder l'instrument du corps à l'amour absolu	109
Question : amour, sexualité, fidélité	116
Les chants des dâkinî, le Grand Secret	123
Regarder le monde	129
La passion	133
— Questions ; passion, ego et liberté	138

L'entrée dans le Royaume de la Réalité, une sensualité cosmique	145
Le rituel sexuel, Maïthuna et la voie de la main gauche	151
L'orgasme tantrique pour les femmes	158
L'orgasme tantrique pour les hommes	162
Le rituel sexuel de groupe	168
Une voie tantrique pour l'Occidental ?	174
Questions sur la sexualité, le désir, les passions, le yoga, l'extase, l'amour, la joie, le plaisir, l'espace, la beauté et la paix du cœur	185

Quête hédoniste ou quête spirituelle ?

Depuis quelques décennies, nous avons tenté par toutes sortes de moyens de nous libérer à la fois du matérialisme effréné et des traditions religieuses fatiguées. La vague de la libération sexuelle nous a touchés, le retour en force du spirituel, sous ses aspects les plus variés, déferle sur nous. Les propositions de « développement personnel » se multiplient jusqu'au délire, on a aujourd'hui son chamane, son maître spirituel, son thérapeute, cristaux-tarots, sa voyante, son médecin chinois ou tibétain, comme on avait autrefois son médecin de famille et pour certains son psychanalyste. Le New Age a opéré des « collages » inter-traditionnels et a réussi à faire de courants mystiques authentiques la plus insipide et la plus illusoire des mixtures. Heureusement les Tibétains ont débarqué

avec leur sourire, leur sens de l'humour, leur rigueur et leur sagesse profonde mais aussi des maîtres soufis, des maîtres zen, des maîtres des différentes formes de bouddhisme, des maîtres hindous ou amérindiens qui s'efforcent de faire connaître leurs traditions merveilleuses dans leur authenticité. Les écoles les plus secrètes se sont frayé un chemin jusqu'à nous. Les pratiquants du Dzogchen, les Bôn-po, les Naths, les Advaita et les Aghori sont parmi nous. Les maîtres authentiques et les charlatans se côtoient gaiement, les stages et les retraites se succèdent, partout en Europe. On apprend à marcher sur le feu ou à entrer en communication avec les esprits, à méditer immobile douze heures par jour, à entrer en transe, à respirer comme des yogin, à prendre des postures, à découvrir son corps et ses sens, à jouir « tantrique », à réciter des mantra, à moins que nous ne tombions dans les filets de plus en plus invisibles des sectes, partout présentes pour canaliser nos rêves d'absolu en une triste aliénation de notre liberté fondamentale. Nous recevons des initiations, nous nous faisons « ouvrir » les chakra, titillons la Kundalini, répétons des formules cabalistiques, vénérons toutes les divinités de la terre, conversons avec les anges, réinventons le peu que nous savons

des traditions en une sorte de prêt-à-porter immédiatement négociable mais, fondamentalement, nous cherchons toujours la même chose : comment intégrer l'expérience de la vie sociale occidentale à une conscience plus profonde qui nous apporterait la félicité et nous réconcilierait avec nos émotions et notre sensorialité.

Nous désirons une voie qui ne soit pas opposée à la vie, une vie qui ne soit pas opposée à la voie, en un mot, nous voulons l'intégration harmonieuse du spirituel et du matériel dans une voie accessible et pas trop « étrange » du point de vue culturel. Nous voulons accéder à la plénitude sans nier la merveilleuse effervescence de la vie, nous voulons une joie légère et mouvante qui nous porte à une expérience globale de la réalité.

Si nous regardons autour de nous, nous voyons des êtres qui se lancent dans une recherche hédoniste du plaisir. Ils tentent de vivre leurs passions et réussissent parfois à le faire. Ils s'attachent éperdument au monde matériel et finissent par toucher à une insatisfaction chronique qui les pousse à une quête de plus en plus névrotique. Ces êtres sont souvent égoïstes, ils font des dégâts dans leur entourage mais il nous arrive de les envier secrètement car nous imaginons qu'ils sont libres. Ils font résonner en nous une

aspiration naturelle et fondamentale au plaisir. Leur vitalité débordante nous touche même si nous feignons de les condamner. Parmi eux, quelques-uns sont touchés par la grâce et trouvent une force vitale subtile dans la jouissance hédoniste. Certains sont de profonds philosophes. À leur opposé, nous découvrons des êtres fascinés par une recherche spirituelle qui tendent à s'épurer des désirs et des passions en essayant d'en réduire l'impact sur leur vie quotidienne. On les dit sages ou sur la voie de la sagesse. Ils se réclament d'une école spirituelle avec fierté. En les observant, on remarque parfois, allant avec l'austérité, des signes de sécheresse de cœur et de corps. Un certain manque de spontanéité. Un halo de crainte par rapport à la femme nimbe leur être. Ils semblent soumis à de trop fortes tensions, leur vertu paraît un peu artificielle. Leur tolérance a des limites, ils sont souvent légèrement fanatiques et tout donne à penser que leur équilibre est précaire, qu'il suffirait d'une belle tentation pour qu'ils basculent dans la quête névrotique du plaisir qu'ils condamnent chez les autres. Certains parviennent à trancher les passions, eux aussi trouvent une sorte de grâce et touchent à ce que les enseignements leur promettaient.

Notre héritage culturel et religieux

semble nous dire qu'il faut choisir : le spirituel contre le corps ou le corps contre le spirituel. D.T. Suzuki, l'éminent érudit du bouddhisme zen, fit un jour ce commentaire sarcastique de la tradition chrétienne à ses amis, le mythologue américain Joseph Campbell et le psychanalyste Cari Gustave Jung : « La Nature contre l'Homme, l'Homme contre la Nature ; Dieu contre l'Homme, l'Homme contre Dieu ; Dieu contre la Nature, la Nature contre Dieu. Drôle de religion¹ ! »

Il est rare que la quête hédoniste seule ou la quête spirituelle dans l'abandon du corps nous apporte le bonheur, l'harmonie, la joie. Le langage des mystiques tend presque toujours à réintégrer le vocabulaire passionné et amoureux au spirituel, c'est ce qui le rend choquant pour les puritains. Dans nos traditions occidentales, nous avons condamné beaucoup de passionnés, êtres de Dieu ou de science, philosophes ou artistes.

Le divorce contre nature du sensoriel et du spirituel génère des troubles profonds chez les tenants des deux voies. Traditionnellement, nous assignons une période de la vie pour les essayer tour à tour. On autorise les plus jeunes avec un sourire

1 - *A Fire in the mind, a biography of Joseph Campbell*, Doubleday,

désabusé à tenter la passion, le désir, la sensorialité en sachant qu'un jour ils seront comme nous, las et sages par obligation.

Certains s'acharnent dans cette recherche, ils sont alors condamnés sans pitié par ceux qui attendent qu'on rejoigne leurs troupes. Passé la quarantaine, un bref sursaut de passion s'empare des êtres. Ils retombent, épuisés et victimes de la désapprobation générale. Parfois, cette passion les a ressuscités et les mène au bonheur.

On a beaucoup parlé de la révolution sexuelle des années soixante. Elle a laissé des traces profondes dans notre société, elle a servi la cause des femmes, elle nous a permis de nous ouvrir au corps, de le faire sortir du secret. On parle aujourd'hui ouvertement de sujets qu'aucun magazine n'aurait osé aborder il y a quelques décennies.

Dans une ère où la communication est le maître mot, où l'on peut accéder en quelques secondes à une masse d'informations illimitées, nous nous plaignons d'avoir perdu le contact avec notre corps et avec les autres êtres humains. Nous souffrons d'une solitude extrême, nous souffrons de ne plus nous toucher, nous souffrons d'une virtualisation des sentiments, de l'expression des émotions et de la sensorialité. Le sida nous a incité à une telle prudence sexuelle que les relations

portent en elles le germe de la crainte et nous obligent à une superficialité de contact où les corps n'ont guère la possibilité d'entrer sur la grande ère du jeu cosmique dans l'abandon et la créativité.

Un jour prochain, ce fantôme sera sans doute écarté, nous connaîtrons une nouvelle période d'euphorie sexuelle, de frénésie, de joie, de plaisir, mais cette vague déferlante se calmera sous le choc de je ne sais quel événement ou simplement sous le poids de son propre épuisement.

Sommes-nous condamnés à osciller sans cesse de l'une de ces voies à l'autre ? Il y a chez presque tous les êtres que je rencontre l'intuition profonde qu'il y a une troisième voie. Nous avons trop souffert du fanatisme, de la violence et de l'exclusion, nous nous sommes ouverts progressivement au monde et à sa diversité. Ce que les femmes et les hommes d'aujourd'hui recherchent, c'est une voie où les contraires seraient réintégrés dans l'amour véritable et dans l'acceptation de toute la richesse que porte en lui chaque être humain.

Une troisième voie

À partir des premiers siècles de notre ère, une voie mystique, dont les racines remontent au moins au troisième millénaire avant notre ère, a révolutionné l'hindouisme et certaines écoles du bouddhisme imprégnées d'un puritanisme plus ou moins aigu et d'une exclusion frappante des femmes aux niveaux les plus élevés.

Cette troisième voie s'appelle le tantrisme shivaïte cachemirien. Née dans la vallée de l'Indus il y a cinq ou six millénaires, elle a connu son développement le plus spectaculaire au Cachemire et en Oddiyâna (royaume voisin) pour atteindre son apogée entre le septième et le treizième siècle de notre ère. Les maîtres du bouddhisme tibétains, chinois et les Indiens des diverses traditions sont venus s'abreuver

auprès des yoginî, femmes de connaissance, qui enseignaient la voie de l'être intégral, et des Siddha, êtres accomplis, hommes et femmes.

Cette voie, d'une profondeur et d'une subtilité incomparables, n'a rien à voir avec le produit que l'Occident a commercialisé sous le nom de « Tantra ». C'est une voie où l'être évolue à travers la sensorialité et la conscience, qui va à l'encontre d'une quête sexuelle hédoniste puisqu'elle rassemble la totalité de l'être. Ce sont ces enseignements profonds que je vous propose de rencontrer afin de découvrir comment les êtres d'aujourd'hui peuvent les mettre en pratique pour trouver la joie, l'extase, l'autonomie, à travers la présence à la réalité dans le cadre de la vie sociale de tous les jours.

« Si tu n'es pas délivré en prenant un profond plaisir au monde sensoriel, peut-on dire que ta connaissance est parfaite ? » chantait Saraha, l'un des grands maîtres du bouddhisme qui vécut à une époque incertaine située entre le deuxième et le septième siècle de notre ère. Saraha devint le disciple d'une yoginî experte dans l'art de décocher ses flèches au cœur des êtres. Elle appartenait à l'école *Sahajiyâ*, « adeptes éveillés du Spontané ». Rendre à l'être spirituel ses sens, ses désirs, ses passions, ses

émotions, sa sexualité, est l'aventure intérieure la plus profonde et la plus audacieuse qui ait été imaginée par ces maîtres tantriques bouddhistes, hindous et cachemiriens.

Le courant tantrique s'est au début nettement démarqué des traditions puritaines orthodoxes du bouddhisme et de l'hindouisme. Il a produit de si grands maîtres, philosophes, poètes et artistes, que la créativité tantrique a profondément influencé les diverses écoles bouddhistes du Grand Véhicule et l'hindouisme. De nombreux maîtres historiques ont adhéré discrètement à la vision tantrique. Le grand philosophe du védanta, Shankara, était un maître tantrique. Les figures de l'Inde contemporaine comme Ramakrishna, Shri Aurobindo, Vivekananda, Ramana Maharshi, étaient eux aussi des tantrikâ. Tout le bouddhisme tibétain est profondément tantrique, le Chan chinois est imprégné de ce courant au point qu'une contemporaine, maître Yuan tch'ao, a déclaré que « le tantra était le couronnement du Chan² ». Le Dzogchen a également influencé et été influencé par le tantrisme cachemirien.

Le christianisme, le judaïsme, l'islam, le bouddhisme du Petit Véhicule et l'hindouisme nous enseignent qu'il faut

2 - Bill Porter, *La route céleste*, Librairie de Médicis, 1977-

abandonner ou sublimer désirs et passions pour accomplir une quête spirituelle. Cette position puritaine s'est accompagnée de l'exclusion partielle ou totale des femmes au niveau le plus haut, celui de la transmission et de l'enseignement.

Les différentes écoles tantriques font table rase du formalisme, du dogmatisme, du puritanisme, de l'éviction des femmes, de l'existence des castes et replacent la voie spirituelle et mystique dans le contexte social en abolissant toute différence entre les êtres. Cette révolution profonde va déboucher sur une créativité sans précédent sur le plan mystique, scientifique et artistique dans laquelle l'être retrouve son unité dans l'acceptation globale de sa nature.

Loin de forger une voie qui prône la recherche égoïste du plaisir, les maîtres de ces écoles nous encouragent, à travers une discipline subtile et ludique, à ne rien trancher de ce qui est humain, pour trouver une manière profonde de vivre désirs et passions en les portant à leur point ultime d'incandescence car « à l'extrémité spatiale de l'organe sensoriel, l'ego se dissémine » chante Saraha, l'attachement et la souffrance s'abolissent.

C'est cette voie sans négation ni transcendance que j'explore depuis trente ans,

d'abord avec mon maître tibétain, Kalou Rinpoché, puis avec mon maître shivaïte cachemirien, la yoginî Lalitâ Devî de laquelle j'ai reçu l'autorisation de transmettre à mon tour cette voie directe et spatiale, celle de la reconnaissance du Soi (Pratyabijnâ).

Parler du désir, des sens, de la passion et de leurs liens profonds avec la spiritualité est le seul antidote sérieux à la folie religieuse et sectaire ou au matérialisme généralisé, car rien n'effraie autant leurs suppôts que ces mots et l'incandescence qu'ils signalent. Ils ont une sainte horreur de ce qui ne peut se contrôler, se récupérer, s'assujettir. Et aujourd'hui, notre désir, notre passion, c'est de trouver la liberté absolue, l'amour et la plénitude, sans nous lier pieds et poings. Nous voulons sortir de notre culpabilité ancestrale et accepter ce corps intégralement car il est notre seule porte d'entrée dans la réalité infinie. Sans lui, nous ne serions rien. Avec lui, nous pouvons être tout.

Gregory Bateson, ethnologue américain, s'engageait sur ce terrain délicat qui fascine aujourd'hui bon nombre de scientifiques, il consiste à « explorer s'il est une place tenable et sensée pour le religieux quelque part entre la position matérialiste et la position surnaturelle, ces deux blocs cauchemardesques de non-sens. Je regarde les

conceptions conventionnelles de l'esprit, de la matière, de la pensée, du matérialisme comme totalement inacceptables. Je refuse le matérialisme contemporain aussi fermement que je rejette cette inclination aujourd'hui en vogue pour le surnaturel³ ».

3 - *La peur des anges*, Le Seuil, 1989.

La nostalgie de l'unité

L'une des causes de notre souffrance vient de la présence, au plus profond de nous-mêmes, d'une sorte de nostalgie de l'unité qui affleure parfois avec une grande force lors de l'enfance et de l'adolescence mais aussi à l'âge adulte. Cette sensation puissante d'unité avec le monde est interprétée en général d'une manière défavorable. Les adultes parlent de rêveries, de distraction, d'états fusionnels plus ou moins suspects destinés à disparaître avec le temps et malheureusement c'est en général de cette manière que cela se passe.

Il nous arrive à tous de traverser ce qu'il est convenu d'appeler des « crises » au cours desquelles nous retrouvons cette puissante nostalgie. Tout ce qui va nous submerger

avec force, nous faire douter de notre vie bien réglée, nous emporter, nous toucher profondément, nous faire prendre conscience de nos limites peut raviver cet état d'unité ou au contraire souligner son absence d'une manière bouleversante. Pendant ces crises, nous allons nous sentir fragilisés mais extrêmement vivants et c'est ce sentiment de boire à nouveau à la source frémissante qui va nous pousser à des actions parfois bénéfiques, parfois neutres, parfois catastrophiques.

Ce sentiment, ce besoin de liberté, cette ivresse, c'est ce que nous appelons «les passions » et, bien que nous sachions qu'elles nous rendent à la vie, elles déclenchent en général une certaine culpabilité qui va de pair avec la désapprobation sociale, comme si vivre c'était s'habituer progressivement à l'étouffement, à la mort lente. Personne, mêmes les parangons de vertu, n'échappe à ces sursauts, à ces cataclysmes et s'ils sont le plus souvent mal interprétés, c'est simplement parce que tout le monde sait à quel point c'est essentiellement merveilleux d'être réveillé de sa torpeur par les passions. Ceux qui ont perdu cet état de grâce sont les premiers à condamner les victimes de ces séismes intérieurs et le malentendu continue, porté de génération en génération.

Les moralistes parlent de contrôler, de réduire, de détruire désirs et passions, les fanatiques passent à l'acte en détruisant les passionnés, mais personne ne peut traverser la vie sans éprouver la substance dévorante du désir et des passions. Pourquoi ces sursauts nous font-ils tant souffrir ? Pourquoi après les avoir vécus revenons-nous souvent à l'état d'hibernation ? Pourquoi acceptons-nous de payer le prix exorbitant que la société demande aux passionnés?, N'y aurait-il pas une erreur fondamentale dans la manière dont nous orientons notre vie? Pourquoi notre idéal ne correspond-il pas à notre intuition profonde? Pourquoi acceptons-nous que l'émerveillement ne soit plus une qualité fondamentale de notre vie ?

L'abandon de notre potentiel fondamental ne tient pas seulement de notre éducation, des difficultés de la vie, de la nécessité de s'y faire une place. Il vient avant tout de notre univers de pensée, de notre mythologie, de nos religions, de nos concepts liés aux textes bibliques et à la genèse. La faute originelle, la chute, le rachat sont de puissants principes d'inhibition et de culpabilité. Ils conditionnent notre concept de séparation.

Depuis toujours, ceux qui ont l'autorité, dans toutes les religions, ont tenté

de la garder en se rendant indispensables et en niant à l'homme son libre arbitre et sa possibilité d'être sauvé s'il ne reconnaissait pas son incapacité à traiter directement avec le divin ou, mieux encore, à voir le divin en lui. Ces intercesseurs ont pris le pouvoir et ils entendent le garder. Ils suivent les méandres de l'évolution sociale, s'assouplissent, font des réformes, changent leur image, mais fondamentalement rien ne change car le cœur de la question n'est jamais effleuré. Ils sont là pour nier notre unité avec le divin et en faire leur terrain de chasse exclusif. Après quelques millénaires de tentatives variées, il semblerait que ni la punition, ni la récompense céleste n'aient réussi à donner à l'homme la liberté intérieure et la plénitude à laquelle il continue d'aspirer.

Si l'on cesse de déléguer le pouvoir, on se libère du même coup de l'attente absurde d'être libéré par d'autres. Cela engendre une impression immédiate d'espace, de calme, grâce à laquelle nous allons pouvoir examiner la situation et reprendre en main notre potentiel de liberté, comme des hommes et des femmes du ^{xx}e siècle ont appris à le faire

J'ai profité de ce voyage à travers l'unité de l'être pour montrer à quel point les grandes voies absolues du bouddhisme tibétain, de mahâmudrâ et du Dzogchen mais

aussi celle du bouddhisme chinois des origines, le Chan, qui ont puisé leur sources auprès des Siddha du Cachemire et d'Oddiyâna, convergeaient vers cette totale acceptation de la nature absolue de l'être humain dans l'exploration d'une troisième voie marquée par le tantra.

À travers les textes les plus profonds de la tradition tantrique, les dialogues avec ceux qui suivent cette voie, les interrogations de ceux que je rencontre au centre Tantra/Chan, en exposant les exercices et les pratiques que suivent les tantrikâ des diverses écoles, je vous propose de vous accompagner dans une découverte qui vous permettra peut-être de vérifier l'intuition ou l'espoir que portent en eux la majorité des êtres : celui d'une voie qui permette d'intégrer la totalité de l'expérience humaine, sans peur et sans tabous, dans la joie, le plaisir, l'amour et la plénitude.

La puissance de la femme

Le shivaïsme cachemirien s'oppose à la tradition indienne car il ne reconnaît pas les castes et conteste que les enseignements mystiques et l'intimité avec les textes sacrés soient réservés à l'une d'elles, les brahmanes. Il conteste également toute discrimination entre homme et femme, toute discrimination sociale ou ethnique. Non seulement les femmes ont accès aux enseignements mais de tout temps les Cachemiriens ont considéré que leurs capacités étaient plus profondes et plus directes que celles des hommes. La tradition compte donc un grand nombre de yoginî et de femmes de connaissance qui servent les dieux par l'exercice de leur art, la profondeur de leur pratique ou leur force de vie qui leur permettent de pénétrer les mystères les plus subtils. Navjivan Rastogi,

un éminent spécialiste du tantrisme cachemirien, écrit à ce propos : « Il n'est pas hors de propos de relier cette emphase extraordinaire à propos de la Shakti (dans le système Krama du tantrisme cachemirien) à l'activité spirituelle des maîtres femmes. L'importance du rôle joué par les maîtres femmes peut être relié au fait que ce système est, dit-on, issu de la bouche des yoginî⁴. »

Les yoginî, comme toutes les femmes, jouissent d'un immense respect chez les Cachemiriens et on ne trouve pas un seul texte où leur valeur soit minimisée. On leur accorde souvent la maternité de la vision cyclique des choses, caractéristique du tantrisme, ainsi que celle d'un enseignement lié à une réalité immédiatement compréhensible, qui a su éviter les écueils d'une sophistication philosophique superflue en touchant à la plus grande profondeur.

On dit aussi que l'attachement du tantrisme à la réalité plutôt qu'au concept d'illusion partagé par certains bouddhistes (dont il faut exclure les yogâcâra et le Chan) et par les védantins est dû en partie à la vision des femmes. Pour les yoginî, point de philosophie qui ne puisse être comprise et

4 - *The Krama tantricism of Kashmir*, vol. I, Motilal Bamasidass, Delhi, 1979.

exposée clairement à l'ensemble des êtres, point de rituels et de dogmes, de croyances et de parti pris qui isolent leurs sectateurs du reste du monde.

La puissance de la femme trouve son origine dans les récits légendaires où l'on raconte que les Dieux furent troublés par l'apparition d'un phallus géant qui se mit à détruire le paradis. Ce linga de pierre noire dévastait forêts et palais, perçait les lacs, limait montagnes et collines. Les Dieux lancèrent contre lui leurs armées mais aucune force ne put en venir à bout. Alors les Dieux impuissants se souvinrent de la Grande Déesse qu'ils avaient ignorée par vanité. Ils allèrent s'incliner devant elle, firent amende honorable, reconnurent unanimement sa suprématie à condition qu'elle vienne à bout du linga destructeur. La Grande Déesse se manifesta alors dans le ciel, elle s'empara du phallus géant, le glissa en elle où il connut une jouissance qui apaisa totalement sa folie destructrice.

Depuis lors, on dit dans le tantrisme que la femme représente la puissance et que l'homme incarne la capacité d'émerveillement. Un hymne à la Déesse du « Saktisangama Tantra » chante cette force créatrice :

« La femme a créé l'univers,
 L'univers est sa forme ;
 La femme est la fondation du monde,
 Elle est la forme véritable du corps.
 Quelque forme qu'elle prenne
 Celle d'un homme ou d'une femme,
 C'est la forme supérieure.
 Dans la femme repose la forme de toutes
 choses,
 De tout ce qui vit et bouge dans le monde.
 Il n'est pas de bijoux plus précieux que la
 femme,
 Pas de condition supérieure à la sienne.
 Il n'existe, n'a jamais existé et jamais
 n'existera
 De destin égal à celui d'une femme,
 Il n'est ni royaume, ni fortune
 Comparable à une femme ;
 Il n'existe, n'a jamais existé et jamais
 n'existera
 De lieux saints semblables à la femme.
 Aucune prière n'égale une femme.
 Il n'existe, n'a jamais existé et jamais
 n'existera
 De yoga qui s'élève au rang d'une femme,
 De formule mystique ni d'ascétisme
 Qui vaillent la femme.
 Il n'existe, n'a jamais existé et jamais
 n'existera
 De richesses ayant plus de valeur qu'une
 femme.⁵ »

5 - Kali, la force au féminin, *Ajit Mookerjee, Thames & Hudson*

Nous sommes ce que nous cherchons

La pensée cachemirienne s'articule en une suite d'affirmations simples :

- Tu es Shiva/Shakti.
- Shiva/Shakti est le Soi.
- L'univers est le jeu de ta conscience.

Il en découle naturellement qu'il n'y a ni souillure, ni purification, ni divinité hors de soi, ni pratique, ni rituel, et rien à atteindre dont nous soyons séparés. La conscience est la totalité, la totalité est la conscience. Toute la quête va être orientée vers l'intérieur pour laisser émerger cette conscience non fragmentée, parfaite et inaltérable qui est reconnue en chacun. Du coup, il n'y a plus d'intercesseur, plus de distance, plus de séparation. Il s'agit alors de dégager la conscience des opacités qui nous font croire que nous sommes une entité séparée, solitaire

et indigne.

Même si nous ne sommes pas obsédés par le divin, qui finalement n'est qu'une image de notre Soi absolu, nous trouvons par cette quête que l'unité à laquelle nous aspirions est déjà présente en nous. Il en résulte une détente complète du corps et de l'esprit, une harmonie, une joie profonde que tout être humain rêve de connaître car tout le monde sait que le bonheur ne dépend pas de l'accumulation de pouvoirs ou de biens. « Tu es ce que tu cherches » disent les maîtres tantriques.

La quête de cette félicité simple, dégagée des dogmes et des croyances religieuses, de la soumission à une prêtrise et de l'espoir d'être sanctifié par d'autres, est l'objet de la recherche de chacun, c'est une voie laïque par excellence. Nous voulons simplement l'indépendance, l'harmonie, une jouissance du monde continue et profonde qu'aucune peur, qu'aucune angoisse ne vienne ternir.

L'objectif est simple, il peut être partagé par tous les êtres, qu'ils soient matérialistes ou attirés par la spiritualité, car cette aspiration au bonheur est celle de tous. Son atteinte est difficile car elle n'est soumise à aucun romantisme. Elle est fondée sur l'acceptation de notre solitude grâce à

laquelle nous allons réaliser que nous sommes reliés à tout.

L'appartenance aux groupes génère souvent une sorte de narcose qui nous donne l'illusion de partager quelque chose qui fait défaut à tous les membres de ce groupe : la complétude. Notre peur principale, peur de la dissolution, peur de n'être rien, nous empêche simplement de réaliser que lorsque nous pensons être une chose particulière, donc isolée, nous ne sommes que cette chose là et perdons tout le reste. En acceptant de n'être rien, nous gagnons le monde. Cette articulation logique est la clé de la vision tantrique et du rôle créatif du désir et des passions qui, par la sensorialité, sont vues comme les coursiers les plus rapides pour nous mener vers le Soi. À condition de s'entendre sur la manière dont les tantrikâ considèrent les «désirs et passions» et comment ils les vivent d'une manière absolue.

La première question qui se pose est de savoir s'il est possible de conduire toute sa vie avec passion afin de ne plus ressentir les séismes de l'émergence de la passion dans une vie qui en est la négation. Les hommes raisonnables répondent que les passions mènent à la souffrance inévitable. C'est d'ailleurs l'étymologie latine du mot latin

passio : souffrance.

Nous subissons cette déformation dès notre plus jeune âge et en général ceux qui tentent l'expérience de la passion continue se brûlent, souffrent et s'éteignent. Nous manquons donc d'exemples probants et décidons qu'il est plus prudent de n'accéder aux sphères passionnelles qu'en de brefs instants de débordement inévitables où nous allons puiser dans ce réservoir de vie d'une manière désespérée.

La vision tantrique est faite de continuité dans l'expérience. Les changements brutaux auxquels nous nous exposons nous épuisent.

Nous avons tous connu ce profond frémissement de l'être pendant quelques secondes ou pendant quelques heures. Si nous examinons notre passé, nous nous souviendrons d'avoir été, pendant l'enfance ou l'adolescence, complètement reliés au monde. Le souvenir de cette communion extatique avec un être ou un objet va nous préparer à aller plus loin dans l'acceptation de la passion d'être.

Plus je m'immerge dans la voie tantrique, plus je sens qu'il est possible de trouver dans notre culture aussi des traces de cette liberté, de ce retour à la source de l'être, à la simplicité, à l'expérience fondamentale

du *Je Suis* que peuvent partager tous les êtres. Il n'y a nul doute pour moi que cette manière de glisser vers la liberté et l'extase originelle à travers les sens, le désir et la passion peut trouver un écho dans toutes les traditions lorsqu'elles sont comprises en profondeur.

Si je me suis plongé dans la tradition cachemirienne, c'est simplement parce qu'elle illustre pour moi la voie la plus directe à laquelle j'ai eu accès et, dans une certaine mesure, qu'elle était incarnée par une femme, la yoginî Lalitâ Devî. J'y voyais un tribut à ce que notre mémoire porte de plus ancien, la divinité de la femme et comme un hommage à la femme d'aujourd'hui, qui porte cette divinité en elle et peut en transmettre le sentiment profond aux hommes sensibles et émerveillés qu'elle accueille dans son corps.

Ainsi, en exposant les principes de la voie cachemirienne par rapport aux sens, aux désirs et aux passions, je n'ai d'autre espoir que de raviver la mémoire de ceux qui appartiennent à d'autres traditions afin qu'ils retrouvent dans leurs propres sources ce formidable élan de vie et l'intègrent à leur réalité quotidienne dans une totale présence à la réalité.

La respiration, porte de la sensorialité

Pour que la présence aux sensations, aux émotions et aux pensées atteigne la plénitude, tout commence par l'attention à la respiration. Plutôt que de se livrer d'emblée à des exercices respiratoires, les maîtres tantriques conseillent de prendre conscience de la manière dont on respire. Cette seule prise de conscience va apaiser et amplifier la respiration. Il n'y a jamais de nouveaux comportements à appliquer, car les maîtres considèrent qu'on ne peut rien développer de profond à partir de l'inconscience.

Lorsqu'on a pris conscience de sa manière de respirer, on peut laisser la respiration se mettre en place et trouver sa plénitude en induisant très progressivement une respiration complète, à condition que le

processus soit fondé sur l'émergence de la conscience et non sur l'idée de « faire », d'appliquer une technique pour obtenir un effet. Tout ce qui se « fait » dans le yoga tantrique n'est jamais pour l'obtention d'une gratification postérieure mais, au contraire, une « pratique » dont le fruit se trouve immédiatement présent dans « la pratique » elle-même. Ainsi, nous ne respirons pas pour toucher autre chose que l'harmonie profonde de la respiration.

- Chaque matin, dès le réveil, encore couché, je place mon attention sur la respiration abdominale et le bassin. Dans une parfaite détente, les mains sur les seins, les doigts sur le sternum, les jambes ouvertes, je ressens la détente des muscles abdominaux par une inspiration douce et paisible lors de laquelle je gonfle le ventre en lâchant le sacrum vers l'arrière et en cambrant les reins pour accompagner l'inspire.

Après une légère pause, j'expire en rentrant les muscles du ventre et en poussant le sacrum vers l'avant comme si je faisais l'amour à une déesse ou à un dieu.

Peu à peu, je prends conscience des effets de cette respiration sur le diaphragme, qui ondule comme une méduse dans les eaux tièdes de l'Océan.

- Après quelques semaines de cette attention à la respiration qui se développe en respiration consciente, je reprends régulièrement conscience de cette respiration et je lui permets de s'épanouir lorsque je sors de chez moi, lorsque je marche dans la rue, lorsque j'arrive sur mon lieu de travail, lorsqu'une pause naturelle intervient entre deux moments de concentration.
- Je profite des déplacements pour faire quelques pas en «sentant» profondément ma respiration.
- Avant un rendez-vous important, je me «place » dans la respiration abdominale. Pendant ce rendez-vous, je reviens régulièrement à ma respiration, je laisse mon bassin se détendre, je relâche profondément mes muscles.
- Lorsque je fais une pause pour le déjeuner, je me remets dans la conscience de la respiration.
- Il est beaucoup plus important de prendre conscience de la respiration plusieurs fois par jour que de tenter de «pratiquer» trop longtemps. Toutes les « micro-pratiques » du

yoga tantrique⁶ se font pendant cinq, dix ou trente secondes suivies d'un retour conscient à la manière habituelle de vivre ou de faire les choses. Ce retrait est très important, car il permet de ne pas se perdre dans l'activité automatique alors qu'on croit pratiquer.

- Au début, j'essaie d'être présent à ma respiration de dix à vingt fois par jour. Peu à peu, à mesure que cette attention m'apporte du plaisir, je laisse augmenter le nombre de prises de conscience de la respiration jusqu'à cent fois par jour et plus.
- Le plaisir est un élément capital de la pratique tantrique car dès que nous trouvons du plaisir à la présence, nous avons une tendance naturelle à y revenir. Ce n'est plus alors une pratique mais une manière de goûter plus pleinement à la vie, à la sensorialité et c'est la base de toutes les pratiques ultérieures.
- Les effets d'une respiration consciente ou partiellement consciente sont extraordinaires :
 - réduction du stress
 - développement de la sensibilité sensorielle

6 - Voir *Tantra Yoga, le tantra de la connaissance suprême*, Daniel Odier, Spiritualités vivantes, Albin Michel, 1998.

- sommeil plus régulier
- équilibre général du corps
- flux régulier du sang et du liquide lymphatique
- calme, équilibre
- amélioration des capacités mentales
- micro-repos distillés sur l'ensemble de la journée
- amélioration de la concentration
- précision des mouvements physiques
- sensation de plénitude et de joie

• Dès que la respiration consciente remplacera la respiration automatique, vous ressentirez un total changement dans votre manière d'appréhender le monde. Les craintes, les angoisses liées aux rapports avec les autres s'estomperont et vous aurez la sensation profonde d'être relié au sol, cette impression qu'on appelle «avoir les pieds sur terre ».

• Le succès de toutes les pratiques suivantes, qui touchent à la pleine conscience des sensations, dépend uniquement de la capacité à respirer en conscience. C'est tellement important que certains maîtres tantriques limitent leur enseignement à la pratique de la respiration. Le Bouddha lui-même, dans le *Anapanasati sūtra*, fonde son enseignement

sur la pratique de la pleine conscience de la respiration :

« La pratique de la pleine conscience de la respiration, développée et pratiquée en continuité, conduit à l'accomplissement parfait⁷. » Le grand maître Zen du dix-septième siècle, Man-An, écrivait, dans son « Discours Fondamental sur le Zen » : « Lorsque vous expirez, sachez que vous expirez. Lorsque vous inspirez, sachez que vous inspirez. Centrez votre conscience sur votre respiration, sans la laisser monter ou descendre, sortir ou rentrer, sans vous livrer à la pensée discursive, sans faire d'interprétation intellectuelle où émotionnelle, sans chercher à comprendre quoi que ce soit, en étant simplement attentif au souffle qui sort et qui entre, sans manquer une seule respiration⁸. »

7 - Voir la traduction et le commentaire de ce sutra par Thich Nhat Hanh, *Spiritualités Vivantes*, Albin Michel, 1996.

8 - Thomas Cleary, *Les secrets de la méditation, Sept textes essentiels des maîtres historiques du Chan et du Zen*, trad. Daniel Odier, coll. Voyageurs Immobiles, JC Lattès, 1998.

*L'expérience de la totalité,
première expérience ?*

D'où nous vient cette intuition qu'il pourrait y avoir identité entre nous et le monde ? Personne ne nous l'a suggérée, personne ne nous a soutenu lorsque nous avons exprimé nos sentiments ou nos intuitions d'unité. Pourquoi nous acharnons-nous à penser que cette union est possible ? Tout simplement parce que nous en avons fait l'expérience directe, intime et que cette certitude est inaliénable. Cette expérience nous l'avons vécue bien avant d'être conditionnés.

Pendant les premières semaines de sa vie, le nouveau-né ne se sent pas séparé ni de sa mère ni de son entourage, il est dans l'unité indifférenciée. Ces instants sont probablement les plus troublants et les plus

forts de notre vie. Aucun sentiment ne parviendra par la suite à faire passer cette expérience au second plan. Elle est comme gravée en nous, quels que soient les chemins que nous suivons. Parfois, ce sentiment va surgir à nouveau de manière inopinée et nous rappeler toute notre vie que nous pouvons à nouveau communiquer avec lui.

Freud appelait cela «le sentiment océanique». «La seule existence de ce sentiment océanique autoriserait à se déclarer religieux, alors même qu'on répudierait toute croyance ou toute illusion⁹. »

Cette sensation d'unité contre laquelle nous allons lutter semble être notre première expérience d'être humain. Si nous pouvions remonter dans le temps, nous nous apercevriions sans doute qu'elle a toujours été le fondement de l'expérience de l'être, aussi loin que nous puissions aller, et qu'elle est toujours inscrite dans notre cerveau, dans nos gènes.

On sait aujourd'hui que le cerveau, avant la naissance, possède autant de neurones qu'il y a de constellations dans l'espace (environ cent milliards dont chacun peut établir vingt mille connexions, soit deux millions de milliards de liaisons après

9 - *Malaise dans la Civilisation*, trad. Ch. et J. Odier, PUF, 1971.

destruction des 9/10^e de ces neurones). Très vite ces neurones connaissent une destruction massive qui va permettre au cerveau de fonctionner. Les neuf dixièmes de ces neurones vont être détruits et ce processus va durer toute notre vie. C'est un peu comme si notre cerveau contenait la totalité de l'univers et la perdait au profit du fonctionnement, comme si ces traces laissaient en nous une nostalgie de contenir le tout.

Mais le développement de cette idée de séparation, plus culturelle que personnelle, est-il inévitable ? Lorsque l'ego se développe, très tôt, bien avant l'apparition du langage, paraît avec lui le sentiment de la séparation que la coloration de toute notre culture va accélérer. Nous devons nous distinguer, nous devons relever les défis, nous montrer brillants, intelligents, performants et tout cela ne va pas sans inflation de l'ego. Comment se fait-il alors que lorsque nous avons rempli toutes ces fonctions avec brio cette nostalgie de l'unité nous touche encore ? C'est simplement que c'est notre nature essentielle et que nous ne pouvons pas plus l'oublier que nous ne pouvons oublier de respirer. C'est sur cette constatation centrale qu'est construit tout l'édifice flexible et sphérique du tantrisme shivaïte cachemirien.

Toucher le monde

La peau marque la limite visible de notre corps et le lieu du contact avec le monde. Par la respiration, vous allez réaliser que votre peau va devenir plus vivante, plus frémissante, plus douce. Après quelques semaines de présence à la respiration, vous découvrirez que votre corps n'est pas limité par la peau. Vos sensations s'étendront bien au-delà, dans une succession de vagues qui sembleront aller assez loin de vous, toucher le monde et revenir près de votre corps. Cette sensation est extrêmement agréable, c'est ce que ressentent toutes les yoginî et tous les yogin.

La peau représente environ 16 % du poids de notre corps et couvre plus de 1,50 m². C'est notre organe le plus sensible, celui qui nous « nourrit » le plus. Un nouveau-né

qui n'est pas touché, même s'il est nourri, dépérit rapidement, manifeste des troubles cérébraux et peut même mourir. Les adultes qui ne touchent pas et ne sont pas touchés s'étiolent et s'assèchent. Parfois, le contact physique rend la vie à des malades et certains aides-soignants le savent bien. Les massages sont l'une des manières les plus efficaces de rester en bonne santé et de conserver un bon équilibre nerveux dans la redécouverte continue de notre corps. Les femmes africaines et asiatiques massent beaucoup leurs bébés afin de mettre en fonction toutes leurs ramifications nerveuses. Elles disent volontiers, dans le langage courant, qu'elles les « finissent », car elles ont le sentiment profond que la mise au monde ne s'achève pas avec l'accouchement. On sait aujourd'hui que les circuits cérébraux qui ne sont pas stimulés lors des premiers mois s'autodétruisent.

Une simple caresse met tout notre système sensoriel en fonction. Les tantrikâ pratiquent ce massage toute la vie car, pour eux, l'art cachemirien du toucher est considéré comme un yoga à part entière. Il est la porte d'ouverture à la sensorialité et stimule l'être à une créativité constante.

Les maîtres cachemiriens parlent de la prééminence du sens du toucher. Pour eux, un

être humain recouvre naturellement son unité lorsqu'il est touché profondément, c'est-à-dire lorsque le contact n'est plus une stratégie sexuelle. Lorsque rien n'est « voulu ». Ce contact s'établit dans une sorte de grâce car il rend à celui qui est ainsi touché le sens de sa propre spatialité. On parle du « toucher » du maître dans de nombreux poèmes car il restitue cette sensation merveilleuse du geste gratuit, dépouillé de toute projection.

Pour toucher l'autre de cette manière, il faut simplement être l'autre, et pour être l'autre il faut vivre dans un état de non-dualité. Avoir été touché de cette manière restitue au corps son frémissement sacré et le rendra parfois intolérablement sensible à tous les contacts programmés de partenaires absents. À partir de ce moment-là, le corps exigera d'être approché avec vénération et présence authentique.

- Dès mon réveil, je prends conscience de ma peau. Cette douce pellicule qui me délimite. Quelles sont les sensations de ma peau ? La tiédeur, le bien-être, la détente ?

- Je me lève, la température change. Comment ma peau réagit-elle ? Je traverse une pièce, je sens le contact de mes pieds sur le sol, ma main touche une poignée, j'ouvre

une porte, je suis vivant.

- J'ai préparé mon petit déjeuner. Je touche des éléments aux textures différentes, à la température différente. Pain, couteau, tasse remplie, etc.

- Je prends une douche, l'ensemble de ma peau est alors touché par les jets d'eau chaude. Si je suis absent, la satisfaction est médiocre, c'est un passage obligatoire. Si je suis présent, tout mon corps va trouver la vie, la satisfaction profonde de ressentir ces merveilleuses sensations des gouttes d'eau projetées sur ma peau.

- Toute la journée, ma peau va changer d'environnement, elle va répondre à toutes sortes de stimulations. Cette vie de frémissement continu est celle du yoga de l'attention et de la conscience. M'ouvrir à elle, c'est «pratiquer». C'est accepter ma qualité d'être vivant à part entière, c'est émerger de l'automatisme qui ne m'apporte aucune satisfaction.

- Apprendre à jouir des plaisirs simples, c'est se déconditionner peu à peu de notre quête des plaisirs intenses qui seuls nous réveillent de notre torpeur sensorielle. Plus le

corps est absent au monde, plus l'intensité est attendue et recherchée pour libérer la tension. Cette absence trouve son point culminant dans les pratiques sadomasochistes qui tentent de mettre en frémissement un corps abandonné.

- Une yoginî ou un yogin permet à l'ensemble de son système sensoriel d'être en frémissement constant. La satisfaction est alors continue et profonde. Elle débouche sur la joie continue.
- Au gré des températures différentes, des contacts, des corps que je vais approcher ou que je vais éviter, ma peau va me fournir des milliers d'informations importantes avec lesquelles je peux choisir de communiquer.
- L'une des grandes découvertes de la présence est que nous pouvons faire une confiance totale à notre corps. Il sait. Il a la capacité merveilleuse de nous fournir une réponse immédiate à la plupart des situations où un choix s'impose. Malheureusement, nous ne lui reconnaissons pas cette capacité et, bien souvent, notre réflexion nous trouble et nous pousse à prendre des décisions qui vont à l'encontre du corps. Lorsque cela se produit, nous disons souvent : «Je le savais », ce qui veut dire, mon corps le savait. Plus

nous allons apprendre à faire totalement confiance à notre corps, plus nous allons découvrir qu'il nous conduit naturellement à une spontanéité joyeuse.

- Une journée vécue dans une conscience partielle du souffle et du toucher est une journée qui tend de plus en plus à la plénitude et à la satisfaction profonde de nos aspirations, à mesure que cette conscience se développe.

Le Cœur de la Réalité

Nous arrivons souvent, et je l'ai fait avec un certain art, à suivre une voie spirituelle sans que cette voie ne transforme notre réalité quotidienne. Nous nous intéressons, nous écoutons des enseignements, nous adhérons, devenons bouddhiste, tantrikâ, védantin, soufi, etc. Ce simple changement nous berce dans un état agréable mais ne nous ramène pas toujours au quotidien.

C'est ainsi que nous pouvons suivre une voie spirituelle, en découvrir les arcanes, passer des instants d'une belle profondeur lorsque nous sommes en compagnie de nos pairs ou lorsque nous fréquentons notre maître. Nous avons des lectures passionnantes, nous découvrons une nouvelle philosophie, nous consacrons chaque jour un

moment à la méditation et aux autres pratiques. Un petit autel avec une statuette de Shiva ou de Bouddha ainsi qu'une photo de notre maître nous rappelle cette nouvelle vie. Nous offrons chaque jour fleurs et encens sans pour autant assister à une transformation radicale de notre vie ordinaire.

Cette dualité vient du fait que nous poursuivons un fantasme spirituel, aussi raffiné soit-il, mais que nous ne nous impliquons pas totalement dans cette quête. Nous nous étonnons alors que nos réactions soient les mêmes, que nos actes ne portent pas la trace de notre méditation, que nos vœux, les préceptes que nous observons, soient de simples garde-fous qui n'ont pas la possibilité de nous transformer. En fait, nous ne voulons pas communiquer profondément avec la réalité de ce que nous sommes, nous préférons développer un îlot de dévotion sur lequel nous pouvons nous réfugier de temps à autre.

Les maîtres cachemiriens ont bien compris ce processus d'absence à la réalité dans la quête spirituelle. En quelques millénaires, ils en ont fait le tour et ont inventé une voie simple et subtile dans laquelle l'être humain choisit comme champ de pratique l'ensemble de la réalité quotidienne au sein de la société, sans

renoncer ni se séparer de quoi que ce soit, simplement en laissant émerger la conscience dans chaque acte de la vie.

Tous les jours, avec une lueur malicieuse dans le regard, mon maître, Devî, me demandait ce que la pratique changeait dans mon quotidien. Ce qu'elle entendait par là, c'était que je réalise si, depuis la seconde où j'ouvrais les yeux jusqu'à la seconde où je les refermais, ma manière de marcher, de respirer, d'être présent à chaque instant de la vie, à l'harmonie de chaque contact, de chaque geste, de chaque sensation, de chaque émotion et de chaque pensée était présente en moi car pour elle c'était le champ tout entier de la réalité qu'il s'agissait d'investir en laissant la conscience le submerger.

Dès le début de mon séjour auprès d'elle, Devî me faisait remarquer chaque instant d'absence au monde, chaque mouvement brutal, chaque automatisme. Son enseignement était totalement centré sur la présence détendue mais continue au monde. Lorsqu'elle me parlait de philosophie, elle ramenait toujours les idées à la réalité de la vie et à la pratique constante.

Pour Devî, un être qui prétend à la spiritualité est un être qui laisse sans arrêt circuler librement tous les mouvements qui le relient au monde, autant sur le plan intérieur

des sensations, des émotions et des pensées que sur le plan de l'action. Elle disait qu'un seul instant de présence totale valait la lecture de tous les traités, de tous les poètes, de tous les philosophes. Devî était une grande sahajiyâ, un être éveillé totalement spontané.

Au début, cette insistance m'était désagréable car elle m'atteignait dans mon rêve spirituel. Je me sentais comme une sorte de paralytique aux gestes chaotiques, dont les automatismes étaient si profonds que j'en émergeais rarement. Comme je n'avais pas la possibilité de me soustraire physiquement à la présence de Devî, de jour comme de nuit, il m'était impossible de me réfugier hors de cette prise de conscience continue.

J'aurais préféré avoir à pratiquer un rituel, réciter des mantra, me concentrer sur des diagrammes, faire des prosternations, méditer des heures durant comme je l'avais fait en pratiquant Vipassanâ en Thaïlande. Mais Devî n'était pas là pour me donner ce que j'attendais, elle était là pour m'aider à me libérer dans la banalité du quotidien et ce fut la révélation de ma vie. Il n'y avait d'autre rituel que respirer, marcher, se baigner dans l'eau glacée de la cascade, regarder la terre, les lichens, les arbres, les feuilles, les objets usuels, toucher profondément la vie, la réalité. « Adhère profondément à la Réalité,

avec le Cœur de ton être, rien d'autre n'est à rechercher ! » disait-elle.

Cette voie, au début, manque singulièrement d'exotisme, de magie, d'extraordinaire. Rien de spectaculaire, de remuant sur le plan de l'énergie extérieure, mais que de remous internes ! Tout est une question d'accord et les cachemiriens, grands amateurs de musique, aiment comparer la yoginî ou le yogin à un instrument à corde, le sârangî, dont l'accord est particulièrement délicat et long à cause des nombreuses cordes sympathiques qui le composent.

J'avais adoré frémir au son de la musique tibétaine, chaque soir, à Sonada, dans le monastère de Kalou Rinpoché. J'avais été transporté par mon maître et par ceux que j'avais côtoyé grâce à lui. J'avais vibré aux pratiques dans l'atmosphère tibétaine chaleureuse et détendue, drôle et rigoureuse. Avec Devî, il ne se passait rien. Nous puisions de l'eau, nous préparions nos repas frugaux, nous restions assis en silence, elle me donnait l'enseignement, nous marchions, profitions du soleil, nous nous amusions d'une manière détendue mais dans la présence.

J'essayais simplement de toucher à la vie sous le regard scrutateur, généreux et intense de cette femme qui m'apparaissait

comme un souffle parfumé et léger, comme un roc inaltérable, comme une eau capricieuse qui suit les méandres de la réalité seconde après seconde et parfois aussi comme une vague incandescente qui me submergeait avec violence.

Un rien l'émerveillait. Son extase était sans cesse alimentée par la moindre modification des choses. Il n'y avait chez elle nulle intentionnalité, simplement une jouissance immédiate et sans faille de chaque seconde. En comparaison et malgré ma nature sensuelle, j'avais l'impression d'être totalement coupé du monde. Sa joie inaltérable, son regard brillant, son frémissement continu donnaient l'impression qu'elle faisait l'amour avec les particules les plus infimes de l'univers.

Peu à peu, elle m'a initié à ce yoga non postural de la présence qui émerge de la conscience. Pour les tantrikâ, la conscience ne procède pas de l'activité mais au contraire c'est l'activité qui en découle. Ainsi, nos sens n'appréhendent pas un objet extérieur pour le tirer vers l'intérieur, vers celui qui perçoit, mais au contraire, c'est la conscience qui émerge, va toucher le monde et ramène ainsi toute la manifestation à sa source. C'est ce qui explique l'insistance des tantrikâ des différentes écoles, des pratiquants du

Dzogchen, de mahâmudrâ et du chan sur la présence à la réalité. Sans elle point de conscience et sans conscience aucune pratique ne porte ses fruits.

La source de la conscience

Tous ces enseignements partent de cette constatation très simple : il n'y a que la conscience, les divers yoga ne sont pas des moyens de toucher cette conscience. Abhinavagupta, le grand philosophe tantrique du dixième siècle et l'un des plus grands penseurs de l'Inde, dit dans son œuvre monumentale, le « Tantrâloka » ou « La lumière sur les Tantra » : « Tout ce qui est prescrit, tout ce qui est défendu, les yoga fondés sur des membres tels que le contrôle du souffle ou autre, tout cela est factice¹⁰. »

En se libérant ainsi des différents types de yoga, les maîtres tantriques ont voulu pointer vers la seule conscience et, pour eux,

10 - *La lumière sur les Tantras*, traduit et commenté par Lilian Silbum et André Padoux, Institut de civilisation indienne, Collège de France, Paris, 1998.

l'attention à la réalité est la voie la plus simple et la plus directe pour que la conscience se manifeste d'une manière continue. Seule «la raison» est retenue car elle permet «une prise de conscience globale de grande acuité qui va s'intériorisant toujours d'avantage », dit encore Abhinavagupta dans le même texte.

Comme on le voit, ce recours constant à la source de l'être dispense le tantrikâ de toute adhésion à des préceptes moraux ou éthiques. Le tantrikâ refuse tout interdit, toute quête extérieure et progressive où interviennent des formes rituelles, des croyances ou des dogmes et même la métaphysique qui n'a pas d'incidence sur le plan de la pratique. C'est aussi l'un des enseignements fondamentaux du Bouddha qui ne répondait jamais à ce type de questions.

Il n'y a ni transcendance ni purification. Les maîtres définissent la pureté comme tout ce qui est vécu avec conscience et l'impureté comme tout ce qui est vécu dans l'automatisme et la non-présence. La conscience remplace tout et, sans elle, pas de spiritualité.

Pour parvenir à cette conscience profonde, il est indispensable que notre

instrument, le corps, soit parfaitement accordé et c'est là qu'intervient toute la sensorialité. Que vaudrait un corps dont les fonctions merveilleuses ne seraient pas opérantes? Comment la conscience se déploierait-elle dans une forme figée qui ne tendrait pas à la fluidité naturelle ?

La première étape est donc de restaurer ces fonctions, de retrouver notre goût à la vie, notre capacité à appréhender le monde dans l'émerveillement continu de l'enfant. On comprendra sans peine que cela ne puisse se passer que dans une acceptation globale de ce que nous sommes réellement. Un tel travail devient impossible si nous nous imaginons autre, si nous nous idéalisons, si nous gommons une partie de notre personnalité en découvrant en nous des territoires indignes de la voie.

Cette acceptation de soi est très délicate car elle implique que nous touchions profondément notre territoire d'ombre, toute notre opacité, toutes nos sources secrètes enfouies au plus profond de nous. Entrer intégralement sur la voie est la seule manière de ne pas se heurter plus tard à ce que nous aurions retranché de nous-même et qui aura grandi considérablement dans l'obscurité. Tout ce que nous abandonnons dans un rêve factice de se conformer à un système, c'est

cela précisément qui viendra nous barrer la route ultérieurement.

Cette démarche restaure le libre arbitre puisqu'il n'y a plus alors de soumission à une autorité religieuse ou à l'un de ses messagers. Il n'y a personne qui puisse nous apporter la révélation ou servir d'intercesseur entre des royaumes divins qui ne seraient pas présents en nous et notre soif de plénitude. Tout frémit intérieurement, nous avons l'intégralité des moyens d'y accéder. Nous sommes le divin, nous sommes le temple, nous sommes l'adorateur. La conscience totale et immaculée a toujours été en nous, rien ni personne ne peut nous la donner ou altérer sa qualité étincelante.

Il n'est plus alors question de trancher les sens, les désirs, les passions mais au contraire de monter ces coursiers fougueux en toute conscience afin qu'ils nous portent rapidement à la présence continue au monde. Cette conception globale de la dignité profonde de l'être humain est souvent mal comprise. Certains imaginent qu'il s'agit de permissivité et, se laissant aller à leurs inclinaisons égoïstes, ils se lient toujours plus dans la souffrance et l'absence. C'est tout le combat de l'impulsivité contre le spontané. L'impulsivité est brutale et destructrice car inconsciente de l'autre et du monde. Le

spontané est plein de grâce car immédiatement accordé par la conscience à la réalité de l'environnement.

« Nos désirs sont sans pouvoir s'ils ne puisent dans la vibrante Réalité. Il est vrai qu'on ne peut rien réaliser sans le désir, aussi doit-on le plonger dans l'efficiencia de *Spanda* (frémissement). Que l'on mette toute son énergie en un seul désir, qu'on aille jusqu'au bout de son élan, et l'on rejoint la divine énergie du désir¹¹ » « Le corps confère immédiatement la perfection, c'est-à-dire la certitude à l'égard de la véritable nature des choses (...) grâce au contact avec la puissance du Soi », dit Abhinavagupta.

Mais comment désirer sans souffrir ? Comment s'abandonner à la passion sans connaître la destruction ? Pourquoi presque toutes les voies spirituelles proscrivent-elles la sensualité, le désir et la passion ? Pourquoi trancher une partie du potentiel humain pour trouver la plénitude ? Que serait une plénitude qui ne serait pas constituée de la totalité de l'humain ?

Là encore, les maîtres tantriques ont fait table rase des préjugés, ils ont reconsidéré avec attention et pleine conscience tous les

11- *Spandakârikâ, stances sur la vibration, de Vasugupta, et leurs gloses*, int. et trad. de Lilian Silburn, Institut de civilisation indienne, dif. de Boccard, Paris 1990.

soubresauts qui traversent un être humain et, plutôt que de nier ses forces vives, ils ont oublié ce que l'homme prétendait savoir de ses passions, les ont examinées directement, dans une attention nue.

Ainsi, au cours des millénaires pendant lesquels la transmission du tantrisme a eu lieu, ils sont arrivés à des conclusions étonnantes et totalement novatrices sur la sensorialité, les désirs et les passions.

La saveur du monde

À mesure que nous nous installons dans la respiration et que la sensorialité tactile se développe, nous allons découvrir que la saveur du monde va s'enrichir. Notre langue est sensible aux molécules qui entrent en contact avec elle. Ce sens fonctionne en étroite liaison avec le sens olfactif.

Le yoga tantrique nous propose de varier l'angle du désir afin de mieux percevoir et mieux goûter. En buvant un verre d'eau par exemple, si l'on considère que cette eau nous désire, nous allons faire une expérience de conscience, nous allons la sentir nous pénétrer et nous traverser. Tout ce que nous goûtons peut alors nous apporter l'expérience fondamentale de l'union avec les éléments. Une stance du Vijnânabhaïrava tantra aborde directement cette expérience : « Lors de

l'euphorie et de l'expansion causées par les mets et les boissons délicats, sois tout entier dans cette délectation et, à travers elle, goûte à la suprême félicité.» Cette attention constante à la saveur des choses nous mène directement à l'expérience du divin par la pleine conscience. Elle abolit toute distance entre le monde et nous, elle restaure de seconde en seconde notre participation active à la vie.

- Je prends conscience de tout ce qui touche ma langue, mon palais, ma bouche. Je m'ouvre à la sensation, au goût des choses et des êtres.
- Mes lèvres et ma langue font parties des zones les plus sensibles de mon corps, je les utilise en pleine conscience pour toucher le monde. Comme un enfant, je joue à prendre dans ma bouche ce qui m'attire et je retrouve les goûts oubliés.
- Je laisse mon corps être mis en vibration par les nourritures subtiles.
- Je profite du partage d'un repas pour laisser tous mes sens s'ouvrir à la présence de l'autre.

Le désir et son objet

Le désir est l'une de nos forces vives. Le nier ou vouloir le trancher, c'est se priver d'une dynamique capitale, c'est aller vers l'assèchement, marque de tant de « religieux ». Religieux veut dire « qui est relié ». Quel meilleur lien que le désir ? Les maîtres cachemiriens ont reconnu cette puissance et leur questionnement ne s'est pas attaché au désir en lui-même, indispensable, mais aux liens entre le désir et son objet.

Si tout procède de la conscience, il n'est pas de mouvement plus digne que d'autres. Le désir de Dieu est un désir, le désir de se détacher du désir est lui-même un désir. Il est donc impossible de suivre une voie spirituelle ou mystique en abolissant le désir. Pour les tantrikâ, le désir est la marque de la créativité sans fin de la conscience. En le tranchant, on

tranche une partie importante de notre conscience.

Une stance du Vijnânabhaïrava tantra¹², l'un des textes tantriques les plus anciens, source de tout le yoga non postural, exprime cette position privilégiée : «Le désir existe en toi comme en toute chose. Réalise qu'il se trouve aussi dans les objets et dans tout ce que l'esprit peut saisir. Alors, découvrant l'universalité du désir, pénètre son espace lumineux. »

Pour les tantrikâ, le désir est le mouvement même de l'univers. Pour ne pas avoir à le trancher, ils l'ont considéré sous sa forme absolue et se sont posé la question : Que désirons-nous réellement ? Nous croyons volontiers, et cela correspond en général à notre expérience fragmentée du monde, que nous désirons posséder des êtres ou des objets. Nous traversons ainsi le monde en prédateurs, cherchant à nous approprier tout ce que notre désir peut toucher. Après peu de temps, nous réalisons que nous sommes insatisfaits et cette mécanique du désir tronqué nous pousse sans cesse à désirer plus d'objets, dans une quête sans fin qui débouche sur la frustration.

Si le désir désirait autre chose que les

12 - Voir *Tantra Yoga, le tantra de la •Connaissance Suprême*», op. cit.

objets, se demandèrent alors les maîtres tantriques ? Si le désir était simplement l'incandescence qui nous donne la sensation de vie, l'intensité, le frémissement qui nous porte, il serait alors absurde de le laisser consumer par les objets et de le perdre lorsque nous possédons l'objet ou lorsque nous ne pouvons l'atteindre. Ce mouvement profond est la vie même et ce frémissement c'est celui que connaissent les yoginî et les yogin précisément parce qu'ils demeurent dans l'incandescence du désir sans le rendre dépendant de l'objet. Les objets à cet instant sont vus comme ce qui maintient l'incandescence et non pas comme ce qui la réduit.

Il y a dans la sadhâna tantrique une pratique particulière, liée à la stance citée plus haut, où le yogin voit le monde comme désir. Chaque chose, la feuille qui tombe d'un arbre, le ciel, la neige, l'eau qu'il boit, sa nourriture, le désire. Il entre ainsi dans un rapport extrêmement subtil avec les objets. On ne touche pas de la même manière une tasse de thé qui nous désire, on ne regarde pas de la même manière un arbre qui nous désire car chaque contact avec la réalité devient une célébration de l'universalité du désir. Il n'y a plus alors de fixation sur un seul objet.

«Un seul être vous manque et tout est

dépeuplé », ce vers de Lamartine dit bien cette sorte d'absence au monde dans laquelle nous fait basculer un désir centré sur un seul être, sur une seule chose qui nous obsède au point de nous masquer le monde.

L'obstacle à notre satisfaction constante est que nous réduisons notre désir au lieu de le laisser s'épanouir sur la totalité des objets. Un désir réduit bloque la fluidité de la conscience, des sensations, des pensées et des émotions. Lorsqu'un seul objet prend une place unique dans notre esprit, que notre être se tend vers lui dans une sorte de crispation, il n'y a plus de mouvement en nous et la souffrance s'installe.

Au contraire, lorsque notre désir occupe tout l'espace, l'absence d'un objet passe totalement inaperçue car le flux de notre attention reste libre d'en toucher mille autres. C'est de cette manière que vivent les tantrikà, dans une présence constante à l'ensemble de la réalité. Ils sont alors sans cesse abreuvés par l'infinie variété du monde. Ils n'ont alors plus à saisir, à étouffer les objets, ils les laissent libres et le contact qu'ils ont avec le monde est d'une richesse telle que jamais le manque, la frustration ou la solitude ne viennent s'installer.

L'incandescence du désir qui brûle de son propre feu inextinguible est ce qui fait

briller le regard des tantrikà, ce qui les rend perpétuellement amoureux de la réalité, ce qui les rend si vivants, si frémissants alors qu'ils ne consomment rien ou presque.

En compagnie de Devî, j'ai réalisé la suprématie de son désir qui incluait tous les objets, alors que le mien passait son temps à s'épuiser en isolant un objet, puis l'autre, et en étant absent à la multiplicité. Pour nous, tout est conscience et tout ce qui se manifeste nous ramène sans cesse à la conscience. Les sens deviennent alors la palette merveilleuse que nous ouvrons au monde qui vient y déposer mille couleurs pour que sans cesse la réalité nous ramène à notre propre Soi dans une dynamique amoureuse, fluide et sans entraves.

La suprême réalité

Les mondes ne sont pas scindés. L'absolu se trouve au cœur même de la réalité. Tout est vibrant, tout est réel. Nous ne considérons pas que les phénomènes sont illusoires et nous nous rapprochons beaucoup du bouddhisme Chan dans cette vision de la Réalité du monde en tant que conscience vide d'une réalité séparée. Tout est en interconnection, tout est à la fois image et reflet.

Que nous parlions du Soi nous rapproche de certaines écoles bouddhistes comme le yogâcâra d'Asanga qui parle du *Grand Soi*. Les tantrikâ disent d'ailleurs que l'un des noms de Shiva est le Grand Vide ou la Grande Spatialité, qui contient la totalité du monde, des formes, des pensées et des émotions comme le Vide de certains maîtres

historiques du bouddhisme : «*Mahâ* signifie grand et grand désigne l'immensité de l'esprit, vaste comme l'espace vide. Mais ne restez pas assis l'esprit vide : vous assimilerez le vide à une chute dans le néant. Le vide des espaces peut contenir le soleil, la lune et les étoiles, la grande terre, ses montagnes et ses fleuves, toutes les espèces d'arbres et de plantes, les hommes bons et mauvais, les bonnes et les mauvaises choses, les paradis et les enfers : tout cela se trouve dans le vide», note le sixième Patriarche du Chan¹³.

Qu'est-ce qui vient nous bloquer dans ce déploiement des sens, dans le feu du désir et fait que notre expérience de la réalité est sans cesse ballottée entre plaisir et souffrance ? Quels sont les interférences qui nous empêchent de goûter à la présence continue du désir ?

Là aussi les maîtres cachemiriens reviennent à la source, la conscience. Nous avons la possibilité de vivre directement la réalité du monde, sans que l'appareil mental ne diffère sans cesse cette jouissance en venant la commenter, la juger, l'établir dans la différenciation.

13 - Fa-hai, *Le Sôûtra de l'Estrade du Sixième Patriarche, Houei-neng (638-713)*, traduit du chinois et commenté par Patrick Carré, Points Sagesse, Seuil, 1995.

Cette attention nue qui permet aux sensations, aux émotions et aux pensées de ne pas se figer en nous est ce que nous pouvons toucher pendant la contemplation ou méditation. Tout commence par l'examen de ce qui est, c'est-à-dire notre trouble, notre difficulté à appréhender toute chose dans l'instant. La présence à l'agitation est l'ouverture vers l'apaisement. Nous n'essayons jamais de changer, d'adopter un nouveau comportement mais uniquement de laisser descendre notre attention vers ce qui se passe réellement en nous. Nous allons nous apercevoir que cette présence est suffisante pour venir à bout de ce qui fait obstacle à la fluidité de la vie.

Alors, dans cette paix et ce silence, nous voyons clairement notre réalité faite de trouble et de confusion. Nous saisissons que ce trouble est lié à la dynamique de l'esprit agité qui sans cesse juge, classe, accepte, *refuse, fuit ou tente de s'emparer* des événements. Une attention calme va nous faire toucher une réalité différente : notre corps à une capacité illimitée de s'accorder au monde avec une précision, une grâce et une spontanéité extraordinaires si nous cessons de le bloquer par notre pensée qui se réfère toujours au doute, au regard des autres, à la culpabilité, à la peur fondamentale de

n'être rien.

« Sans corps, comment y aurait-il félicité ? On ne pourrait même pas en parler. Le monde est tout entier pénétré de félicité qui elle-même est pénétrée par lui. Je suis le monde et les choses de ce monde. Ma nature propre est félicité spontanée. La félicité est unie à la divinité, car l'une ne peut exister sans l'autre », lit-on dans le Hevajra tantra¹⁴. C'est en perdant toute idée de souillure du corps que cette félicité s'installe. Shiva proclame : « Ô Devî, certains considèrent le corps comme un agrégat d'impuretés — comme les germes, les vers, les excréments, l'urine, les humeurs, le sang, la chair, la peau et autres encore ; ils ne peuvent donc envisager d'offrir un tel corps au Guru. Habités par une telle pensée, ils sont incapables de faire une quelconque offrande. Ce n'est pas l'attitude juste. Le corps, où résident le Guru et le Soi, doit être considéré comme éminemment pur. Nulle sensation d'impureté ne devrait accompagner l'offrande du corps.

Soixante douze mille canaux
Parcourent les cinq enveloppes ;
c'est là que le Soi, à jamais,
demeure.

14 - *Aux sources du Bouddhisme*, Lilian Silbum, Fayard, 1977 et 1997.

Pour le sage, Muktananda,
C'est le temple du Seigneur. » ¹⁵

15 - « Rien n'existe qui ne soit Shiva », *Commentaires sur les Siva sùtras, Vijnânabhairava, Gurugîta et autres textes sacrés*, par Swami Muktananda, éditions Saraswati, 1997.

L'attention nue

L'ego, c'est avant tout la séparation. Lorsque le désir ne se déploie pas vers l'ego, il s'immerge spontanément dans la conscience. Ainsi ce qui lie les êtres conditionnés par l'ego libère le tantrikâ et le désir s'épanouit en pur amour. Il n'y a plus alors d'obstruction. Si, dans la présence, nous pouvons descendre au plus profond de nous-mêmes, nous voyons clairement qu'il n'y a pas d'ego, qu'il n'y a pas de différenciation donc pas de dualité. À cet instant, la peur n'est plus présente et nous pouvons enfin, par instants, connaître la condition du *sahajiyâ*, adepte éveillé du spontané, manière dont se définissent les tantrikâ, qu'ils soient shivaïtes ou bouddhistes. Chinul, le grand maître Chan coréen du douzième siècle, exprime magnifiquement cette liberté dans son traité

Les secrets de la culture de l'esprit : «Ainsi, pour les adeptes, le principe de maintenir également concentration et pénétration ou vision profonde n'est pas une question d'effort ; c'est spontané et naturel, sans plus de disposition de temps. En voyant et en écoutant, ils sont simplement ainsi ; en se vêtant et en se nourrissant, ils sont simplement ainsi ; en déféquant et en urinant, ils sont simplement ainsi ; en conversant, ils sont simplement ainsi : quoi qu'ils fassent, marchant, debout, assis, couchés, parlant, silencieux, pleins de joie ou de colère, en tout temps et en toute activité, Ils sont ainsi, comme des traces vides chevauchant les vagues, allant avec les hauts et les bas, comme une rivière se faulant entre les montagnes, se courbant dans les sinuosités et se redressant dans les lignes droites, sans se préoccuper d'aucun état d'esprit, allant avec la nature, bouillonnant, s'adaptant à toutes les situations sans inhibition et sans entraves, sans arrêter ni nourrir le bien et le mal, simples et directs, sans artifices, avec une perception normale¹⁶.

Pour les tantrikâ, l'ego lui-même n'a d'autre noyau que la conscience. Dès qu'il se

16 - Thomas Cleary, *Les secrets de la méditation, Sept textes essentiels des maîtres historiques du Chan et du Zen*, trad. Daniel Odier, coll. Voyageurs immobiles, JC Lattès, 1998.

détend un peu, sa nature fondamentalement absolue se libère. L'ego n'est donc pas plus à trancher que tout ce qui fait un être humain, il suffit de saisir sa nature originelle immaculée et spatiale.

Le Vijnânabhaïrava tantra donne cette très belle définition de la méditation : « Un esprit stable et dépourvu de caractéristiques, voilà la vraie contemplation » alors que les *sahajiyâ* parlent de « conscience égale au repos ». Lorsque l'esprit se trouve ainsi apaisé, il est enfin capable de refléter la réalité telle qu'elle est et non telle que nous la voudrions. Cette réorchestration incessante de notre esprit qui s'efforce de voir le monde comme il l'imagine nous fatigue et nous fait souffrir. Un esprit paisible réalise qu'il a la capacité de tout saisir dans l'instantanéité. Il n'a plus à stocker les matériaux de la réalité pour les traiter ultérieurement. Il voit les choses directement, sans projections et sans jugements, dans leur évidence, dans leur réalité nue.

Nos désirs, nos passions et nos sens cessent alors de nous poser un problème. Tout ce qu'ils moissonnent dans le quotidien de nos vies nous apporte la félicité et nous nous apercevons enfin que la vie peut être intégralement vécue.

Toute la difficulté de la spontanéité à

laquelle aspire le tantrikâ, qu'il soit shivaïte ou bouddhiste, est de parvenir à saisir l'instant avec la même vivacité qu'on saisirait un serpent venimeux. Une hésitation peut être fatale.

Lorsque la réalité se présente à nous, nous ne pouvons la saisir que dans l'instantanéité. Si nous réussissons ce geste spontané, nous vivons en amont de la pensée différenciatrice (vikalpa) et chaque chose se présente dans sa réalité nue. Si nous arrivons trop tard, le flux mental a déjà introduit une séparation entre nous et le monde et il nous faudra attendre la prochaine occasion pour être spontané. La yoginî et le yogin ont la vivacité d'un tigre. L'instant ne leur échappe pas car ils ont replacé le désir et l'activité des sens dans leur nature absolue. Il n'y a donc pas de refoulement, pas d'évitement, pas de transcendance. Asanga, citant le Bouddha, le dit bien : « Pas d'issue pour l'attraction en dehors de l'attraction, et de même pour l'aversion et pour l'égarement, car rien n'est indépendant de l'essence des choses. »

Ce yoga spécifiquement tantrique est simple mais d'un accès difficile car lié à l'expérience de la banalité. « Ce qui nous fait naître, vivre et mourir est le cœur du Suprême¹⁷ », dit Saraha.

17 -Dobâkosa, *Chant pour le Peuple*, trad, de l'auteur

Se tenir, vif, spontané et alerte à l'instant où les choses surgissent est considéré comme le Mahayoga par les tantrikâ car la réussite de ce petit miracle de présence dispense de tous les expédients, de toutes les techniques, de toutes les pratiques spirituelles, de tous les yoga spécifiques. C'est la non-pratique suprême puisque dans l'éclair de l'instant s'annihile tout devenir et toute progression sur la voie spirituelle. C'est la quintessence du tantrisme, du chan, du dzogchen, le Grand Sceau, Mahâmûdra, tel que le nomment tibétains et cachemiriens. Saraha le dit en un vers magnifique de son *Dohâkosa* : «L'éveil n'a pas de lieu. Connais ce mystère et sois non-mutilé dans la nature essentielle de ta conscience immaculée. »

Cette « conscience immaculée » est la liberté totale. Pour l'atteindre, les tantrikâ ne font pas qu'en parler. Ils enseignent comment y parvenir et c'est là le cœur du tantra.

Les sonorités de la vie

L'ouïe est un merveilleux révélateur de l'espace. Il suffit de fermer les yeux, de laisser ce sens s'étendre pour percevoir qu'il s'accorde avec la plus grande subtilité. Si nous nous laissons porter par la vague de notre perception, nous pouvons découvrir des horizons de plus en plus lointains, à la limite du silence.

Le frémissement de la voix des êtres nous ouvre à la présence. La musique nous charme et nous fait toucher en nous les émotions les plus profondes. Elle nous permet d'explorer un domaine privilégié où le mental apaisé se laisse gagner par l'intuition globale. La musique permet à notre corps de bouger et de retrouver sa liberté fondamentale d'expression à travers la danse. Nous entendons par tout notre corps, nous

percevons directement les vibrations de certains instruments qui nous touchent comme une caresse ou nous pénètrent plus profondément.

Nous aimons «écouter le silence» ou les bruits infimes qui peuplent l'univers silencieux. Ces sons frémissants nous apaisent et nous rendent sensibles à la subtilité, à l'ouverture de notre être au monde.

« À l'instant où ton attention s'éveille par l'intermédiaire des organes des sens, pénètre dans la spatialité de ton propre cœur », conseille le Vijnâbhaïrava tantra.

- J'ouvre ma sensibilité à l'émergence et à la disparition des sons qui me ramènent à ma propre plénitude.
- Je laisse mon corps répondre aux sons, à la musique, je laisse mon instrument s'accorder en permanence afin de participer au concert cosmique.
- Je m'abandonne à l'écoute de ma propre respiration, à celle de l'autre, je communique avec le son du souffle qui m'apporte l'espace et la paix.
- J'écoute les autres avec une totale

présence. Tout mon corps écoute et, au-delà du langage, j'entends ce que me disent les corps.

L'essence de la satisfaction

Une stance du Vijnânabhaïrava tantra nous dit clairement : « Là où tu trouves satisfaction, l'essence de la félicité suprême te sera révélée si tu demeures en ce lieu sans fluctuation mentale¹⁸. » Pour pratiquer cette stance et vivre la sensation que connaît un tantrikâ, faites-en vous-mêmes l'expérience. Choisissez chaque jour, en fonction de votre sensibilité et de votre humeur, d'entrer en communication totale avec les objets de votre désir ou plus simplement avec les états qui se présentent spontanément et qui recèlent le pouvoir de vous apporter une satisfaction que vous sous-estimez.

Dès votre réveil, entrez en conscience dans votre corps considéré comme le temple du divin, observez les modifications physiologiques (sensation de la respiration, des tensions, des battements du cœur, du flux sanguin, du diaphragme, des viscères, etc.), la

18 - *Tantra Yoga, op. cit.*

mise en route du mental, le flux des sensations et des émotions. Faites cela pendant vingt ou trente secondes, comme un long travelling à l'intérieur des paysages intérieurs, puis, consciemment, retirez-vous de l'attention et revenez à votre manière habituelle de faire les choses, c'est-à-dire au pilotage automatique.

Un peu plus tard, en vous levant par exemple, portez la même attention nue et dépourvue de jugement sur les mouvements de votre corps, de vos muscles. Après quelques secondes, retirez votre attention. Un peu plus tard, vous marchez pieds nus sur le sol, soyez présents le temps de faire quatre ou cinq pas à vos pieds, à votre mouvement, à vos sensations et revenez au cours habituel des choses. Soyez présents à quelques gorgées de ce que vous buvez et revenez à l'automatisme. Ensuite, le temps de beurrer une tartine, faites ce même aller et retour à la présence. Lorsque vous goûtez votre tartine, revenez encore à la présence et relâchez.

Lorsque vous sortez de chez vous, accordez pendant quelques secondes votre attention au ciel puis, après une pause, aux mouvements de votre corps. Continuez ainsi à entrer dans la présence et à en sortir consciemment. Soyez présent à un visage, à un regard, à trente secondes d'une

conversation où vous écoutez tout l'être qui vous parle et pas seulement ses mots. Si vous parvenez à cette attention légère, ouverte, dans un esprit de jeu, dégagé de toute idée religieuse ou spirituelle, vous ferez dès le premier jour une série de découvertes capitales qui vous aideront à être totalement vivant.

Vous n'avez pas besoin d'être bouddhiste ou tantrikâ, vous n'avez même pas besoin de vous intéresser à la spiritualité. Il ne s'agit que d'une réalité, votre désir d'être au monde, totalement, sans inhibition, sans peur, sans angoisse. Le désir d'être intégralement disponible à la vie suffit. Vous n'avez ni à vous engager, ni à pratiquer, ni à croire quoi que ce soit. Les choses ultimes se présentent d'une manière si simple qu'il suffit d'en faire l'expérience par soi-même.

Qu'allez-vous découvrir de passionnant? Vous allez voir que chaque fois que vous allez réussir à saisir la vie dans son immédiateté, votre respiration va se relâcher harmonieusement. Cette sensation va vous apporter un plaisir profond que vous allez ressentir jusqu'à l'intérieur de votre tête. Dix secondes de respiration spontanée, douce et profonde suffisent à déclencher une sorte de flot tiède et vibrant dans votre cerceau et parfois dans tout le corps.

Ensuite, vous allez découvrir qu'une vraie présence vous apporte un plaisir sans commune mesure avec l'événement. La chose la plus banale, un bol de thé, quelques pas, l'ouverture d'une porte, un regard sur le ciel peut suffire à vous rendre heureux pendant le temps de votre présence et bien après.

Vous allez découvrir que si vous pouvez trouver un tel plaisir à la présence, votre joie ne dépend plus de circonstances exceptionnelles attendues dans une tension névrotique, mais de la simple réalité, telle qu'elle se présente à vous de seconde en seconde. Vous gagnerez ainsi une autonomie immense par rapport aux plaisirs intenses que vous attendiez de la vie pour être satisfait.

Il en découlera très vite que votre quête et votre attente ne seront plus placées sur des objets hypothétiques et aléatoires mais sur ce que votre expérience vous révèle de la banalité quotidienne.

Vous allez découvrir que ce plaisir, rien ni personne ne peut vous l'enlever et, là encore, votre indépendance va augmenter.

Vous allez découvrir que votre corps et votre esprit aiment cette communication à un tel point qu'ils vont s'unir pour vous en demander plus et que la scission habituelle entre le corps et l'esprit va s'atténuer progressivement.

Vous allez vous apercevoir que dans la présence au monde il n'y a pas d'ego, donc pas de séparation, pas de dualité. La panique de n'être rien qui vous effleure laissera alors la place à l'expérience qu'être rien c'est accéder à la totalité et que dans cette attention nue vous êtes le monde. Votre corps retrouvera une sensation de plénitude et de calme et même si, au début, cela ne dure que trois minutes par jour, cela va changer votre vie à un point que vous n'imaginez pas.

Cette attention à la vie telle que je viens de vous l'exposer est simple car elle coïncide totalement avec le flux rapide de l'esprit. Elle ne nécessite pas de réserver d'importantes plages horaires à la pratique, elle ne nécessite l'adhésion à aucun principe, l'achat d'aucun matériel et on peut la faire n'importe où. C'est ce que dans le tantrisme cachemirien on appelle les micro-pratiques. Rien n'est plus efficace, rien n'est plus simple, rien n'est plus profond. Ce ne sont pas des préliminaires, c'est la pratique intégrale du tantra dans toute sa splendeur. Il n'est pas de plus haut aboutissement.

Que va-t-il arriver si vous décidez de pratiquer ce yoga soixante fois par jour pendant quinze secondes? Vous allez passer quinze minutes par jour à «être». Au début, trois ou quatre minutes suffisent. Vous

n'augmenterez pas la durée des pratiques mais leur nombre. Ce sera comme une sorte de jeu que vous pourrez pratiquer à l'insu de tout le monde. Vous n'aurez même pas besoin de prétendre être bouddhiste, soufi ou tantrikâ mais simplement humain, le plus naturellement du monde. Votre entourage sera touché beaucoup plus profondément par votre présence que par votre discours et vos théories spirituelles. La présence est contagieuse. On vous demandera si vous êtes amoureux et vous répondrez spontanément « oui » à cette question, sans savoir très bien de qui ou de quoi vous êtes amoureux. C'est cette sensation continue qui va désormais guider votre vie.

Si vous avez le goût de cette pratique et que vous persévérez quelques semaines, ou quelques mois, *vous* allez découvrir qu'il n'y a plus de « pratique » mais tout simplement un plaisir, un frémissement de vie incomparable. À ce moment là, vous toucherez le secret tantrique et vous irez naturellement à un plaisir de la présence de plus en plus suivi car c'est le sens profond de la vie. Peu à peu, vous réaliserez que ce qui se cache derrière les traités les plus abrupts, la philosophie la plus sophistiquée, les pratiques les plus secrètes, c'est simplement cela.

Vous toucherez alors à la source de laquelle ont jailli toutes les voies spirituelles, toutes les voies mystiques et, en approfondissant sans cesse cette présence nue au monde, vous connaîtrez ce qu'on appelle l'éveil.

Sensorialité et conscience

On a souvent dit que les maîtres historiques du *tantrisme* cachemirien étaient plus proches des soufis que des bouddhistes. Il est vrai qu'on trouve dans les textes cachemiriens de petites pointes d'humour visant les bouddhistes mais il y eut également une fascination pour certaines écoles bouddhistes dont les cachemiriens se sentaient très proches. Le yogâcâra, école fondée par Asanga et Vasubandhu, deux frères qui vécurent au quatrième siècle de notre ère, influença profondément les tantrikâ. Le Chan, influencé par cette même école et par le Lankavatarasûtra, sans doute rédigé vers le cinquième siècle de notre ère, est également très proche.

Abhinavagupta, le grand philosophe tantrique du dixième siècle, homme d'un

savoir encyclopédique, grammairien, poète et musicien, rend hommage dans ses œuvres à vingt de ses maîtres. Il ne s'est pas limité au shivaïsme mais a également suivi des maîtres jaïn ou des bouddhistes de l'école yogâcâra. La capacité de la tradition tantrique, bien implantée au Cachemire, de quêter la connaissance où elle se trouve est assez exceptionnelle. Dans l'Inde traditionnelle, on serait plutôt enclin à ne suivre qu'une seule école et qu'un seul maître. Peut-être à cause de sa situation géographique, le Cachemire, lieu de communication et de passage, était ouvert aussi bien à l'Islam qu'à la Chine, au Tibet et à l'Inde. Les marchands de la route de la soie aimaient venir se reposer au Cachemire, les maîtres tibétains des origines sont venus y chercher les enseignements auprès des Siddha (êtres accomplis) et des yoginî tantriques. Les moines et les pèlerins chinois ont fait du Cachemire l'une de leurs voies d'accès privilégiées à l'Inde et, dans tous les textes des voyageurs, cette région a toujours été comparée à une sorte de paradis. Dans cette atmosphère d'intense communication, le shivaïsme a influencé profondément le bouddhisme et en retour s'est abreuvé à la source yogâcâra, surtout dans la conception des huit consciences.

Pour bien comprendre la place des sens, du désir et de la passion dans le tantrisme, il est indispensable de saisir comment Asanga voyait la conscience. Sa vision, d'une subtilité et d'une profondeur inégalée, permet de saisir dans toute sa finesse le déploiement des sens à partir de la conscience et le retour de ce flux dans le Soi spatial tel qu'il le décrivait. Autour de cette conception de la conscience s'articule tout le processus de la connaissance.

Yogâcâra et tantrikâ reconnaissent huit consciences :

Les cinq consciences sensorielles :

- La conscience visuelle
- La conscience olfactive
- La conscience sensible
- La conscience gustative
- La conscience auditive

Les deux consciences mentales :

- La conscience liée à l'ego donc à la dualité (manas)
- La conscience non-duelle qui centralise directement les sensations (manovijnâna)

La conscience de tréfonds ou Inconscient (scindée en deux) :

- L'inconscient pollué par ses liens à l'ego

(âlayavijnâna)

— La conscience immaculée, noyau de l'être (amalavijnâna)

Cette division a l'avantage de rendre absolument claire toute l'activité mentale et sensorielle. Elle démontre comment les yoginî et les yogin, bouddhistes, tantrikâ ou bouddhistes tantriques, perçoivent la réalité et comment l'ensemble de la réalité revient toujours vers la conscience immaculée dans un cycle ininterrompu. Elle met en lumière la manière dont la conscience se trouble, comment elle accumule des scories dans l'inconscient et la façon dont elle peut se libérer des imprégnations. Elle démontre comment le moi et l'ego se constituent et s'opposent à la clarté absolue du «Je suis» libéré de tous liens aux vues étriquées du moi. Comment enfin le jeu de la perception nourrit l'inconscient, ajoute à notre confusion ou à notre trouble et vient annihiler nos chances de percevoir la réalité dans son essence ou, au contraire, chevauche chaque sensation dans la jouissance de la liberté spontanée originelle.

La sixième conscience mentale (manas) est pour Asanga le lieu de tous nos troubles, de toutes nos angoisses. C'est à travers son identification au moi qu'elle crée l'ego, le maintient et le renforce à chaque sensation.

C'est en elle que prend naissance la dualité, que le monde se scinde en sujet et en objet. C'est en elle qu'il y a un observateur et une chose observée, c'est en elle que s'élève le discours différenciateur qui va sans cesse venir obscurcir notre préhension de la réalité. Cette conscience, liée à la mémoire, nous permet également de fonctionner remarquablement mais, lorsqu'elle est prise pour le siège de la réalité absolue, elle est la cause de toutes nos erreurs d'interprétation de la réalité liées à l'ego.

C'est pour cela que cette conscience « objective » si prisée par les cultures occidentales est pour les cachemiriens et les bouddhistes beaucoup moins profonde que ce qu'ils nomment la « pure subjectivité » reliée, elle, à la septième conscience mentale. Chez la yoginî ou le yogin, elle est certes présente mais son aspect détendu fait qu'il n'y a pas de heurts avec la représentation de l'ego. Elle fonctionne admirablement sans ramener l'univers au moi. Elle fait que l'être libéré peut vivre dans l'action.

La septième conscience mentale (manovijnâna) pourrait ressembler à un ordinateur qui centraliserait toutes les perceptions et assurerait la communication sans ériger d'ego qui entretiendrait l'illusion d'être une entité séparée du monde. Dans

l'univers de la septième conscience, les sens nous communiquent leur moisson continue dans une fraîcheur absolue qui n'est marquée par aucune imprégnation. Il n'y a plus de dualité, plus de distance entre le monde et le yogin qui s'émerveille alors de tout ce qui affleure dans cette conscience. C'est cette conscience qui opère chaque fois qu'il y a un instant de présence totale à la réalité d'une sensation, d'une pensée ou d'une émotion. Le jeu de cette conscience centralisatrice et neutre ne vient rien ajouter à la perception, ne vient pas la comparer à d'autres, ne vient pas nommer, étiqueter ou dévaloriser ou exagérer tout ce qui se présente à nous. Cette expérience de la sensation nue, sans écho, chacun peut en faire l'expérience en pratiquant quelques semaines le yoga de la présence exposé au chapitre précédent, et toucher ainsi sa réalité.

L'interaction des huit consciences

La manière dont le jeu de la sixième et de la septième consciences libère ou enchaîne apparaît encore plus clairement lorsqu'on examine leur lien avec la huitième conscience ou conscience de tréfonds. Il est remarquable de voir que, dès les premiers siècles de notre ère, ces penseurs et ces philosophes avaient non seulement cerné l'inconscient (âlayavijnâna) mais étaient descendus à un niveau de conscience encore plus subtile qu'ils appellent conscience immaculée (amalavijnâna). C'est cette conscience là que le Lankâvatâra sutrâ identifie au Thathâgatagarbha, embryon ou matrice, nature propre ou état de Bouddha, et que les shivaïtes cachemiriens associent à Paramashiva, conscience absolue ou Soi.

Mais les penseurs du Chan et du tantrisme vont encore plus loin. En effet, scinder la conscience en huit consciences serait un retour à la séparation, cette scission ne peut être réalisée que par la sixième conscience, la différenciatrice. Il importe donc de réunir ce que la pensée a divisé dans une tension vers l'absolu et c'est là l'expérience du yogin. Les maîtres du yogâcâra du Chan et du tantrisme disent alors ce qu'on lit dans le Lankâvatâra sutrâ : « Le Thathâgatagarbha, (embryon ou matrice, nature propre ou état de Bouddha) que l'on connaît sous le nom d'Amalavijnâna (conscience immaculée) évolue avec les sept consciences (vijnâna)¹⁹. » Toute l'expérience, toute la sensorialité est ainsi réintégrée à l'absolu qui en forme la couche sous-jacente ou le noyau. Il n'y a plus alors pour le tantrikâ, l'adepte du Chan ou de l'école yogâcâra de raison de fuir l'expérience des sens ou celle de la réalité pour toucher l'absolu. Chaque contact révélera au contraire au yogin détaché de l'ego la conscience absolue.

Le Bouddha l'a dit clairement : « J'enseigne la Réalité »... « C'est là le

19 - *The Lankâvatâra sutrâ, a Mahayana texte*, traduit et commenté par D.T. Suzuki, S.M.C. Publishing Inc., Taipei, 1991.

domaine de l'intériorité véritablement enseignée par les Maîtres. » Et dans le même sutra : « Lorsqu'on comprend profondément l'union des sept consciences avec la nature propre du Bouddha, la dualité cesse. »

Mazu, le sublime maître Chan du huitième siècle, s'appuyant sur le Lankavatâra sutra transmis par Bodhidharma, a déclaré : « Il n'y a nulle trace d'absolu en dehors de la réalité²⁰. » Et Utpaladeva, poète, philosophe et maître tantrique du dixième siècle, chantera :

« Ayant recouvré ta Réalité
Et regardant cet univers alors
Comme le frémissement du Soi,
Que je ne me départisse jamais de
l'émerveillement
Qui a la saveur de l'amour. »

« Qu'aucune réalité ne m'apparaisse jamais
illusoire
Mais qu'elle existe absolument réelle,
Si bien que de tous côtés,
C'est toi qui es recouvré et honoré²¹. »

20 - *Les entretiens de Mazu*, int., trad et notes de Catherine Despeux, Les Deux Océans, 1980.

21 - *Les Hymnes de louange à Shiva*, trad. R.E. Bonnet, Adrien Maisonneuve, Paris, 1989.

Le pouvoir des sens

Bhâskara, autre grand maître cachemirien de la lignée de Vasugupta, écrivait dans son commentaire aux Shiva Sutrâ : « Les sens ont le pouvoir de faire émerger cette nouvelle création, comme le prouve l'expérience, car ils sont soutenus par le pouvoir incréé de la conscience. C'est ainsi car le pouvoir des sens vient de la force d'absorption dans le Soi. » Bhâskara voit dans l'activité des sens la fondation authentique de l'être.

Pour celui qui ne communique pas avec la réalité, tout est illusoire. Tout prend une forme figée que l'ego fixe et appesantit. De cette illusion que les êtres egotiques nomment réalité naissent la souffrance, la solitude, la séparation. Ce sont toutes ces impressions qui vont aller se déverser dans l'inconscient, ou

partie obscure de la conscience de tréfonds, et ce sont ces échos qui vont conditionner la ronde incessante de l'être lié dans les sphères de l'illusion, de la dépendance et du mal-être.

Comment échapper à ce cycle ? Par la détente totale et la présence à la réalité, enseignent le bouddhisme yogâcâra, le Chan, le Dzogchen et le tantrisme. La conscience, dit Asanga, est « entravée par la vue du moi, de là sa tension agitée et impuissante. On y remédie en stabilisant la conscience dans l'intériorité, ce qui revient à installer la conscience dans la conscience même²² ».

C'est donc par le seul relâchement de ce qu'Asanga nomme « la masse de tension » de la pensée différenciatrice que nous pouvons accéder à l'état paisible du corps-esprit.

Dans la « Doctrine secrète de la Déesse Tripura »²³, une yoginî donne cet enseignement à l'orgueilleux Astâvakra qui prétendait que rien en ce monde ne lui était inconnu : « Aussi longtemps que le mouvement de l'intelligence vers le dehors n'a pas été suspendu, il n'y a pas de regard intérieur possible. Aussi longtemps qu'il n'y a pas de regard intérieur, on n'accède pas à cette pure conscience. Ce regard intérieur est

22 - *Aux sources du Bouddhisme, op. cit.*

23 - Traduction, introduction, et notes par Michel Hulin, Fayard, ibidem

dépourvu de toute tension : comment pourrait-il appartenir à un intellect tendu dans l'effort ? C'est pourquoi tu dois t'approcher de ta propre essence en abandonnant toute espèce de tension. Alors, pendant un instant, tu rejoindras ta propre essence et tu t'y maintiendras sans pensée. Puis tu te souviendras et tu comprendras en quel sens la conscience est à la fois inconnaissable et parfaitement connue. Telle est la vérité. Lorsque tu l'auras connue tu atteindras la condition immortelle. Voilà tout ce que j'avais à te dire, ô fils d'ascète ! Maintenant je te salue et je m'en vais. Si tu n'as pu comprendre tout cela à la simple audition, le roi Janaka, le meilleur des sages, t'éclairera. Interroge-le sans cesse et il dissipera tous tes doutes. Sur ces mots, la yoginî disparut comme une nuée chassée par le vent, tandis que le roi lui rendait hommage et que s'inclinaient les membres de l'assemblée. »

La détente permet à la conscience immaculée d'émerger, la présence dans l'action permet à cette même conscience de se déployer vers le monde, de le toucher profondément et de le laisser revenir à la source du Cœur où chaque perception retrouve fraîcheur et frémissement.

Alors « la détente du corps et celle du Cœur qui ne cesse d'augmenter lui font

obtenir une assise fondamentale... son corps et sa conscience étant assouplis au plus haut degré... Ayant compris que le monde n'est que tendances latentes, dépourvu de soi et simple embryon de la douleur, il élimine cette vue du soi qui ne tend pas au bien des êtres et prend pour refuge la grande vue du Soi de grand profit parce que cette vue est parvenue à la conscience égale de soi et d'autrui, l'ensemble des êtres s'étant substitué au moi, elle est la source de l'activité désintéressée du Bodhisattva en faveur de tous », dit Asanga dans l'une des définitions merveilleuses de ce qu'est un Bodhisattva. On est loin ici de l'idée du Bodhisattva qui refuse d'entrer au nirvâna avant que tous les êtres ne soient sauvés car, pour les tenants du yogâcâra, l'opposition du samsâra et du nirvâna est absence de présence au monde. L'état de nirvâna infuse tout le samsâra et l'absolu se trouve dans la réalité, comme le soutiennent Mazu et les maîtres du Chan.

Une histoire chan raconte que deux adeptes, l'un du Chan, l'autre d'une autre école, se rencontrent le long du fleuve. L'adepte de l'autre école raconte que son maître possède des pouvoirs extraordinaires. Assis d'un côté du fleuve, ce dernier peut tracer dans l'espace des signes qui s'impriment sur une feuille de papier que

tient un de ses disciples de l'autre côté du fleuve. « Et ton maître, de quels prodiges est-il capable ? »

« Mon maître est un grand magicien, répond l'adepte chan. Quand il a soif, il boit, quand il a faim, il mange, quand il est fatigué, il se couche. »

C'est cet éloge de la réalité simple et banale qu'on trouve à travers tout le Chan, le yogâcra, le Dzogchen et le tantrisme cachemirien.

La présence s'établit de plus en plus fermement et conduit à ce que le dernier chapitre du colossal Avatamsaka sutrâ nomme : *l'entrée dans le royaume de la Réalité*.

Le sage est alors capable d'agir avec la fulgurance de l'éclair car la pensée dualisante ne le paralyse plus. Ses actes sont instantanés et porteurs de lumière, c'est ce qu'on appelle le non- agir. La sixième conscience est court-circuitée, l'inconscient n'est plus ensemené, tout le frémissement des sens vient constamment réjouir la conscience duquel tout mouvement émane.

Une question : se libérer du passé

— *On peut concevoir et réaliser dans les faits qu'à partir du moment où la présence à la Réalité est continue on puisse cesser d'emmagasiner des matériaux dans l'inconscient puisque tout se déverse dans le Soi, dans la conscience immaculée. Mais que faire du contenu antérieur à la présence continue? Comment s'en libérer? C'est le problème majeur...*

— Les tantrikâ cachemiriens ont résolu ce problème qui est très important. Il n'y a pas pour eux de succession de temps. Seul existe le présent. Qu'on se remémore un événement ou qu'on imagine le futur, tout se passe dans le présent. C'est ce qui permet de traiter et de guérir les blessures anciennes, les émotions douloureuses. Mais il y a une manière spécifique de le faire. Cette manière,

c'est la présence aux émotions, aux mouvements du corps, aux enchaînements. Lorsque le corps-esprit se calme, il y a très souvent des soubresauts de l'inconscient, comme s'il profitait de la limpidité de l'esprit pour affleurer. À ce moment, si nous parvenons, avec la souplesse du tigre, à demeurer dans la présence, ce qui affleure se dirige naturellement vers le sensoriel et nous pouvons alors ressentir complètement les symptômes premiers et les vivre sans qu'il y ait d'obstruction ni de lien à l'ego. Alors, cette souffrance, au lieu de retourner dans le réservoir inconscient, passe directement dans la conscience immaculée, elle retrouve la source et se transforme en espace lumineux. C'est l'une des étapes importantes, une sorte de grand nettoyage qui touche au plus profond de notre être. C'est un moment très émouvant et très fort où l'on sent que toutes les imprégnations sont filtrées par la conscience absolue. C'est le travail de toute une vie, c'est le travail d'après l'éveil mais il se fait spontanément, il n'est pas l'objet d'une pratique. On ne peut pas dire que lorsque le tigre se met en chasse, il « pratique ».

Lorsque tout ce qui surgit n'est plus arrêté par la conscience mentale liée à l'ego, il y a alors ce qu'Asanga et le Lankâvatâra Sutrâ nomment « renversement », c'est-à-dire

flux direct et inaltéré dans la conscience de tréfonds immaculée. L'inconscient n'est plus alimenté et le yogin recouvre alors la liberté. Cette liberté permet alors l'usage des huit consciences car le lien à l'ego ne se fait plus. Même la conscience discriminante, la sixième, opère à partir du noyau profond de l'être, la nature de Bouddha ou la nature de Shiva en soi. Ainsi, tout ce qui lie, fait souffrir, angoisse l'être absent au monde est pour le pratiquant du yogâcâra, du Chan et du tantrisme, le lieu même de sa libération continue.

Les parfums du monde

Lorsque nous respirons, nous détectons la charge électrique des molécules qui entrent en contact avec les récepteurs des fosses nasales. Ce contact dure un millième de seconde, notre mémoire nous restitue ensuite cette odeur. Dès le développement intra-utérin, nous apprenons à reconnaître les odeurs à travers celles des aliments dont notre mère se nourrit.

Les odeurs ont une grande importance, elles sont souvent associées aux goûts. Le parfum naturel des êtres que nous croisons provoque en nous des réactions immédiates d'attraction ou de rejet sans que nous ayons conscience de l'origine de cette réaction. Ce sens est très important dans les relations amoureuses et il est déterminant dans notre choix des partenaires, bien que notre esprit

nous fournisse toutes sortes de « raisons » à notre attraction. Les femmes sont particulièrement sensibles aux odeurs et, pour tous les êtres humains, perdre le sens olfactif va de pair avec une perte de l'intérêt sexuel. Depuis l'Antiquité, les parfums sont une part importante de la créativité humaine. Ils évoluent avec le temps, les goûts changent mais non l'attrait qu'ils exercent. Le métier de créateur de parfum est si raffiné, son apprentissage si long, qu'il se fait dans un cadre familial car on ne fait pas un « nez » sans commencer l'apprentissage dans la plus tendre enfance. Le lien de l'olfaction et de la mémoire est extrêmement subtil et se « travaille » dès les premières années de la vie en entrant en contact avec tous les parfums du monde.

Notre nez nous informe sur les aliments que nous consommons, il informe certains thérapeutes sur l'état mental de leurs patients. L'angoisse se « sent » à proprement parler, pour ceux qui sont dotés de cette sensibilité. Certains infirmiers et certains psychiatres parlent de l'odeur particulière des schizophrènes. Les masseuses sentent souvent que l'odeur naturelle d'un corps se modifie lorsque la détente musculaire et le plaisir prennent la place des tensions.

Plus nous perdons le raffinement naturel de cette perception, plus les sociétés industrialisées parfument artificiellement le monde. On parfume les lieux publics, les vêtements, les voitures, les avions, les supermarchés, les centres commerciaux, les nourritures artificielles, les livres et bien d'autres choses dans le but de nous faire acheter.

Nos cinquante millions de cellules olfactives nous poussent à toutes sortes de plaisirs. Il suffit parfois d'une seule odeur qui nous charme pour nous rendre notre goût à la vie. Ceux qui arrêtent de fumer font cette expérience d'un univers olfactif nouveau qui émerge après quelques mois d'abstinence.

Le yoga d'attention à nos perceptions olfactives nous fait pénétrer dans un monde infini. L'attention aux odeurs des choses donne rapidement l'impression de revivre, de retrouver l'usage d'un sens qui a assuré notre survie et qui s'est un peu dénaturé avec le temps. Nous serons surpris par toutes les informations que notre nez nous fournira dès que nous ferons pénétrer la conscience dans cette activité.

- Dès mon réveil, je me mets en présence olfactive. Qu'est-ce qui vient à moi lorsque je traverse mon appartement? L'odeur du

parquet? Celle d'un bouquet de fleurs ? D'un tissu réchauffé par le soleil ? Celle du beurre, du pain, du thé ou du café que je prépare ? Des fruits dans une coupe ? Celle d'un chat qui s'approche? D'un enfant? D'un homme ou d'une femme ?

- Que me dit l'odeur de ceux que je croise, de ceux auxquels je m'adresse, avec lesquels je travaille ?
- Lorsque je médite, le sens olfactif peut me permettre de voguer au loin, d'ouvrir l'espace à l'infini.

Accorder l'instrument du corps à l'amour absolu

Le tantrisme considère que le corps est le temple et qu'au cœur de ce temple siège la divinité. Dans leurs enseignements, les maîtres de cette tradition font souvent référence au corps comme à un instrument à cordes, le sarangî, et comparent la présence au monde à l'accord de cet instrument. Si on laisse dans une pièce un instrument parfaitement accordé, il suffit qu'un autre instrument soit joué dans la même pièce pour que les cordes du premier se mettent à vibrer. De la même manière, nous pouvons entrer en résonance avec le monde dès que nous nous sommes accordés. Ce que les tantrikâ appellent yoga, c'est ce travail, ce jeu d'être perpétuellement en accord, prêt à vibrer à la réalité telle qu'elle se déroule. Il suffit de

faire l'expérience de tenter d'être présent à la sensorialité pendant trois minutes pour réaliser qu'un grand nombre d'obstacles vont nous détourner de notre objectif :

- La distraction due à l'activité automatique de la pensée
- Les projections
- Les références au passé
- L'inadéquation entre ce que nous désirons et ce que nous vivons
- La contradiction qu'il y a entre notre vie et nos croyances
- Le sentiment de notre culpabilité originelle et de notre indignité
- Le désir de modifier la teneur de la réalité
- Le désir de n'être présent qu'au plaisir et d'occulter toute souffrance, toute tension, toute angoisse, tout malaise
- Le désir de modifier la durée de certains éléments de la réalité.

Notre difficulté à être présent vient principalement du fait que nous n'acceptons pas la réalité telle qu'elle est car nous ne voyons ni sa beauté ni sa profondeur. Nous imaginons à tort que la vie telle que nous la réorchestrons est plus digne d'être vécue. Nous perdons ainsi une énergie considérable à vouloir transformer la réalité afin qu'elle corresponde à nos plans, à notre idéal, à nos

croyances. Malheureusement, la réalité n'est pas faite pour se conformer à nos désirs. Aussi perdons-nous beaucoup de temps à ce travail absurde. C'est là la principale difficulté à vivre une vie plus fluide, où la réalité n'est plus figée par notre mental.

Notre esprit a l'habitude et la merveilleuse capacité de se mouvoir rapidement et de coïncider avec le flux de la vie, qui est lui aussi d'une grande mobilité. Chaque fois que nous intervenons pour faire durer ce qui par nature est transitoire, nous bloquons le flux naturel de la vie. Chaque fois que nous intervenons pour tenter de trancher une sensation ou une émotion qui ne correspond pas à nos désirs, nous paralysons, nous bloquons le flux naturel de la vie.

Prenons un exemple : nous rencontrons quelqu'un qui nous attire. Dès les premières secondes, notre esprit va se mettre en mouvement et nous allons forger une stratégie, un projet, une attente, des espoirs. Des craintes vont immédiatement se mettre en place. La peur d'être trompé, d'être abandonné va surgir très vite. Nous n'aurons pas encore eu le temps de développer une réelle intimité avec cette personne que déjà tout notre système sera mis en situation de surabondance et d'échec. Tout le champ énergétique de la rencontre est déjà miné de

stratégies d'autant plus déroutantes que nous serons deux à en avoir élaboré. On peut dire que tout cet édifice conceptuel va minimiser nos chances d'une vraie rencontre.

La corporalité, la présence à l'autre est d'ores et déjà brouillée d'un nombre infini de parasites. Les mouvements à naître vont alors manquer de spontanéité et d'intensité. Un peu comme si nous étions téléguidés par des êtres distants. Nous allons nous retrouver une fois de plus dans cette situation banale où deux êtres en manque de complétude vont, par une sorte de cannibalisme mutuel, tenter de combler le vide de leur vie. Chacun va utiliser l'autre dans cette perspective et, même si nous traversons des moments heureux, il va venir un moment où la somme des stratégies et des blocages va complètement paralyser la relation.

Les projections sentimentales et psychologiques, la référence à la mémoire, l'exigence de trouver enfin ce que nous voulons, tout cela va créer d'importantes zones d'ombre où l'histoire que nous sommes en train de bâtir va s'enliser. Rien dans le déroulement que peut être l'extraordinaire aventure d'une rencontre entre deux êtres humains ne va être habité par la grâce et la spontanéité. Seule la nouveauté va nous donner l'illusion que cette fois, enfin, nous

avons trouvé l'âme sœur.

Cette attitude que nous avons avec les êtres, nous la reproduisons également avec les objets. Si nous perdons l'enthousiasme et l'incandescence de l'adolescence, ce n'est pas parce que c'est inévitable, c'est parce que nous tombons dans le piège redoutable qu'est l'absence à la réalité nue.

Si nous pouvions au contraire rencontrer l'autre, toucher le monde et les objets en étant totalement présent, nous ferions une expérience d'une immense fraîcheur. L'instant serait plein de la confiance totale que nous accorderions à la corporalité, au ressenti débarrassé de tout brouillage mental, de toute projection sentimentale. À ce moment-là, nous pourrions vivre l'amour.

Pour beaucoup, il y a une confusion entre l'amour et la projection sentimentale. Nous pensons que c'est la même chose. Nous imaginons qu'une relation sexuelle sans projection sentimentale est quelque chose de froid, de mécanique. Les yoginî et les yogin pensent au contraire qu'il n'y a pas de rencontre profonde avec l'autre, donc pas d'amour, lorsqu'il y a ce lien sentimental. Pourquoi? Simplement parce que lorsque nous utilisons ces « artifices » mentaux que sont les projections sentimentales, nous ne sommes pas sincères avec nous-mêmes. Nous

nous trompons comme nous trompons l'autre. Nous avons pour nous-mêmes et pour l'autre un plan. S'il ne se conforme pas à ce plan, nous serons déçus et nous lui en voudrons. A cause de cela, nous ne nous accordons pas et nous ne donnons pas à l'autre l'espace de liberté indispensable pour que se manifeste l'amour.

Toutes nos projections, toutes nos attentes, tous nos désirs, tous nos blocages du flux de la vie sont alors la négation de la liberté de l'amour. L'amour sans liberté n'existe pas. La liberté ne peut coïncider avec l'ego et l'ego ne peut se volatiliser que dans la présence totale à la réalité, dépourvue de toute peur, de toute stratégie, de toute planification. Seul demeure alors le désir fondamental d'être dans l'espace, dans la non-personne, dans la non-relation, car dans la présence totale et non duelle.

Le seul amour qui puisse nous satisfaire c'est celui qui peut sourdre de nous lorsque toutes les projections cessent. À ce moment-là, personne ne peut nous couper de la source de la conscience. C'est précisément la présence au flux de cette source qui débouche sur l'autonomie que vivent les yoginî et les yogin. N'étant plus conditionnés par les liens, ils sont amour et, lorsqu'ils sont amour, ils ne désirent rien d'autre, car ils sont comblés et

comblent tous ceux dont ils croisent les trajectoires.

Question : amour, sexualité, fidélité

— Comment concilier cette sphère de spontanéité qui me parle beaucoup, qui m'attire, avec la vie d'une femme qui est dans la société, qui vit en couple, qui désire des enfants, qui doit par nécessité avoir des projets et les réaliser, qui se trouve bien auprès d'un homme qu'elle aime et pour laquelle la fidélité est importante. Peut-on vivre cette sphère d'ouverture immense dont vous parlez et être une femme « normale », si je puis dire ? Comment vit un maître tantrique, ou un tantrikâ aspirant ? Comment vit-on le désir sexuel qu'on peut éprouver pour d'autres femmes, d'autres hommes ?

— C'est une question très intéressante car elle trouble beaucoup de monde. On pense souvent, et j'ai été le premier à le faire, que c'est une voie trop absolue pour qu'elle

puisse se vivre dans un cadre social habituel. Je pensais qu'un tantrikâ devait, pour réaliser sa pratique, vivre seul, être complètement disponible. Comme le dit Abhinavagupta, « dans le tantrisme, rien n'est conseillé, rien n'est interdit ». L'idéal des maîtres tantriques est justement de se fondre dans la société, de ne pas être apparent. Pas de marque, pas de déguisement, pas d'isolation. La plupart des maîtres cachemiriens sont mariés et mènent une vie de famille. C'est leur cadre habituel et c'est aussi le sens du mot « Kula », l'école du tantrisme cachemirien. Kula veut dire « la famille » tantrique. Les yoginî et les yogin vivent un peu plus isolés, c'était le cas de mon maître, Devî, qui n'enseignait qu'à une seule personne à la fois. Le rapport personnel est tellement important pour les maîtres cachemiriens qu'ils n'ont même pas d'ashrams. Ils enseignent dans le cadre familial. Les disciples vivent dans la maison du maître et de sa famille qui les prend en charge. Parfois ils vivent à côté, dans une maison du village. Les tantrikâ sont des femmes et des hommes qui remplissent une fonction dans la société. Ils travaillent, ils planifient, ils réalisent leurs objectifs. Leur quête est tout intérieure. Personne ne soupçonne qu'ils sont tantrikâ. Ils sont sans

distinctions. Les maîtres suivent la même ligne. Il y a de grands maîtres tantriques qui ne sont connus que de quelques personnes tant leur vie est discrète. L'un d'eux passa sa vie installé comme mendiant devant la poste centrale de Bombay. C'était sa fonction. Le soir, il recevait quelques disciples. Nisargadatha Maharaj vendait des beedies, petites cigarettes indiennes faites d'une feuille d'eucalyptus roulée et enseignait en servant ses clients qui parfois devenaient ses disciples. Il est intéressant de voir que, souvent, les yoginî et les yogin vivent avec leur partenaire. Nous avons beaucoup d'exemples de maîtres historiques qui suivaient l'enseignement d'une yoginî. Ils vivaient et pratiquaient ensemble, parfois pendant toute leur vie, comme Nâropa et Nigouma, comme Saraha avec la yoginî fabricante de flèches. Abhinavagupta, dans la première stance du Tantrâlôka, rend hommage à la famille : « Famille immortelle, inégalable, faite de l'émission à la nature fulgurante, celle de l'union du couple formé par le père au corps de plénitude et aux cinq visages qui abritent la splendeur et par la mère dont l'éclat, dans des émissions sans cesse renouvelées, se fonde sur la pure puissance créatrice de l'énergie, que mon

cœur fulgure totalement ! » Un peu plus loin, il rend hommage à l'un de ses nombreux maîtres : «Gloire à Sambhunâtha, être unique, accompagné de sa bienheureuse... » Quelques stances plus loin : «Abhinavagupta enseigne cette doctrine, lui que fait fulgurer le culte (...) qu'il rend à la succession des maîtres et pour commencer aux pieds de lotus de Bhattânâtha et à ceux de la Bhattârîka, la vénérable dame, sa partenaire²⁴ » Dans les textes, les shakti accomplies qui partagent la vie avec un autre maître ne sont pas passées sous silence.

On comprendra que vivre en tantrikâ n'a rien à voir avec un refus de la société ou avec un refus des liens qui existent entre hommes et femmes. Tout se passe à un niveau plus subtil. Il est évident que la vie en société ne va pas sans planification et sans réalisation d'objectifs indispensables. Ce que le « travail » tantrique va vous faire découvrir, c'est une intimité grandissante avec ce que vous êtes en réalité, comment s'organise en vous la société des cellules, des organes, comment elle est animée par les mouvements,

24 - Abhinavagupta, La lumière sur les Tantras, chap. 1 à 5 du *Tantrâ-loka*, traduit et commentés par Lilian Silbum et André Padoux, Pub. de l'Institut de Civilisation indienne, Dif. de Boccard, 1998.

par la corporalité, par les pensées, les désirs et les émotions.

Rappelez-vous, nous ne faisons qu'observer et comprendre ce qui est. Donc si vous avez une vie de famille, vous vous observez et vous comprenez dans ce cadre. Si vous vivez seule, vous gagnez une intimité avec ce cadre-là. La spontanéité qui va s'installer peu à peu va vous faire découvrir la vie telle qu'elle est. C'est à partir de votre propre réalité que tout va se déployer. La présence va modifier vos rapports avec vos proches comme avec ceux avec lesquels vous travaillez. Vous allez être plus à l'écoute des autres à mesure que vous serez plus à l'écoute de vous-même.

La présence génère de l'harmonie et c'est ce dont une famille a besoin. En étant présent, vous allez offrir la liberté à vos proches ainsi qu'à vous-même. Quand on parle d'attention nue dépourvue d'intentionnalité, cela ne veut pas dire que l'on ne fait pas de projets, cela veut dire qu'on laisse les choses s'établir dans leur véritable espace, sans les détourner par une intentionnalité qui nous enferme et enferme l'autre. On est présent et, dans cette présence, on permet à l'autre de vivre sa liberté fondamentale à être lui aussi présent. Vivre en couple de cette manière-là est une pratique

incessante et merveilleuse.

La fidélité, qui préoccupe beaucoup de gens, n'est pas un problème. Plus vous allez vivre pleinement, plus le désir va se trouver en frémissement continu, avec ou sans objet. Ce frémissement va venir de vous, de votre conscience, de votre cœur et va abreuver vos proches comme ceux qui vous croisent. Même ceux qui sont assis près de vous dans le bus vont en profiter.

Lorsque vous vous abreuvez de plus en plus à votre propre fontaine, il n'y a plus d'insatisfaction, il n'y a donc plus de demande extérieure car c'est l'ensemble de la vie qui vous apporte le frémissement amoureux. Il n'y a plus alors de manque à combler car c'est l'intensité sans retenue de votre désir qui vous comble et non plus l'idée de posséder, de séduire, de combler un vide, de nourrir votre insatisfaction.

Curieusement, vous verrez que plus le désir est incandescent, moins il se dirige vers les objets du désir car il n'en a plus besoin pour masquer l'inachèvement. C'est cela que connaissent les tantrikâ et c'est ce qui est si mal compris par ceux qui voient dans le tantrisme une quête de la satisfaction sexuelle liée à l'ego.

Le fait de se libérer en trouvant la complétude va faire que vous pourrez avoir des rapports hors normes avec les autres êtres, c'est-à-dire des rapports réellement chaleureux et sensuels où s'implique tout le corps/esprit et qui échappent à toute classification. Ces rapports vont vous faire découvrir qu'à chaque vrai regard, à chaque contact profond du corps détendu, vous allez recevoir et transmettre l'enseignement, c'est-à-dire une présence humaine authentique qui est apaisante et qui nourrit sensuellement.

Votre désir va donc s'épancher d'une manière nouvelle, continue. Il n'y aura plus cette accumulation d'énergie qui ne peut trouver le calme que dans une décharge orgasmique. Vous allez pénétrer dans une sphère où vous serez sans cesse en train de faire l'amour et de jouir avec l'ensemble du monde, et cela ne laisse guère de place à ce que nous appelons « les aventures ». Vous allez vivre la Grande Aventure, celle qui ne cesse jamais. Cela, c'est la vie d'une aspirante, d'une tantrikâ, d'une yoginî, d'un maître.

Les chants des dâkinî, le Grand Secret

La dâkinî Nigouma, compagne et maître de Nâropa, chante, dans son poème sur *Mahâmudrâ*, le Grand Sceau, ultime initiation du bouddhisme tibétain de l'école Kagyu mais également des écoles cachemiriennes, *Mahâmudrâ* décrit l'état d'éveil suprême et naturel de l'esprit, très proche du *Dzogchen* ou Grande Perfection :

« Ne fais rien avec le mental

Mais demeure dans ton état naturel et
authentique.

Ton propre esprit, sans ondolement, est la
Réalité.

La clé est cette présence dépourvue
d'ondulation.

Fais l'expérience de cette grande réalité sans
extrêmes !

Dans un océan transparent
 Les bulles émergent et se dissolvent.
 Ainsi, les pensées ne sont pas différentes de
 l'ultime Réalité.
 Il n'y a pas de faute, demeure détendu.
 Tout ce qui surgit, tout ce qui arrive
 Dans la non-saisie se libère sur-le-champ.
 Les apparences, les sons et les objets sont ton
 propre esprit.
 Rien que l'esprit.
 L'esprit est au-delà de la naissance et de la
 mort,
 La nature de l'esprit est la présence.
 Elle utilise les objets des cinq sens
 Sans s'aventurer hors de la réalité.
 Dans cet état d'équilibre cosmique,
 Il n'est rien à abandonner, rien à pratiquer,
 Pas de méditation ou de post-méditation²⁵. »

Rencontrer un tel être qui ne veut rien de
 vous, qui ne refuse rien, qui ne prend rien et
 qui ne veut même pas vous amener à la
 libération est l'expérience que font tous ceux
 qui approchent un maître authentique. C'est
 cette fréquentation qui nous donne ensuite le
 goût d'atteindre cette fluidité que nous avons
 aperçue dans le miroir qui nous était tendu.
 Un maître n'est rien d'autre que le miroir de

25 - *Passionate enlightenment*, Miranda Shaw, Princeton
 University Press, 1994.

notre propre liberté. Dans la détente totale et l'ouverture d'esprit, il n'a pas de projections, il laisse la richesse de chaque instant défiler et toucher sa sensorialité sans en faire de commentaire mental. Il vit les choses telles qu'elles sont dans leur intensité et leur durée originale, sans ajouter, sans trancher, sans saisir ni abandonner. Un maître est toujours là, prêt à l'amour inconditionnel.

La « dâkinî qui ressuscite les corps », chante :

« Sois sans distraction et ne médite pas.
 Pratiquer ainsi est la chose la plus adroite.
 Lorsque les myriades d'expériences ne
 laissent plus aucune trace, quelle grandeur !
 Pratiquer ainsi, c'est la libération.
 Kye Ho ! Merveilleux !
 La grande fraîcheur de l'attention est la voie
 suprême.
 Nul besoin de se déplacer, c'est le terrain de
 l'ainsité²⁶.
 Nul besoin de pratiquer, tout s'accomplit
 sans effort.
 Ah ! Ceux qui pratiquent ce yoga sont
 fortunés²⁷ ! »

26 - Ainsité : vraie nature des choses, hors de la description subjective et de toute interprétation de ce que nous percevons. Voir *Les secrets de la méditation*, Thomas Cleary, coll. Voyageurs immobiles, JC Lattès, 1998.

27 - *Ibidem*.

Comment celui qui aspire simplement à être un humain à part entière, en utilisant tout le spectre de sa corporalité, de son esprit et de ses émotions peut-il s'approcher de cela ?

En tentant aussi souvent que possible d'être présent à la réalité, nous allons toucher cette réalité certaines fois, la manquer d'autres fois. Peu à peu nous allons goûter les choses dans la profondeur de la présence et dans le silence mental. À force de vivre dans cet espace de liberté quelques secondes par-ci quelques secondes par-là, tout notre corps/esprit va se diriger de plus en plus spontanément vers la présence, simplement parce qu'il va découvrir que rien ne lui apporte une satisfaction et un plaisir plus profonds.

A mesure que nous goûterons à la réalité, nous découvrirons que notre présence s'étend à l'ensemble de nos mécanismes mentaux et physiologiques. Nous serons de plus en plus sensible à la masse incroyable de parasites à la réalité nue que nous générons. C'est alors que notre attitude va se modifier spontanément et en douceur.

Par la conscience, nous découvrons notre manière de court-circuiter la vie, ainsi nous n'adoptons jamais une nouvelle conduite, nous ne suivons jamais un nouvel idéal car ce serait s'enfermer encore une fois

dans des concepts. Nous observons sans émettre de jugement et c'est cette limpidité qui va éclairer notre comportement et faire que, tout naturellement, nous allons cesser de bloquer le cours de la vie. Pour nous libérer, nous allons observer que nous bloquons et comment nous bloquons.

Celui qui désire être pleinement vivant n'a rien d'autre à faire que d'observer sans commentaire intérieur les mécanismes automatiques qui l'empêchent de goûter au frémissement de la vie. Cette observation seule est la clé de notre liberté. Elle demande une attention nue et silencieuse détachée de tout objectif. Une attention légère et fluide, ludique et féline, avec cette détente absolue qui précède le mouvement des fauves. On compare souvent les yoginî et les yogin à des tigresses et des tigres, dont ils utilisent parfois la peau pour méditer, car ils ont cette vivacité.

Peu à peu, nous allons voir que ce jeu modifie totalement notre rapport aux autres. Nous allons enfin être là, sans attente et sans projet, sans peur, sans besoin de saisir ou de rejeter. Nous allons alors sentir la paix profonde qui va se distiller dans le corps sensible, tout de présence et de frémissement à l'autre. Les deux instruments vont alors pouvoir s'accorder et vibrer à l'unisson.

La sensorialité tout entière va pouvoir se mettre en vibration et capter la vibration de l'autre dans l'absence d'un commentaire mental. Dans ce silence, rien qui soit planifié, rien dont on n'accepte pas la durée réelle. Rien que l'on tente d'amplifier ou de faire durer. Simplement le mouvement, le flux, la plénitude, dans sa réalité intrinsèque que rien ne vient distendre ou réduire. L'éclosion spontanée des gestes touchera alors à une grâce inconnue, à une magie d'autant plus réelle que mouvante et libre.

Lorsque nous aurons goûté ce type de communication, nous comprendrons à quel point elle révèle la liberté fondamentale de tous les êtres et nous tendrons naturellement à la laisser déborder dans toutes nos relations, simplement parce que nous aurons vécu, dans ces instants d'extase, que nous sommes les êtres et les objets. Alors, il n'y aura plus de relation à l'autre, c'est ce que les tantrikâ appellent la présence à la réalité.

C'est ce que Bhâskara nous dit dans son commentaire des Shiva Sutrâ : « Les sens ont le pouvoir de faire émerger cette nouvelle création, comme le prouve l'expérience, car ils sont soutenus par le pouvoir incréé de la conscience. C'est ainsi car le pouvoir des sens vient de la force d'absorption dans le Soi. »

Regarder le monde

Le fonctionnement de la vue est extrêmement complexe, il occupe une partie importante de notre cerveau. L'œil est une merveille de sophistication. Les molécules de notre rétine répondent aux frémissements de la lumière et notre cerveau modèle le monde visible en lui restituant couleur, mouvement, perspective, profondeur de champ, texture et forme.

La vue fonctionne même lorsque nous avons les yeux fermés. Le rêve et l'imaginaire nous font voir ce que l'œil ne contemple pas. La mémoire nous restitue des images saisissantes. Les yogin utilisent la visualisation pour pratiquer le yoga de la lignée ou celui des différentes divinités en lesquelles nous nous transformons au cours des différentes sâdhana.

Les Tibétains ont porté l'art de la visualisation à un point de raffinement extraordinaire. Les yogin construisent ainsi des mondes imaginaires sous formes de mandala qu'ils font émerger de la vacuité et dans laquelle ils replongent après s'être identifiés à la divinité. L'univers symbolique est ainsi créé et dissous dans l'espace infini de la vacuité.

Dans le tantrisme cachemirien, les visualisations sont plus rarement utilisées et l'attention est tout entière tournée vers la pleine conscience de ce que notre regard perçoit. L'émotion esthétique est considérée comme un lieu de frémissement idéal où tout l'être rassemblé accomplit la boucle incessante qui sourd de la conscience en un flux continu, caresse le monde et ramène cette intensité aiguë à la conscience dans un mouvement constant.

Le Vijnânabhaïrava tantra énumère un grand nombre de pratiques concernant le regard. L'une des occupations favorites des yoginî et des yogin consiste à regarder le ciel, qui a la nature de l'esprit, jusqu'au moment où s'opère l'union avec l'espace. J'ai passé des nuits à frémir, couché sur le sol glacé, le corps complètement abandonné, souvent à l'issue d'une course folle en compagnie de Devî. Cette méditation se pratique à l'aube,

au crépuscule ou en pleine nuit. Abandonné aux étoiles.

On dit que Bodhidharma, après son affrontement avec l'Empereur des Weï, passa neuf ans à contempler un mur au monastère de Shao Lin. Aujourd'hui encore, les pratiquants du Chan et de certaines écoles du Zen méditent les yeux ouverts devant un mur. C'est une pratique excellente qui vide l'esprit de toute forme.

- Je prends conscience des mouvements involontaires de l'œil et des paupières. Je vois comment j'interromps la communication par le clignement incessant. En regardant l'espace, sans fixer un point particulier, j'apprends à communiquer, à être l'autre, à être l'objet de ma contemplation. Je retrouve le regard apaisé de l'enfant qui scrute le monde. Je redécouvre la paix du regard qui ne veut rien.

- Peu à peu je transforme chaque clignement en acte conscient, je prends conscience de la manière dont l'œil s'humecte naturellement. Je note la différence de communication qui s'établit lorsque je regarde vraiment les êtres et les choses.

- Je laisse mon regard trouver le repos en prenant le temps de ne rien lui imposer. Je laisse mon regard aller à la rencontre du monde en évitant l'hyperactivité qui masque ma réalité. Je caresse les textures. Je laisse mon regard être le miroir de la conscience.

La passion

La passion est, pour les maîtres tantriques des diverses traditions, un élément indispensable à la recherche spirituelle et à la plénitude de la vie. Pour eux, tout est mouvement, émission et rétraction, jouissance, créativité, incandescence. Même pour se livrer à la méditation, ils considèrent qu'il faut un certain degré d'excitation (*harsa*). Swâmi Laksman jiî écrit : «À moins que vous ne tombiez amoureux de la méditation, et que vous ne l'approchiez avec un total enthousiasme, de l'attachement et un désir ardent, vous ne pourrez pas entrer dans le royaume de l'attention²⁸. »

On peut dire que les maîtres tantriques

28 - *Self realization in Kashmir Shaivism, The oral teachings of Swâmi lakshmanpo*, John Hugues, State University of New York Press,

ont une approche très simple de la vie et qu'on peut suivre leurs conseils sans avoir à adhérer à quelque autre idéal que celui de devenir un être humain à part entière, utilisant tout le spectre de ces capacités pour toucher profondément la vie. Dans certaines voies, l'initiation à cette simplicité est précédée d'un long et fastidieux entraînement où cette vérité suprême n'est révélée qu'à ceux qui ont traversé avec succès des années de sâdhana.

Dans le tantrisme cachemirien tel que l'enseigne mon maître, Lalitâ Devî, cette vérité sur la nature réelle de l'esprit est enseignée immédiatement et les moyens pour qu'elle soit réalisée totalement sont mis en œuvre dès le début de la relation. Mon maître tibétain, Kalou Rinpoché, ne m'introduisit à la nature réelle de l'esprit, Mahâmudrâ, le Grand Sceau, qu'après mon travail avec Devî. Il écrivait dans *La Voie du Bouddha selon la tradition tibétaine* : « Dans la réalisation véritable de Mahâmudrâ, les passions de l'esprit, au lieu de le troubler et de le souiller, l'embellissent. Les passions sont du bois apporté au feu de la sagesse : plus il y en a, plus le flamboiement est intense ! » Plus loin, il disait : « En fait, la pratique de Mahâmudrâ est extrêmement simple et facile, il n'y a pas d'exercice de visualisation ni d'exercices

compliqués, il n'y a rien à *faire*, il suffit seulement de laisser son esprit dans son état naturel, *tel qu'il est, comme il vient, sans artifice* ; c'est extrêmement simple. Dans la tradition du Mahâmudrâ-reliquaire, il est dit que Mahâmudrâ est :

- Trop proche pour être reconnu,
- Trop profond pour être saisi,
- Trop simple pour être cru,
- Trop merveilleux pour être compris par l'intelligence.

Tels sont les quatre obstacles qui empêchent de reconnaître Mahâmudrâ. »

Un jour, je vis avec surprise un maître cachemirien refuser un disciple qui semblait être un pratiquant très sérieux. Lorsque je lui demandai la raison de ce refus, il me dit : « Pas assez passionné, je ne vois pas la matière frémissante avec laquelle nous aimons travailler. »

Un être passionné, même si cette passion s'extériorise de manière peu orthodoxe, par une exubérance folle, un caractère difficile, des sursauts de sentiments violents, des actes jugés hors de propos, aura toutes les chances de plaire à un maître tantrique, à condition qu'il y ait derrière tout cela une vraie générosité.

Le cas de Lalla, la grande poétesse et maître cachemirien du quatorzième siècle, est

typique. Lalla eut dès l'âge de douze ans des expériences mystiques. Elle accomplit des miracles dont celui d'échapper à la furie de son mari qui tenta de lui briser le crâne d'un coup de massue mais ne fit que briser la jarre qu'elle portait sur la tête alors que l'eau demeurait en forme de jarre.

Lalla, exubérante, convainquit son guru le Siddha Shrikantha de lui donner l'enseignement, en déféquant sur une statuette de Shiva qui se trouvait dans la maison du guru. Lorsque Shrikantha lui demanda la raison de cet acte, Lalla répliqua : « Si Shiva est partout, il est aussi bien dans la poussière du terrain vague où je vais habituellement. Si tout lieu est sacré, plus besoin de choisir. » Convaincu par cette jeune aspirante, Shrikantha accepta de lui donner l'enseignement après une longue attente. Lalla chanta cet événement dans l'un des ses poèmes :

« Enfin le guru m'a donné l'enseignement.
Il m'a dit : "Ne dirige plus ton regard vers
l'extérieur
Mais fixe-le sur le Soi."
J'ai porté cette réalité en mon Cœur
Et je me suis mise à danser, nue ! »

Plus tard, Lalla connaîtra l'éveil de la Kundalini.

« Lorsque l'esprit qui différencie
s'assoupit

La Kundalini s'éveille !

La source des cinq sens jaillit
constamment.

L'eau de la présence continue au monde

Est douce et je l'offre à Shiva.

Le frémissement perpétuel de la
conscience Est l'état suprême » ²⁹

Cette incandescence merveilleuse, cette passion, est le signe particulier de tous les tantrikâ. Pour la trouver, l'adepte saisit les choses dans leur premier frémissement, avant que n'intervienne la pensée différenciatrice. C'est à cet instant que se fait la différence entre un hédoniste, dont la quête du monde est liée à l'ego, et un tantrikâ, qui est en quête de la plus profonde spontanéité.

29 Lalla, *Chants mystiques du tantrisme cachemirien*, trad. et commentaire de Daniel Odier, Points Sagesse, Seuil, 2000.

— *Questions ; passion, ego et liberté*

Comment reconnaître la différence entre une passion ou une activité des sens qui se déploie dans la perspective d'un yoga et celle qui est simplement le fait d'une recherche du plaisir liée à l'ego ? me demande-t-on souvent au cours des séminaires.

Lorsque l'ego entre en jeu, cela s'accompagne d'un déploiement mental. On anticipe, on juge, on soupèse le plaisir à venir en essayant de savoir en quoi ce plaisir nous satisfera vraiment. Nous nous tendons. Notre mental s'agite. Nous opérons un choix, nous appliquons une stratégie, nous saisissons l'objet du désir, l'utilisons et le rejetons lorsque nous sommes satisfaits. Nous le faisons avec les êtres, avec les objets, avec les sens, avec les émotions avec les pensées.

Nous nous nourrissons en prédateurs. Nous appauvrissons le monde à notre profit, nous blessons, nous montrons que l'amour malade est en fonction.

Que fait un tantrikâ ? Lorsque surgit une stimulation, elle n'est que l'expression de son propre frémissement intérieur. Il se détend, s'accorde, ouvre sa sensibilité, laisse émerger librement la source du Cœur. À travers ses mouvements s'exprime la plénitude. Son mental demeure paisible, sans vagues. Il reconnaît dans chaque frémissement passionné le frémissement de sa propre conscience. Il goûte le monde sans détruire son harmonie. Il ne saisit pas, il n'accumule pas. Une chose ou un être surgit, il le rencontre dans la présence nue. Cet être ou cette chose disparaît, il demeure dans le flux de la présence, attentif à la splendeur toute nouvelle de ce qui vient de lui apparaître. Rien ne se fige, il ne s'accroche à rien. Sa vie se renouvelle perpétuellement et son esprit paisible n'entrave pas le cours des choses. Il se tient dans l'état naturel de l'esprit que son maître lui a révélé. Stable et frémissant, sensible et présent, il joue sans intention au rythme de la réalité et réalise ainsi sa vraie nature à chaque instant.

— *Mais n'est-ce pas une attitude égoïste ? Où se trouve la compassion dans cette démarche ?*

On ne peut faire de plus grand bien à un autre être humain que de lui accorder une attention nue, dépourvue de tout projet. C'est l'espace même de la liberté auquel il va goûter à travers notre présence. Dans ce respect de l'autre est présenté un miroir sans tache de volition. L'autre peut ainsi voir sa propre liberté et voir qu'il n'y a plus séparation d'avec le monde. Cela c'est l'amour. Les tantrikâ n'utilisent guère le mot compassion car il implique une dualité légèrement condescendante alors que l'amour est un état non différencié.

Celui qui se sent aimé de la sorte se sent libéré de l'élaboration mentale et se trouve plongé dans la pratique la plus profonde du yoga. S'il parvient à goûter cet état, la nostalgie de l'unité lui revient et, naturellement, il va glisser vers une présence au monde de plus en plus silencieuse et profonde. Que peut-on donner de plus à un être humain ?

— *Mais l'idéal du Bodhisattva, dans le bouddhisme, n'est-il pas justement de refuser d'entrer au nirvâna tant que tous les êtres humains n'y sont pas arrivés ?*

— Le Bodhisattva ne fait pas de

différence entre nirvâna et samsâra. Pour lui, la pleine conscience de la réalité est le nirvâna. Il n'a donc nul endroit où aller et encore moins à attendre car il n'y a pas de dualité entre l'expérience du monde et le nirvâna. Il n'y a pas non plus de différence entre le Bodhisattva et l'être que le Bodhisattva pourrait aider. C'est cette non-différenciation entre les états de nirvana et samsâra, cette non-différenciation entre les êtres, cette non-différenciation entre sujet et objet qui libère les êtres. Tout, pour le Bodhisattva, se situe dans la conscience de la nature absolue. « Le fait que cette conscience n'est ni associée, ni non associée à l'attraction, à l'aversion, à la confusion, aux entraves, voici la pure luminosité de la conscience », lit-on dans un sûtra.

— *Peut-on dire alors qu'il est légitime pour un pratiquant de goûter aux plaisirs ? Certains maîtres disent qu'il faut trancher le désir et les passions pour atteindre l'éveil ?* demande un autre participant.

— Si vous pensez qu'il faut trancher le désir et les passions, faites-le. Mettez toute votre énergie à ce projet et voyez après quelque temps si le désir et les passions se sont éteints en vous. Examinez clairement la

situation. Avez-vous trouvé la plénitude ? Êtes-vous affranchi des désirs et des passions ? Faites un tour dans la ville, sortez de votre retraite. Promenez-vous, regardez le monde. Êtes-vous réellement affranchi des désirs et des passions ? Ensuite examinez dans quel état se trouve votre sensibilité. S'est-elle développée ou au contraire s'est-elle étiolée ? Est-ce que certaines expressions du corps, de la voix, des sentiments, des émotions, des désirs des autres vous gênent ? Avez-vous trouvé une stabilité joyeuse, un enthousiasme devant la vie ? N'y a-t-il aucune sécheresse dans votre regard, dans votre corps, dans votre esprit ? Si c'est le cas, si rien ne vous perturbe plus, vous avez réussi. C'est une entreprise extrêmement difficile. Man an, un maître zen du dix-septième siècle, a dit, en s'appuyant sur une strophe du poème du troisième patriarche du Chan, Seng t'san : « Si vous désirez atteindre la voie de l'unité, ne soyez pas opposés aux objets des six sens (l'esprit est le sixième sens). Cela ne signifie pas que vous devez vous laisser aller aux objets des six sens, cela veut dire que vous devez conserver une pleine conscience continue, sans saisir ni rejeter les objets des six sens dans le cours de la vie quotidienne, comme un canard plongeant dans l'eau sans que ses plumes soient mouillées. Si, en

vous connaître et vous découvrir dans la réalité. Vous allez mettre au jour tous vos fonctionnements psychologiques, toute votre sensorialité, votre pensée et vos sentiments.

Plutôt que de tendre vers un objectif comme celui de se libérer du désir, qui est un désir lui-même, vous allez entrer dans un espace vierge où la liberté fondamentale de votre conscience va affleurer peu à peu. En vous glissant dans le flux de la vie, vous allez faire l'expérience joyeuse et lumineuse dont parlent les maîtres tantriques. Vous allez enfin être présent à la réalité, non pas à vos objectifs, et, dans cette réalité sans ombre et sans masques, vous allez peu à peu découvrir l'infini. Alors vous ne serez plus qu'amour et source. «Tout ce qui coule est bon», ai-je entendu dire un jour.

L'entrée dans le Royaume de la Réalité, une sensualité cosmique

« Les cinq objets des sens constituent le Cosmos en expansion. L'essence réside dans toute cette connaissance. Ce yoga est la libération », lit-on dans la Kaula Upanishad³¹. Cette approche absolue des sens, des émotions, de l'esprit et du corps qui retrouvent leur équilibre fraternel dans cette forme de yoga qui consiste à s'insérer profondément dans la vie, à dépasser nos blocages et nos limites, est une approche globale de l'être. Le moindre élan lié à l'ego transforme cette palette subtile et divine en liens dans lesquels nous allons nous débattre sans succès.

31 - Traduction de Mike Magee in « Hindu tantrik site », Internet,

Abhinavagupta, dans son commentaire au *Parâtrimsikâ*, donne une vision très profonde de ce que les maîtres tantriques considèrent comme une libération vécue à travers l'ouverture des sens et de la sexualité³² :

« Tout ce qui traverse les sens externes et internes est une forme de conscience, de souffle vital qui, dans le canal central, vivifie tous les membres du corps et prend, sous cette forme, le nom d'énergie. Ces mêmes perceptions des sens, le toucher, la vue, l'olfaction, le goût et l'ouïe résident en nous et vivifient tous les membres. Cette énergie, n'étant pas séparée des sensations, est une force qui pénètre à nouveau par les canaux tactiles, visuels, olfactifs, gustatifs et auditifs, lesquels réveillent par l'incandescence de leur pouvoir nourricier le feu du désir qui consiste en l'ébranlement de cette puissance intérieure³³. La musique, une caresse ou un

32 - Abhinavagupta, *L'essenza dei Tantra*, préface, traduction, notes et commentaires de Raniero Gnoli, appendice n° 3 traduit de l'italien par Mariangela Nughes Smidt.

33 - Cette « force », ou plutôt la conscience même, est conçue comme une espèce d'émission qui renouvelle le monde de façon incessante. Une telle émission de force (la force est identifiée à son tour comme germe) est l'effet de l'union de deux principes opposés, Shiva et la Puissance, le Soleil et la Lune, etc. (Raniero Gnoli).

« Inondé de la béatifiée émission issue de l'union des organes génitaux de Shiva et de la Puissance, tout cela se renouvelant incessamment » (TA, V, 124).

quelconque objet des sens telle la vision d'une couleur, ont le pouvoir de susciter, pour ceux qui sont intensément nourris de cette force, cet ébranlement. Comme tout est en interconnexion, cet ébranlement peut également naître d'un souvenir ou d'une image, celle-ci est alors alimentée par les sons infinis qui résident en puissance dans le sens interne, constitué de toute chose. Seule cette grande force, composée de la totalité du monde, pleine et mature, peut nourrir et créer. Si cette force n'a pas encore atteint la plénitude ou est déjà diminuée, comme chez les enfants et les vieillards, elle n'a pas ce pouvoir. Dans cet ébranlement de la force, liberté et puissance de béatitude sont innées. Nous sommes cette force indivisible, cette liberté qui est la conscience même, sous la forme du Terrible Bhairava, dans sa plénitude. Cette force consiste en la Grande Pensée, un mouvement qui n'est mesuré ni par le temps ni par l'espace, et cette liberté est source de plaisir. Si la couleur perçue par les yeux est source de plaisir, c'est grâce à la séparation de la grande émission³⁴, laquelle

Chaque sorte de plaisir, en un sens, chaque émotion est conçue comme un ébranlement de cette force (Raniero Gnoli).

34 - la séparation de l'émission équivaut, dans un sens physiologique, à l'émission séminale. Chaque forme de plaisir peut être, de ce point de vue, conçue comme une séparation de l'émission. D'un point de vue cosmique, la

consiste en un ébranlement de la force. Ainsi en est-il d'un chant mélodieux ou de tout autre son plaisant perçu par l'oreille. Pour les autres sens, tout ce qui entre rebondit uniquement en lui-même, ne réussit donc pas à rejoindre la pleine émission de joie³⁵.

Ceux qui ne sont pas alimentés par cette force ne connaissent donc ni l'ivresse ni la béatitude constituées par cet ébranlement. Ils sont semblables à des pierres. Ni l'image de la femme la plus belle, ni le chant le plus tendre et le plus mélodieux qui vibre à travers la bouche d'un enfant ne peut être pour eux cause de béatitude. Et tant que cette force n'est pas nourricière, la jouissance est proportionnellement limitée.

Un manque complet de jouissance est une absence de vie, alors que la sensibilité esthétique d'un être de cœur immergé dans l'intense jouissance est un ébranlement de cette force. Seul celui dont le cœur est alimenté de cette infinie force nourricière, seul celui qui a l'habitude de la pratique

séparation de l'émission équivaut finalement à la création du tout, contenu implicitement dans la conscience (Raniero Gnoli).

35 - Les deux sens esthétiques sont, selon les penseurs indiens, la vue et l'ouïe. Les choses perçues à travers les autres sens rebondissent uniquement dans le soi propre, elles sont pour ainsi dire incapables de rompre les barrières de l'ego limité et des intérêts pratiques liés à ce dernier (Kaniéro Gnoli).

constante de telles jouissances, reçoit, par excellence, cette capacité de jouissance. (...)

La manifestation de la stabilité bhāiravienne de Shiva, dépourvue d'ondolement, transcende l'appartenance. Elle demande que tous les souffles qui sont dans les canaux des sens soient saturés et concentrés en un seul point. Dans ce cas seulement on peut pénétrer dans la grande voie centrale de la *susumnâ* et rejoindre ainsi un état d'identité avec l'ébranlement de ses propres puissances touché par la suppression de la multiplicité. On pénètre alors dans la jouissance qui est le Soi lui-même, la pensée dans sa plénitude, gorgée de toute sa puissance. (...) Dans la vie ordinaire, par exemple, comme chacun peut l'expérimenter au moment de l'union sexuelle, on est pour ainsi dire comme appuyé à la vigueur de cette force-germe, en état d'identité avec le canal du milieu, au-delà de toute polarité, on éprouve un plaisir, causé par une sensation tactile intérieure, laquelle est constituée précisément par cet ébranlement naissant de toute la force-germe.

Tout cela ne se produit pas uniquement par rapport à ce corps créé (*kalpita*) et qui est le nôtre, mais avec l'enseignement et l'expérience on peut, à travers ces pratiques, atteindre cette position de stabilité. (...) Sa

nature est la Déesse Suprême qui est émission, liberté et béatitude. Elle est constituée par l'union de Shiva et Shakti dans la suprême immensité, Brahman. «Que celui qui est fort sacrifie à l'émission³⁶... »

«Se remémorer intensément le plaisir qu'une femme nous a donné par ses mouvements, ses baisers, le contact de son corps, produit, Ô Déesse, une inondation de béatitude.³⁷ » Ce contact revécu avec intensité se reflète dans le canal central, incréé et constitué de la force suprême³⁸, dans la zone des organes génitaux. Il produit à lui seul, même sans le contact effectif d'une femme, un ébranlement de la force, consistant précisément en une telle sensation tactile intérieure. « Le plaisir perçu par le contact avec une femme suscite la béatitude, ce plaisir de l'immensité (Brahman) est une réalité autonome qui réside en nous-mêmes³⁹. »

36 - *Parâtrimsikâ*, 29b (Raniero Gnoli).

37 - *Vijnânabhairava tantra*, stance 70 (Raniero Gnoli).

38 - Le canal du milieu, la *susumnâ*, est la conscience elle-même (Raniero Gnoli).

39 - *Vijnânabhairava tantra*, stance 69. Ce plaisir peut, en d'autres mots, se produire aussi sans la présence effective d'une femme, tout simplement en se concentrant sur la femme (Raniero Gnoli).

Voir également ma trad, du Vijnanabhairava tantra in *Tantra Yoga*, op. cit.

Le rituel sexuel, Maïthuna et la voie de la main gauche

Dans les réunions tantriques au Cachemire, les adeptes qui pratiquent le rituel sexuel sont placés à la gauche du maître, les autres à sa droite. De là vient l'expression « Voie de la main gauche », « Voie de la main droite ». Comme ils sont assis en cercle, il y a un moment où la gauche n'est plus différente de la droite. Par extension, ceux qui pratiquent les trois M, c'est-à-dire consomment de la viande (mâmsa) à l'occasion, de l'alcool ou des substances hallucinogènes (madya) et pratiquent l'union sexuelle (maïthuna) sont considérés comme pratiquants de la main gauche. Mais plus généralement, on peut dire qu'un maître authentique pratique avec l'intégralité de ce qui est et que même sans avoir reçu de

transmission sexuelle on peut être considéré comme pratiquant de la main gauche lorsque les émotions et les sentiments intenses sont intégrés à la voie. Même le maître le plus doux, sera à l'occasion un maître de la main gauche lorsqu'il faudra que le disciple affronte sa peur fondamentale.

Lorsque j'étais face à Devî, la sensation constante était qu'elle jouissait simultanément de tout le spectre des possibilités humaines et que son initiation faisait constamment appel aux deux voies, parfois même en l'espace de quelques secondes. C'est la manière dont je m'efforce de transmettre les enseignements.

Fondamentalement, ces divisions sont des divisions d'universitaires puritains qui se servent de cette dualité pour condamner la voie de la main gauche. Ces divisions ne correspondent pas à la réalité. La plupart des maîtres tantriques se situent eux-mêmes comme pratiquants de la voie de la main gauche, même ceux qui vivent dans la chasteté.

Le rituel de Maïthuna a fait couler beaucoup d'encre et rares sont les Occidentaux qui en ont reçu l'initiation par un maître authentique. Cette initiation, telle que je l'ai reçue, on l'aura compris par ailleurs à la lecture des textes

d'Abhinavagupta, est celle du frémissement de tous les sens qui retournent ainsi à leur demeure qu'est la conscience. Pour nous, il n'y a pas de différence entre un rapport sexuel génital et le rapport sensoriel que nous entretenons avec la réalité qui nous entoure. Ce que les maîtres appellent la Grande Union fait parfois référence à l'union sexuelle, comme c'est le cas dans les stances 69, 70 et 71 du Vijnânabhairava tantra mais, souvent, la Grande Union fait référence à l'union de la masse sensorielle et du monde comme il est dit dans le Vâtûlanâtha sûtra⁴⁰ : «La grande union procède de l'unification des sens et de leurs objets. » Pour le tantrikâ, l'activité ne mène pas à la conscience mais elle en procède et y retourne après s'être unie à l'objet. Rien ne vient de l'extérieur.

La conscience coule telle une source vers le monde, le touche profondément, en son noyau incandescent et frémissant, et revient à la conscience dans une circulation continue. Maïthuna est la reconnaissance que cette liberté est déjà atteinte par l'aspirant et que le fruit du yoga est mûr. En aucun cas ce n'est un rituel dans le sens d'un acte magique qui permettrait de goûter à un état de plénitude qui nous ferait préalablement

40 - Traduit et commenté par Lilian Silbum, Collège de France, Diff. de Boccard, 1995.

défaut.

Pour prétendre à l'initiation, il faut avoir réalisé que le désir ne saurait se satisfaire d'un objet et que l'incandescence est ce qui demeure quand le désir *de quelque chose* est consumé. Pour fêter cet état d'abandon, le maître donne ou non l'initiation ou la transmission de maïthuna lorsque le disciple l'a rejoint dans la complétude. S'il y a un manque, il n'y a pas d'initiation. Le samâdhi frémissant et continu est la porte étroite d'accès à Maïthuna, car l'union symbolise l'union préalable du tantrikâ et de l'univers.

Beaucoup de maîtres la donnent d'ailleurs par le regard, le rêve lucide, le contact non génital, la voix où l'esprit. La sexualité n'est pas une voie d'accès, elle est dans l'égalité avec toute autre manifestation de la sensorialité, un lieu de conscience. D'ailleurs, dans les pratiques du Vijnânabhaïrava tantra, sur cent vingt ou cent trente pratiques, il n'y en a que quatre qui concernent Maïthuna, c'est dire à quel point la sexualité dans le sens où nous l'entendons habituellement est intégrée au tout.

Pratiquement, il y a un abandon au souffle profond qui fait qu'il n'y plus de différence entre maître et disciple, à ce point l'identité se fête par la Grande Union. Alors l'orgasme n'a plus besoin de la détente de

l'éjaculation car le tantrikâ a intégré l'énergie féminine. D'ailleurs une femme qui n'est pas ouverte au monde est considérée énergétiquement comme un homme par les tantrikâ. Au niveau de l'énergie, il n'y a donc que la Femme, la présence de la Shakti.

L'idéal tantrique est celui de l'intégration de la dualité homme-femme dans la plénitude. Shiva est souvent représenté comme un hermaphrodite. Il est capital de bien comprendre qu'on ne dévoile pas la conscience à coups d'exercices énergétiques, d'agitation, de gesticulations, de danses pseudo-chamaniques et autres friandises du « faire » courantes dans ce que l'on vend en Occident sous le nom de « Tantra », mais par la lente et douce émergence de l'amour sans objet qui attend paisiblement que nous cessions de poursuivre l'inatteignable.

Les chercheurs, à un niveau profond, n'aspirent pas à l'union sexuelle avec celui qu'ils suivent mais au dévoilement du Soi. Le désir sexuel du maître, que j'ai connu de manière intense, n'est qu'une belle étape de l'abandon des fixations, il doit être traversé avec acuité sans qu'il y ait d'arrêt, et le passage à l'acte avec un disciple sur la voie de la complétude est le plus grave des arrêts. Lorsqu'il n'y a ni tabous, ni puritanisme, ni

soif de pouvoir, ni prétention à être un maître, ni limite, il n'y a pas de passage à l'acte, tout n'est qu'harmonie, grâce et spontanéité. Devî m'a fait vivre cette incandescence totale, et cela, c'est la splendeur de Maïthuna.

Si la plupart des auteurs tournent autour de la question du rituel «secret» de la Grande Union sans parvenir à en donner une image très nette, c'est simplement que l'expérience leur fait défaut et que, sans cette expérience, il est difficile de naviguer dans la jungle des textes, souvent écrits en langage allusif ou symbolique. Les tantra eux-mêmes ne sont pas toujours d'un grand secours et prêtent à de multiples interprétations.

Dans la réalité de l'initiation, une fois les pratiques du yoga de la présence bien installées et lorsque la présence du samâdhi, ou pure présence à la réalité comme le définissent certains maîtres tantriques, sont atteintes, le travail préparatif à l'initiation sexuelle peut avoir lieu. Il se déroule en plusieurs étapes et diffère pour les femmes et pour les hommes.

Cet entraînement, assez long, est fondé sur l'attention aux processus physiques jusqu'alors inconscients. Il s'agit de pénétrer ce domaine inconnu de la jouissance en une suite d'approches subtiles. À partir du moment où cette conscience s'installe lors

des rapports amoureux habituels, des exercices particuliers sont mis en œuvre pour arriver à l'extase yoguique.

L'orgasme tantrique pour les femmes

S'asseoir en posture de méditation et pratiquer la respiration lente et douce en associant les mouvements du bassin, basculer vers l'arrière à l'inspire en relâchant complètement le ventre, basculer vers l'avant en expirant en rentrant le ventre. Devî disait que pour bien exécuter ce mouvement, on pouvait s'imaginer sous la forme de la Shakti qui s'unit à un linga absolument immobile qu'elle fait glisser en elle par ce mouvement doux et constant. Cette respiration est essentielle car c'est elle qui sera mise en œuvre pendant le rituel de l'union, de manière alternée avec le partenaire. Prendre conscience des muscles profonds et détendre à la fois le bas-ventre, les fesses, les muscles pubococcygiens, vaginaux et anaux. Bien relâcher la colonne vertébrale, la nuque, les

bras et les mains mais aussi la mâchoire, les lèvres, la langue, les yeux.

S'allonger, jambes ouvertes et continuer à respirer doucement dans la conscience totale du bassin, en étant sensible au mouvement ondoyant de la colonne jusqu'au coccyx.

Très doucement, contracter l'anوس en inspirant pendant 3 secondes et le relâcher à l'expire *trois fois*.

Par une contraction un peu plus forte sentir l'extension de la zone musculaire avec la même respiration.

Contracter plus profondément en allongeant la respiration, douze fois. On sent alors toute la zone périnéenne et les muscles vaginaux.

Le périnée est le noyau d'un 8

En haut, les muscles vaginaux, en bas, les muscles anaux. Les contractions, au début, feront vibrer les deux zones puis, progressivement, il sera possible de dissocier les huit muscles de cette zone.

Progressivement, souffle expiré, tenir la

contraction 5, 10, 15, 20 secondes puis se relâcher *totale*ment et respirer très doucement en bougeant le bassin. Cette contraction produira une chaleur, une vibration, un frémissement très agréable de tous les muscles et parfois du coccyx. Toujours faire suivre les contractions par une détente profonde.

Peu à peu, il va y avoir une différenciation des muscles vaginaux et des muscles anaux ainsi qu'une conscience en profondeur, vers le col de l'utérus. Cette conscience va nous faire découvrir les spires vaginales, comme une série d'anneaux qui correspondent et qui peu à peu se contractent comme une onde qui descend vers le col de l'utérus et remonte, rythmé par la respiration.

Le travail de ces muscles demande du temps et une pratique courte mais fréquente. Plus le corps sera détendu au moment de la pratique plus elle portera ses fruits.

La femme n'a pas d'exercice à faire par rapport à l'orgasme puisque c'est la succession des orgasmes qui vont mener la yoginî et le yogin au sommet de l'extase immobile et du frémissement continu.

Le plus important est de comprendre que ces pratiques ne se font pas faites pour obtenir la conscience mais que la conscience précède le « travail ».

Il arrive que des maîtres initient les femmes à ces pratiques dès le début de la sâdhana car elles sont bénéfiques pour l'ensemble du fonctionnement et tonifient tout l'appareil urogénital. Elles ont aussi un effet équilibrant. Dès les premières règles, une jeune fille peut donc les mettre en pratique même si elle ne s'adonne jamais au yoga sexuel.

Ce travail s'accompagnera d'une conscience constante des muscles abdominaux et de la respiration. La présence continue à la respiration est la base fondamentale de toutes les pratiques du yoga de la présence à la réalité.

Contrairement à ce qui se passe dans les rapports sexuels habituels où l'excitation croît avec l'accélération de la respiration, le tantrisme enseigne de commencer l'union en se laissant aller à l'accélération rapide puis, dès les premiers orgasmes, aller vers l'intensité en ralentissant progressivement le rythme respiratoire alterné entre les deux partenaires.

L'orgasme tantrique pour les hommes

Le travail est le même mais il s'accompagne de la dissociation de l'orgasme et de l'éjaculation. La plupart des auteurs parlent à ce propos de «contrôler l'éjaculation», alors qu'il s'agit au contraire d'abandonner tout contrôle dans une détente très profonde de la respiration.

Plusieurs maîtres cachemiriens, dont Devî, utilisent le massage comme une sorte de yoga. Grâce à l'état contemplatif du masseur, celui qui reçoit peut, petit à petit, s'abandonner totalement et laisser émerger une merveilleuse conscience du corps qui apporte une grande fraîcheur, une grande spontanéité. C'est l'une des beautés de ce travail cachemirien où le corps est sans cesse maintenu en frémissement afin que la conscience l'occupe entièrement. Par le

massage des points situés sur des méridiens, les fonctions respiratoires se détendent. Le diaphragme s'assouplit, les muscles profonds se relâchent. Toute la région du bassin trouve une autonomie et une détente qui vont permettre d'arriver progressivement à « oublier » l'éjaculation sans retenir quoi que ce soit. Ceux qui pensent que les tantrikâ retiennent quoi que ce soit n'ont pas assimilé les principes de base qui sont ceux d'une détente totale, physique et mentale. Un esprit qui ne produit rien au cours du rapport sexuel, associé à un corps qui s'abandonne totalement, voilà la pratique des tantrikâ. Elle est bien sûr impossible sans que la conscience soit profondément libérée à travers tout le corps/esprit.

Tout homme sait que l'idée même de se retenir engendre une tension physique et mentale préjudiciable à l'abandon dans les rapports sexuels. Celui qui se retient est dans une posture de fuite par rapport à la femme qui « se donne ». Cette attitude installe une brisure dans la communication, une divergence d'esprit qui glisse vers une divergence de sensibilité dans le désir.

Si les tantrikâ ont pensé et mis au point cette féminisation des réflexes de l'homme, c'est en grande partie grâce à l'enseignement des yoginî soutenues par tous les maîtres

hommes. Ce qu'ils visent, c'est de nous ouvrir à la durée extatique, au frémissement continu moissonné par les sens ouverts des yoginî et des yogin. L'extase est pour eux un état naturel. Tout nos réflexes énergétiques bloquent ce flux, particulièrement l'éjaculation. Pour qu'un homme soit en mesure de suivre une femme sur les vagues successives du plaisir, il n'a qu'une solution, devenir une femme énergétique, c'est-à-dire s'abandonner totalement.

Lorsque l'excitation sexuelle ne trouve plus son rapport habituel à l'ego, c'est l'espace qui pénètre l'homme et la femme. On les dit alors « vêtus d'espace », ou « dansant dans l'azur », non seulement pour indiquer qu'ils aiment, comme Lalla, se promener nus, mais pour signifier qu'ils sont nus intérieurement et sont devenus l'espace.

Le massage des points situés autour du pubis permet, lorsque les points de la respiration ont été libérés au niveau du diaphragme et de l'abdomen, d'atteindre une respiration sans inhibition dont la profondeur et la lenteur vont permettre « le miracle » de l'orgasme sans éjaculation.

Contrairement aux habitudes, le rythme amoureux des yogin commence dans une ardeur passionnée où tout est mis en œuvre pour porter l'excitation à son comble. Plus

l'union se prolonge, plus le rythme va ralentir, jusqu'à l'immobilité totale. Tous les processus vont tendre à l'accalmie alors que l'extase elle-même va suivre une montée fulgurante.

D'un point de vue pratique, la yoginî qui a pour mission de former le tantrikâ à la Grande Union va tester ses progrès sur la voie de l'abandon en le stimulant sexuellement par tous les moyens. Ceux qui pratiquent la retenue sont alors démasqués. Aucune retenue ne résiste à la stimulation adroite d'une femme sensuelle ou d'une Shakti.

Lorsque l'éjaculation se produit, ce n'est pas un échec, la yoginî s'en servira pour que l'aspirant prenne conscience du processus éjaculatoire dans la succession très rapide de ses phases. Parfois, au début, la yoginî se servira de diverses pressions (banda) destinées à court-circuiter l'éjaculation, au niveau périnéen ou deux doigts au dessus du téton droit. Mais ce ne sont là que des ruses provisoires pour faire éprouver à l'aspirant qu'il peut se laisser aller à l'orgasme sans aucun plan de retenue et que, malgré cela, l'éjaculation n'a pas lieu. C'est, au début, une véritable révélation pour un homme.⁴¹

Peu à peu, l'habitude de se détendre

41 - Voir le récit de mon initiation : *Tantra, l'initiation d'un Occidental à l'amour absolu*, op. cit.

mentalement et physiquement par rapport à un but fera merveille. L'aspirant relâchera totalement sa respiration et, un jour, la yoginî habile ne pressera plus l'un des points inhibiteurs, alors, dans une surprise totale, l'aspirant connaîtra un, puis une succession rapide d'orgasmes sans éjaculer. Si les femmes ont souvent besoin pour passer d'un orgasme à l'autre d'une période de remontée, elles découvriront dans la détente totale que ce temps de reconstruction énergétique n'est plus nécessaire. Chacun peut alors faire franchir les différents paliers d'excitation jusqu'aux niveaux subtils où l'orgasme va être quasiment continu ou en tout cas très long, pour l'un comme pour l'autre.

Au cours de la nuit, placés au centre du diagramme magique (yantra) où chacun est reconnu comme une incarnation du divin, Shakti/Shiva, par le toucher rituel de toutes les parties du corps (nyasa), yoginî et yogin vont atteindre l'état d'immobilité, sans aucune contraction volontaire mais dans l'abandon total au frémissement dans une union qui dure toute une nuit. Lorsque l'initiateur est un maître authentique, cette expérience peut déboucher sur une montée de Kundalini, autrement dit sur la présence de la Shakti sous forme d'énergie. Libérée dans notre école par l'ouverture du Cœur et non

par le travail sur les centres de base, c'est une expérience plus douce et plus sphérique que celles décrites par les différents auteurs qui en ont fait l'expérience ou qui relatent des expériences faites par d'autres⁴².

42 - Voir *Kundalini, l'énergie évolutive de l'être* de Gopi Krishna, coll. Voyageurs Immobiles, JC Lattès, à paraître en novembre 1999- *Kundalini, Aghora U*, de Robert Svoboda, Le Relié, 1999.

La Kundalini, énergie des profondeurs, Lilian Silbum, Les Deux Océans, 1983.

Kundalini, le secret de la vie par Swâmi Muktananda, éditions Saraswati, 1995.

The Kundalini expérience, de Lee Sanneila, Integral Publishing, 1992.

La Puissance du Serpent, de Arthur Avalon, Paul Derain, 1959. *Kundalini, The arousal of Inner energy*, Ajit Mookerjee, Thames & Hudson, 1982.

Le rituel sexuel de groupe

Le rituel de groupe, plus encore que le rituel individuel, a été l'objet d'attaques de toutes sortes. Des universitaires puritains, des membres d'autres courants spirituels ont voulu croire qu'il s'agissait là d'un langage symbolique ou d'une pratique « dépravée » du tantrisme de la voie de main gauche menée par certains groupuscules sectaires. Pour bien comprendre l'esprit de ce rituel, il est indispensable de connaître ce qu'en dit Abhinavagupta, l'autorité suprême du Shivaïsme cachemirien, dans son Tantrâloka. On verra qu'il situe d'emblée cette expérience sur le plan du corps magnifié par le yoga de la présence, rendu sensible et frémissant par le yoga des sens.

Considéré comme véhicule suprême de la divinité, ce corps est dépourvu d'ego. Passé

au-delà du désir et de l'objet du désir, il peut connaître la Grande Union qui s'accomplit tel un rituel sacré où tous les participants de la famille spirituelle (Kula) s'unissent à travers le maître à Shiva/Shakti dans l'indifférencié. Abhinavagupta se place d'ailleurs lui-même parmi les pratiquants de la Voie de la main gauche dans son « Tantrasara » lorsqu'il parle des écoles non suprêmes attachées à la dualité comme celle des tantrikâ vishnouïtes qu'il qualifie de « pratiquants de la voie de la main droite »⁴³.

Lalla, maître et poétesse du quatorzième siècle, se reconnaissait elle aussi comme une pratiquante de la Voie de la main gauche :

« Debout, Femme Royale,
Prête à offrir vin, viande et plaisir !
Si tu connais l'état suprême
Tout est réuni au cœur de la non-dualité.
Lorsque tu te livres à la célébration en
compagnie de tantrikâ
Tu glorifies la Voie de la Main Gauche ! »

Voici ce qu'écrit Abhinavagupta :

« L'union avec les yoginî est de deux sortes, selon qu'elle se produit par nécessité yogique ou par amour. Pour la première, il

43 - *Tantràsara d'Abhinavagupta*, traduit et présente par Raniero

convient d'être attentif à ses points pénétrables, pour la seconde, faites preuve de créativité. (...) Lors de l'union avec les yoginî, on touche nécessairement à la connaissance et pour cette raison ce jour sera considéré comme un jour de plénitude. On peut dire la même chose de l'union entre deux membres de la famille spirituelle⁴⁴. »

Plus loin, Abhinavagupta précise :

« La conscience, qui est composée de toutes choses, entre dans un état de contraction à cause de la différence générée par des corps séparés mais elle retourne à l'état d'unité, à un état d'expansion, lorsque tous les membres de la famille spirituelle se reflètent les uns dans les autres. La totalité de nos propres rayons lumineux se reflètent un à un dans la lumière des autres lorsque déborde dans la conscience de tous ceux qui sont présents, tel un nombre infini de miroirs situés dans l'espace, sans efforts aucun mais dans l'intensité, le sentiment universel. Pour cette raison, lorsqu'un groupe de tantrikâ se rassemble pour vivre ensemble la danse, la musique, le repas sacrificiel, l'union en cercle (chakra) il y aura jouissance profonde lorsque ensemble ils seront immergés dans la beauté tel un seul corps et non comme des entités séparées. La conscience inondée de félicité,

44 - Gnoli, *La luce delle sacre scritture, Tantrâloka*, op. cit.

même considérée individuellement, atteint lors d'une telle communion un état d'unité et, par cela, la parfaite plénitude de la félicité. L'absence de causes de contraction telles que la jalousie ou la haine permet à la conscience, en de tels instants, de s'étendre sans obstacles dans une totale béatitude. Mais si un seul des participants n'est pas dans cette concentration et cette absorption, alors la conscience est offensée, comme au contact d'une surface pleine de trous et de protubérances, par cet élément hétérogène. C'est la raison pour laquelle, durant le cercle du rituel d'adoration, on doit veiller à ne pas accueillir un hôte dont la conscience est dispersée et qui n'a pas la capacité de s'absorber, car il sera source de contradiction. Dans la pratique du rituel de groupe, chacun doit adorer tous les corps présents car ils ont tous pénétré la plénitude de la conscience et qu'ils ne sont en réalité qu'un seul corps. »

Dans l'introduction du chapitre vingt-neuf du Tantrâloka consacré au « rituel secret » Abhinavagupta met en garde les pratiquants qui n'auraient pas les qualités requises : « Je décris maintenant le rituel secret selon la méthode du Kula qui ne peut être pratiqué que par les maîtres et les disciples de très haute élévation. » — « Celui qui voit toute chose en cette lumière et a

détruit le doute est digne de pratiquer ce rituel. » — « Le sacrifice Kula peut s'accomplir de six manières différentes selon les circonstances : dans la réalité extérieure, dans l'énergie, dans le couple, dans le corps, dans le souffle vital et dans l'esprit. »

« Pour celui qui n'aurait pas atteint le cœur de la conscience, tout l'élan des sens, privé de sa source sublime, perdrait toute efficacité yogique : Tous les rais lumineux des sens, lorsqu'ils sont privés du contact avec la conscience suprême, sont immobiles, dépouillés de leur propre nature et tendus vers cette source suprême. »

Les adeptes, après avoir savouré couleurs, fleurs et parfums liés aux plaisirs de la danse, de la musique et avoir consommé légèrement les mets interdits par le brahmanisme : alcool et viande, pratiquent le yoga de la lignée et rendent hommage « aux maîtres et à leurs shakti, qui jouissent, sans corps défini » et sont imaginés dans l'espace. Ensuite, le maître trace un mandata à l'intérieur duquel les participants divinisés prennent place. Chaque endroit du corps est transmué en corps divin au moyen du son (mantra) et du toucher des divers organes, tête, gorge, poitrine, nombril, sexe, genoux et pieds.

Alors « gorgés d'ambroisie et d'ardeur, goûtant leurs propres sucS débordant de saveurs, cet assouvissement trouve son lieu de repos en étant versé dans le Soi. Par l'offrande de leurs objets, les sens du toucher, du goût, de l'olfaction, de l'ouïe et de la vue sont un flot débordant qui se répand, et par la plénitude des roues secondaires, grâce un sursaut de puissance, le Seigneur de la roue centrale (la conscience) se répand impétueusement⁴⁵ ».

45 - *Tantrâloka*, op. cit., trad. de l'auteur

Une voie tantrique pour l'Occidental ?

Notre désir d'obtenir le bénéfice d'une pratique millénaire ne peut pas être l'objet d'un marchandage avec l'absolu. Il se peut que nous n'aspirions pas à connaître l'extase, la paix, ou la joie des mystiques mais plus simplement que nous désirions toucher un état de plénitude et de profondeur dans nos rapports avec le monde et les êtres.

Si nous nous fixons cet objectif, qui n'est pas dénué de grandeur, nous sommes des tantrikâ en herbe car nous découvrirons que la distance entre ces deux objectifs est inexistante. Dès que la présence au monde s'installe, se produit en nous une mutation profonde qui va toucher l'ensemble de l'être, corps et esprit. La respiration va se détendre et trouver sa plénitude, le corps va se relâcher et s'ouvrir à la vie, nos sens vont retrouver

leurs fonctions merveilleuses et nous servir de coursier pour traverser les mornes plaines de l'absence. Une motivation aussi simple qu'essentielle d'échapper à la routine, à l'aspect cyclique de notre mal-être et de nos erreurs qui reconduisent nos souffrances et notre attitude désabusée suffit à nous faire glisser vers l'expérience d'une vie intérieure d'une grande richesse.

Pour réussir, l'Occidental a de bonnes armes. Il connaît les ravages causés par tout ce dont rêvent les Orientaux. Dans une certaine mesure, nous avons la chance d'avoir épuisé beaucoup de rêves et d'être retournés en quelque sorte à la case départ. Nous avons ainsi la chance d'accéder à ce que la vie peut nous offrir de plus profond, à condition de nous défaire de nos habitudes de consommateurs.

Le tantrisme est une merveilleuse approche de la vie, parfaitement adaptée aux Occidentaux fatigués par des siècles de dogmatisme, de croyances, d'assujettissements de toutes sortes. Notre aspiration à la liberté est dépouillée d'illusions. Nous sommes prêts à ne plus faire confiance aux institutions religieuses ou sectaires qui foisonnent dans une lutte sans merci pour le pouvoir. Nous sommes prêts à

nous faire entendre sur tous les terrains de jeu pour amener l'éclosion de la conscience individuelle qui seule peut finir par former une conscience collective.

Nous sommes arrivés à la maturité individuelle qui peut transformer notre quête en réalisation.

Trouver une voie dépouillée de toutes les marques du fanatisme religieux ou sectaire est possible, faire que cette voie participe à chaque instant de notre vie l'est également. Il suffit de réunir en un seul corps, le nôtre, le divin, le temple et l'adorateur.

Par un travail léger et ludique, il est relativement facile de glisser de l'inconscience générale à de courtes plages de présence qui vont nous donner peu à peu le désir de continuer dans cette direction.

Lorsque des îlots de présence entrecoupent nos moments d'absence, nous commençons à goûter la différence de plaisir que nous apporte la présence. Lorsque la pratique se confond avec le plaisir, nous ne sommes pas loin d'être définitivement perdus à la cause de l'automatisme.

La pratique tantrique est extrêmement créative, elle ne se fonde, au début, que sur une libre découverte de la présence selon les aspirations de chacun. Comme il est écrit dans la stance 74 du Vijnânabhairava tantra :

«Là où tu trouves satisfaction, l'essence de la félicité suprême te sera révélée si tu demeures en ce lieu sans fluctuation mentale⁴⁶.» Cette association de notre expérience quotidienne au sein de la réalité sociale avec le divin, «la félicité suprême», est l'une des grandes créations du tantrisme. Nulle dévalorisation de l'expérience quotidienne ne vient placer une dichotomie entre l'être humain, sa vie de tous les jours et ses aspirations spirituelles. Plus rien n'est trivial, tout accède au sacré à condition que notre attention détendue soit telle qu'il n'y ait plus de «fluctuation mentale». C'est le cœur de la question. Il ne peut y avoir présence et cogitation.

La vie est à saisir en son premier instant d'éclosion, dans la lumineuse présence de *Budhi*, l'intelligence qui est en deçà des entraves de la rumination, de l'opposition, du choix, du jugement différenciateur. Si cette captation de la réalité nous apporte la sérénité vers laquelle nous tendons, c'est simplement parce que le silence mental ouvre à la spontanéité, à la grâce, à la fluidité et à la joie. Si les maîtres tantriques aiment à se définir comme «sahajiyâ», «êtres éveillés spontanés», c'est qu'ils sont sortis de toutes les limites conceptuelles du pur et de l'impur,

46 - *Tantra Yoga, op. cit.*

du sacré et du profane. Tout est frémissement et, en devenant des êtres frémissants, ils ouvrent leur cœur à la vie.

Ce frémissement nous est accessible, ce n'est pas une utopie de yogin. Le « Spandakârikâ », « Le Chant du Frémissement », l'un des plus beaux et des plus profonds textes shivaïtes, dit : « Le frémissement, lieu même de la création et du retour, est dépourvu de toute limite car sa nature est dépourvue de forme⁴⁷. »

Cette absence de fixation est le lieu même de la spatialité que nous pouvons retrouver dans un brusque élan vers les profondeurs du Soi. Pour cela, entrons de plain-pied dans notre vie quotidienne, laissons la conscience émerger naturellement et remplacer l'absence. Ces quelques secondes que nous allons accorder à notre vie, trente, cinquante, cent fois par jour, est la porte de la félicité.

Au début de ma pratique avec Devî, j'avais peine à penser que les choses étaient comme elle me les présentait, proches et absolues. Je croyais qu'elle me simplifiait la tâche pour me conduire à un stade ultérieur de plus grande profondeur. C'est en cela que

47 - *Spandakârikâ*, le Chant du frémissement, texte tantrique du neuvième siècle, de Kallata, traduit et commenté par Daniel Odier, lie Relié (à paraître).

réside la merveille de la pratique tantrique qui reconnaît d'emblée à ses pratiquants la capacité de comprendre les enseignements les plus vastes et qui ne dissimule rien dans l'exposé de ces enseignements. Tout est dit d'emblée. Il n'y a pas de quête progressive. Les maîtres ont toujours eu le souci de pouvoir être compris de tous, sans que la culture livresque soit une condition. Ces maîtres parlent avant tout aux êtres qui les entourent et sont de toutes souches. Ils ne reconnaissent de différence ni sociale, ni culturelle, ni ethnique, ni de sexe. Leur enseignement rend facultatif l'accès aux textes philosophiques. Ils sont avant tout des exemples vivants de ce qu'ils prêchent et donnent volontiers la clé de leur réalisation : l'attention nue à la réalité.

Ce qu'éprouve rapidement un pratiquant de la voie tantrique, et parfois même le premier jour, c'est que la récompense, l'état de joie, d'espace et de libération n'est pas subséquent à la pratique d'attention. Il en est au contraire partie intégrante. Je suis présent à n'importe quel aspect de ma vie intérieure ou de n'importe quel événement et je suis sur-le-champ en communication avec ce que les enseignements promettent : l'ouverture, la détente, la joie, l'amour.

Tout est sans cesse à notre portée. Il suffit de tendre la main et de toucher profondément la vie. Chaque fois que se produit ce contact nous sommes mis en vibration, en frémissement, nous allons au-delà de la forme, nous pénétrons au cœur des choses et nous mettons en vibration notre propre cœur.

Cette vibration continue donne au plus haut point l'impression d'être vivant et de communiquer avec tout ce qui se trouve à notre portée. Les sens sortent de leur torpeur, de leur attente de circonstances exceptionnelles qui pourraient les réveiller. Ils retrouvent l'enfance, l'adolescence où sans arrêt le monde entretient leur capacité à vibrer. C'est cette vie profonde et palpitante que connaissent tous ceux qui sont sur la voie de la spontanéité.

L'obstacle principal auquel l'Occidental va se heurter est que ce qui est présenté comme « tantra » dans nos sociétés industrielles est un ersatz où tous les principes de base ont été distordus pour coïncider avec nos aspirations les plus superficielles à la jouissance. A en croire les hebdomadaires, le tantra serait un prêt-à-jouer tout aussi illusoire qu'artificiel. Un vague mélange de thérapies des années soixante et de spiritualité avec un léger

parfum spirituel oriental. « Ce que vous êtes fondamentalement n'est pas une perception, donc introuvable, ni par la drogue, ni par la sexualité, ni par aucune secte ou religion. Il ne s'agit pas de décrocher de l'intellect. La frustration ne concerne que celui qui vit dans l'intention. Cette stimulation à essayer de faire, à vouloir se libérer de la pensée et autre enfantillage, provient d'un manque d'orientation. Dans cette démarche, on apprend à vivre en intimité avec soi-même. Cela demande de se familiariser avec le respect. De même que vous respectez votre environnement dans toutes ses expressions, de même vous respectez vos limitations, les caractéristiques de votre psychisme et de votre corps. Ici pas de fantasme de transformation, devenir ceci ou cela, arriver à tel ou tel résultat psychique ou physique : vous constatez votre fonctionnement, votre intellect, votre affectivité. Quand vous écoutez sans intention, par pur amour de l'écoute, une clarté se fait, un espace se crée, vous commencez à respirer. Le reste suit organiquement. Respect, amour de son expression, telle est la Porte.

« Quant à trouver une réponse dans le tantrisme, il ne faut pas rêver. Les pratiques rituelles, évoquées par le tantrisme cachemirien ou autres, sont réservées à ceux

dont la pensée et la sensorialité sont déjà éminemment épurées. Toute caricature de pratique de cet ordre, visant plus ou moins à une exploration de la sexualité, à en profiter plus, ne peut se situer que dans un cadre psychologique, psychopathique. La sexualité et ses ramifications affectives ne concernent que le monde profane⁴⁸ », écrit Éric Baret.

L'avantage est qu'aujourd'hui, grâce au travail de pionniers comme Lilian Silburn, Ajeet Mokerjee, Arthur Avalon, Swâmi Laksman Jî, Alain Daniélou, Swâmi Muktananda, relevés par une nouvelle génération de chercheurs qui sont parfois des pratiquants éclairés comme Navjivan Rastogi, Mark Dyczkowski, Paul Eduardo Muller-Ortega ou Éric Baret, nous avons accès à l'esprit authentique du tantra.

Nous pouvons nous tourner vers le tantrisme tibétain, le tantrisme hindou, le tantrisme cachemirien, le tantrisme japonais, le tantrisme balinaï ou le tantrisme chinois. Des traditions tantriques comme celles des Naths sont encore très vivantes aujourd'hui au Népal, en Assam, au Bengale et même en Occident. Les maîtres cachemiriens qui ont souvent fui leur région troublée par la guerre

48 - *Le Sacre du Dragon Vert, Pour la joie de ne rien être.* Éric Baret, coll. Voyageurs Immobiles, JC lattès, à paraître en juin 1999.

civile se sont réfugiés dans les grandes villes comme Delhi, Jamu, Bénarès, ou au Népal. Certains sont restés dans leurs ermitages situés dans des vallées perdues.

La manière d'enseigner des maîtres tantriques est aussi originale que leur doctrine. Ils affirment qu'il n'y a pas de différence fondamentale entre le maître et l'élève car la conscience est partout. Il suffit de dissiper les brumes qui font que cette conscience ne se manifeste pas. La manière de travailler est celle d'un long face à face. Deux individus qui s'exposent dans une totale nudité intérieure. Chaque maître ne peut donc enseigner qu'à un nombre restreint d'élèves pour que ce contact personnel et individuel puisse avoir lieu fréquemment. Les plus grands maîtres n'ont guère plus de vingt ou trente disciples assidus. Ils vivent avec leur famille agrandie de quelques élèves qui logent souvent chez eux ou dans le voisinage immédiat. Aucun d'eux n'a été tenté de développer un enseignement qui puisse toucher directement des centaines ou des milliers d'êtres car toute la « saveur » tantrique se perdrait dans un tel déploiement.

Il y a une très grande proximité entre les maîtres tantriques et leurs élèves. Les contacts sont dépourvus de tout cérémonial qui pourrait mettre en lumière une différence

illusoire. Les maîtres tantriques n'ont pas le culte de la personnalité. Ils ont des rapports directs et simples, ils se montrent tels qu'ils sont, sans donner prise à l'idéalisation. De l'amour, pas de déférence, pas d'attitude figée, voilà ce qui transforme les aspirants à cette voie plus informelle que toute autre. L'élève se libère en se voyant tel qu'il est, c'est-à-dire libéré de nature, dans le miroir que lui tend le maître. Si l'on a la chance d'être allergique à la soumission, aux formes, aux dogmes, aux croyances, à l'infailibilité, à l'idée de former une famille artificielle isolée de la société et qu'on désire avant tout vivre la vie en profondeur, parfaitement intégré à la société, alors le tantra a quelque chose de merveilleux à nous apporter. Mais il exige une maturité, une indépendance et une volonté de ne pas se conformer. C'est sans doute ce qui fait que peu d'êtres s'engagent dans cette voie. Comme le chante Lalla :

Lorsque l'esprit qui différencie s'assoupit
 La Kundalini s'éveille !
 La source des cinq sens jaillit constamment.
 L'eau de la présence continue au monde
 Est douce et je l'offre à Shiva.
 Le frémissement perpétuel de la conscience
 Est l'état suprême⁴⁹.

49 - Lalla, Chants mystiques du tantrisme cachemirien, op. cit

Questions sur la sexualité, le désir, les passions, le yoga, l'extase, l'amour, la joie, le plaisir, l'espace, la beauté et la paix du cœur

— *Pourquoi y a-t-il une telle insistance sur le corps dans le tantra ?*

— Sans le corps, il n'y aurait pas d'interrogation philosophique ou métaphysique, il n'y aurait pas de créativité, pas de Dieux, pas d'extase, pas de yoga. Le corps a enfanté l'absolu et les tantrikâ, en revenant à l'embryon, retrouvent l'absolu en eux-mêmes dans un constant jaillissement de la conscience.

— *Qu'est-ce que le corps ?*

— L'espace et tout ce qu'il contient. La première expérience que fait une yoginî ou un yogin c'est que le corps n'est pas l'image du

corps. Ils s'apaisent, ils se détendent profondément, ils commencent à respirer et, soudain, toute limite s'abolit. Chaque cellule réintègre l'espace. C'est ce qu'on appelle le samâdhi, l'expérience d'union avec le monde. Cette expérience peut être très fugitive mais c'est elle qui situe la quête dans son vrai lieu, l'espace.

— *J'ai suivi toutes sortes de voies spirituelles dans lesquelles les femmes étaient admises mais je n'ai jamais ressenti que la femme occupait une position centrale ou égale. En d'autres mots, jamais je n'ai eu l'impression que la divinité de la femme était reconnue. Il y a toujours un assujettissement à l'homme. Dans les vœux pris par les nonnes bouddhistes, par exemple, et dans les faits, une femme d'un haut niveau de réalisation doit toujours obéissance au plus inexpérimenté des moines. Le nombre de vœux qu'on lui impose est supérieur à ceux que prennent les moines, comme s'il fallait dompter une nature marquée par une sorte de fatalité. Comment le tantrisme a-t-il pu échapper à cette tendance ?*

— Shiva ne serait rien sans Shakti, l'énergie qui le met en frémissement. L'adoration de la femme dans le tantrisme vient des racines les

plus profondes et les plus anciennes de ce mouvement. Il y a cinq, six ou sept millénaires, la femme était adorée dans la plupart des cultures. La Grande Déesse semblait régner sur le monde. Les juifs eux-mêmes s'opposaient en deux clans, ceux qui étaient partisans de la Grande Déesse et ceux qui prônaient un Dieu masculin. Il fut un temps où la femme enseignait, apportait la lumière. Le mouvement tantrique a toujours adoré la femme car ses maîtres les plus spontanés, les plus iconoclastes, furent souvent des femmes et les tantrikâ bouddhistes ne font pas exception. L'histoire est presque toujours la même, c'est celle d'un grand érudit comme Saraha, Nâropa, Luipa, Tilopa ou Marpa qui un jour, à la suite d'un rêve ou d'une vision, rencontre une femme, souvent une intouchable ou une hors-caste, qui par la puissance de sa présence et de sa réalisation, par son audace et son humour, son irrespect et son incandescence, fait s'écrouler en une seconde une vie savante et disciplinée.

Ces maîtres vénérés ont tous reconnu que les yoginî placées sur leur chemin étaient là pour leur faire franchir l'étape ultime. En une seconde, leur univers s'est effondré. Ils ont suivi ces femmes, ont quitté le luxe des grandes universités monastiques et les palais où ils étaient vénérés pour vivre une vie

errante, souvent sur les lieux de crémation. Ils ont reçu d'elles un enseignement qui intégrait la totalité et sont devenus à leur tour des êtres spontanés. Ces femmes extraordinaires, aussi bien dans le tantrisme shivaïte cachemirien que dans le bouddhisme, ont formé d'autres femmes et ces lignées ont survécu jusqu'à nos jours. Il n'y a jamais eu de brisure. Si l'on a sensiblement plus de textes écrits par des maîtres hommes, c'est simplement parce que les femmes, le plus souvent, chantaient des hymnes spontanés et ne se souciaient pas de laisser un autre héritage que celui de cette spontanéité merveilleuse où les êtres venaient s'abreuver. Mais tout cela est en train de changer grâce à certains universitaires comme Miranda Shaw, qui font un travail merveilleux d'exhumation de ces chants dont beaucoup ont subsisté. L'équilibre va se rétablir peu à peu. Mais tout cela, c'est le passé. Ce qui est important, c'est que vous, une femme d'aujourd'hui, vous avez accès à cette tradition et que vous pouvez être l'une de ces yoginî vêtue d'espace.

— *Pour un homme, entendre ces discours sur la suprématie de la femme est un peu frustrant. Qu'en est-il de l'énergie masculine ?*

— Il n'y a pas d'énergie masculine. Il y a seulement la totalité, l'espace. Les maîtres tantriques considèrent qu'un homme qui est en vie, en frémissement, est une femme énergétique. Ils considèrent également qu'une femme qui n'est pas en frémissement est un homme énergétique. Mais cela ne veut pas dire qu'il y a une différence fondamentale entre l'homme et la femme, cela veut simplement dire que tout est frémissement. Les tantra sont des textes dialogués où la Shakti interroge Shiva ou l'inverse. Au début de la plupart de ces textes, il est stipulé que Shiva et Shakti ne font qu'un dans l'union amoureuse et qu'ils se scindent pour donner naissance à l'enseignement. Lorsque c'est fait, ils s'unissent à nouveau.

Il est bien précisé qu'ils sont unis « dans la même connaissance ».

Dans la peinture, Shiva/Shakti sont représentés comme un seul corps hermaphrodite ou, lorsqu'ils sont représentés individuellement, il y a toujours un signe de la présence de l'autre, sous forme de serpent, de soleil ou de lune. Sortez de l'interrogation duelle, n'opposez plus le soleil et la lune, l'un ne pourrait exister sans l'autre. Réintégrez la totalité au niveau du corps/esprit en vous abandonnant à la réalité.

— *J'ai pratiqué une autre forme de tantra, beaucoup plus axée sur la sexualité, pendant plusieurs années et je dois dire que cela m'a beaucoup aidée. J'étais totalement absente de mon corps et la formation que j'ai suivie m'a aidée à le connaître. Je pense qu'on peut atteindre l'extase au moyen de la sexualité sans se préoccuper d'un enseignement mystique ou spirituel et que c'est le chemin le plus rapide et le plus simple dans le cadre social actuel, pourquoi chercher plus loin ?*

— *Qui cherche ?*

— *Moi, enfin, je pense...*

— *Et que cherchez-vous ?*

— *L'extase...*

— *Quelle extase ?*

— *Celle que je connais au moment de l'orgasme.*

— *Est-ce que cela vous suffît ?*

— *J'aimerais qu'elle déborde un peu, qu'elle s'installe. Parfois je rêve d'une extase qui toucherait toute la vie.*

— *Alors il faut s'occuper de toute la vie.*

— *Que voulez-vous dire exactement ? Est-ce que vous pourriez être un peu plus clair, utiliser des mots simples, j'aimerais comprendre !*

— *Je pense que vous avez déjà compris mais cherchons la clarté ensemble... Vous dites avoir connu l'extase en faisant*

l'amour...

— *Oui, cela m'est arrivé souvent.*

— Et vous voudriez connaître l'extase en d'autres circonstances ?

— *C'est bien ce dont il s'agit, non ?*

— Oui, il s'agit de cela. Lorsque vous avez connu ces extases, comment se sont-elles estompées ?

— *Peu après l'orgasme.*

— Donc, l'orgasme était l'extase ?

— *Oui...*

— Et pour la retrouver, que vous fallait-il ?

— *D'autres orgasmes.*

— Pouvez-vous atteindre l'orgasme d'une autre manière que lors d'un rapport sexuel ?

— *Oui, par la masturbation.*

— Qu'est-ce que la masturbation ?

— *Vous savez, on se caresse doucement le sexe...*

— Lorsque vous relâchez tout le corps par la douceur de la respiration, lorsque vous vous abandonnez totalement à la douceur, vous découvrez que le corps est espace et c'est la plus douce des caresses, c'est le plus profond des orgasmes car il s'établit peu à peu dans la continuité par la pratique de la présence au monde. On ne peut pas isoler la sexualité, en faire un véhicule privilégié de l'extase, car l'être a besoin de totalité, il est la totalité. Toute recherche qui isole un élément

de la nature humaine pour en faire le véhicule de la quête va au-devant d'un contact névrotique avec la vie.

La sexualité est importante si l'on considère que tout contact des sens avec le monde est un rapport amoureux. C'est ce que les yoginî nous ont enseigné. C'est ce que j'ai compris auprès de Devî. Pour elle, une feuille qui tombait d'un arbre, un nuage qui passait, un poisson dans la rivière, la sensation du soleil ou de la cendre sur la peau, le passage d'une émotion ou d'une idée, tout cela était vécu comme un rapport amoureux incessant avec le monde. A chaque seconde, nous sommes Shiva/Shakti en union amoureuse, à chaque seconde, notre vie nous fournit mille propositions d'extase qu'une yoginî ne laisse pas passer car le flux de sa conscience inonde sans arrêt la yoni frémissante du monde. Être cette amante absolue dans la banalité quotidienne est ce qui fait surgir sans cesse l'émerveillement. Lorsque l'ensemble de la vie est imprégné de frémissement, l'extase n'est plus associée à une activité particulière, elle se coule dans toute chose.

— *Je suis homosexuel et je voudrais savoir si le tantrisme a une position quelconque vis-à-vis de l'homosexualité*

— Dans le tantrisme, rien n'est conseillé, rien n'est interdit, il n'y a pas de jugement moral,

simplement parce que nous visons la pleine conscience et que lorsqu'il y a pleine conscience, tout est harmonie.

Dans certains textes qui concernent le corps, l'énergie, il est dit que la sodomie perturbe énergétiquement, pour les hommes comme pour les femmes. Il n'est pas dit que cette perturbation ne puisse pas servir aux yogin ou aux yoginî. C'est simplement une constatation. Danser, respirer, regarder, toucher, écouter crée aussi une modification énergétique et émotionnelle. Le tout est de laisser émerger la conscience dans le corps, d'une manière de plus en plus fine, et de s'accorder au monde en fonction de son désir, dans la liberté, la créativité, l'amour. Parfois, la pénétration anale apporte la paix, parfois la perturbation. Cela dépend de la couleur du ciel, du cycle hormonal, de la lune, des émotions du jour, de la saison, des mots, de la vibration de la voix, de l'amour inconditionnel qui fait se mouvoir le corps, s'ouvrir ou se fermer les organes. Tout cela, c'est de l'art, c'est comme le flot coloré qui se répand sur la toile du peintre par la grâce d'un mouvement libéré de toute intentionnalité.

—*J'aimerais que vous nous parliez de l'assouvissement du désir. Partout où l'on regarde, il semblerait que le désir soit*

l'élément clé du langage. Le désir est partout. Dans la pub, dans les magazines, dans la manière de s'habiller, de marcher, de rire. On veut être désirée, on veut séduire, à tous les niveaux. Tout ne semble qu'un grand jeu de séduction réciproque mais je me demande parfois si nous pouvons trouver l'assouvissement.

— Avez-vous l'impression de l'avoir trouvé ?

— *Oui, parfois, fugitivement, dans des choses simples.*

— Comme quoi ?

— *Ce matin, j'ai mangé une poire délicieusement juteuse et parfumée et cela m'a apporté une grande satisfaction. J'étais totalement heureuse et je crois que mon désir était assouvi.*

— Vous avez fait une expérience de yoga. Vous avez communiqué pleinement avec votre désir, vous vous êtes laissé envahir totalement par les qualités de cette poire et vous avez trouvé une paix profonde. Mais en est-il toujours ainsi ?

— *Non... Malheureusement... Souvent, je ne trouve pas l'assouvissement. Pourtant, je crois être d'une nature passionnée et je cherche beaucoup, en toutes choses.*

— Les yoginî et les yogin sont des êtres passionnés, c'est magnifique. Pourquoi pensez-vous échouer dans vos nombreuses

tentatives de toucher profondément le monde ?

— *Peut-être par distraction, par une sorte de boulimie aussi. C'est terrible, je veux tout.*

— C'est merveilleux !

— *Comment faire pour garder cette nature bouillonnante et trouver l'assouvissement ? Est-ce compatible ou est-ce que les vertueux auront raison de moi ?*

— Vous leur avez déjà échappé.

— *Ouf!*

— La vraie nature du désir, c'est de s'abolir dans la vivacité de sa quête. Si on lui offre dès qu'il surgit une totale liberté d'action, on s'aperçoit qu'il se suffit à lui-même, qu'il se nourrit de son propre frémissement continu car rien d'autre ne peut le satisfaire. Le désir est une force merveilleuse qui peut sourdre de notre cœur dans un flot continu et abreuver la réalité, la banalité quotidienne. Désirer ce qui arrive, c'est l'activité ludique et détendue des yoginî et des yogin, c'est l'assouvissement dans le frémissement continu de l'être, c'est la joie de « Soham », Je Suis. Je suis la source du désir, je suis sa trajectoire spatiale, je suis son aboutissement, tout est vivant, tout n'est que désir et assouvissement dans un seul frémissement simultané.

— *Est-ce que la pratique du yoga non*

postural que vous enseignez a une incidence sur la santé physique et mentale ?

— Chaque mouvement, chaque pensée, chaque émotion, chaque captation sensorielle a une incidence sur notre santé physique et mentale car tout est lié. Même la manière dont vous ouvrez une porte a un effet direct sur votre santé physique et mentale. Lorsque la conscience émerge, nous rencontrons les choses avec une extrême finesse de perception. Le fait que le yoga tantrique soit le déploiement de la conscience dans l'activité intérieure et extérieure modifie en permanence notre vie psychique et physique.

— S'il en est ainsi, les maîtres ne devraient jamais connaître la maladie.

— Les maîtres naissent et meurent. Ils s'enrhument, se brisent des membres, ont des accidents, des maladies graves ou bénignes, ils connaissent la douleur quand on leur coupe un membre ou qu'on les bat mais ils n'élaborent pas la sensation douloureuse en douleur psychologique. Ils vivent la douleur dans son espace-temps réel, sans la prolonger par l'activité mentale. Ils apprennent à le faire pendant toute leur vie. La vie est extrêmement inventive, elle trouve toujours le moyen de vous prouver que vous êtes encore un peu tendu, encore un peu dans la projection, dans l'attente, dans la fragilité et

c'est ce dialogue constant avec la réalité qui vous empêche de vous prendre pour un maître. Alors, avec le temps, il arrive que certains touchent à l'absolu et y résident.

— *Voulez-vous dire que ceux qui sont considérés comme des maîtres n'ont pas la maîtrise totale ?*

— Ils ne l'ont pas car ils ne la recherchent pas. Ils acceptent la réalité, ils vont avec la vie, ils reçoivent des leçons de la vie et les comprennent souvent.

— *Pourtant on se fie à eux!*

— Fiez-vous totalement à vous-même, à votre propre capacité, à votre propre éveil, à votre propre conscience, à votre propre rubis qui étincelle et vous réaliserez que vous n'êtes pas différent des maîtres que vous vénerez.

— *Mais vous parlez parfois d'adoration passionnée ?*

— L'adoration passionnée est la créativité qui vous permet de découvrir votre propre complétude.

— *Vous entendre m'énerve prodigieusement!*

— Pourquoi?

— *Parce que je n'en ai rien à foutre de devenir une yoginî, un Siddha. Il y a déjà assez de confusion comme ça. Vous parlez de choses qui sont inatteignables et moi, si je suis venue, c'est pour entendre parler de*

choses possibles pour le commun des mortels. J'ai un boulot qui m'emmerde, un mari qui m'emmerde, un appartement moche, une belle-mère infernale, ma bagnole est pourrie, j'arrête pas de tomber en panne et en plus j'ai des copines qui me sapent le moral. Alors faites un effort, parlez à une Terrienne !

— *Qu'est-ce que vous aimez, qu'est-ce qui vous touche dans la vie ?*

— *Cherchez bien... Vous vous réveillez... Quel est votre premier instant de calme ou de plaisir ?*

— *Je n'ose pas vous le dire !*

— *Vous voulez parler du moment où vous vous rendez aux toilettes ?*

— *Oui, j'aime bien, ça me procure du plaisir.*

— *Moi aussi.*

— *Alors on a au moins un point commun.*

— *Continuons...*

— *Après, il faut attendre que mon mari se tire. Le matin, c'est le pire. Il ne dit pas un mot. Je ne l'entends que le soir. Quand il est parti, comme je travaille plus tard, je prends un peu de temps pour moi. J'aime bien prendre ma douche et surtout me laver les cheveux. J'ai l'impression d'être lavée de tout. C'est un des meilleurs moments. Après, je me passe une lotion sur le corps, ça aussi, c'est bon. Ensuite, je m'habille et je pars travailler.*

Là je tombe sur mon chef et je me ratatine comme une huître.

— À quoi pensez-vous lorsque vous vous lavez les cheveux, que vous vous passez une lotion sur le corps ?

— *Je ne sais pas... Parfois des idées me viennent, à propos du boulot, ou d'autres choses.*

— Et quand vous n'avez pas ces idées, que se passe-t-il ?

— *Rien... Je suis bien...*

— Pensez-vous qu'il y a un rapport entre votre bien-être pendant ces instants et votre calme mental ?

— *Oui, mais je ne peux tout de même pas faire une cure de sommeil.*

— C'est une cure de présence, une cure de conscience que le tantrisme ou le bouddhisme vous proposent. Dans ces instants, vous êtes totalement présente, vous êtes une yoginî.

— *Et comment je fais pour être une yoginî quand je suis en face de mon chef ?*

— Comment allez-vous au bureau ?

— *À pied, il me faut vingt minutes.*

— Est-ce que c'est agréable ?

— *Non.*

— Pourquoi ?

— *Parce que je pense à ce qui m'attend.*

— Imaginez un instant que vous faites ce trajet comme chaque matin. Que voyez-vous

?

— *Des gens hargneux et pressés, des chiens qui chient sur les trottoirs, des voitures qui empestent, des vitrines avec des trucs que je ne peux pas m'offrir.*

— *Le ciel est-il encore là ?*

— *Évidemment.*

— *Vous arrive-t-il de le regarder ?*

— *Oui. Je vois où vous voulez en venir. Est-ce que j'aime ça ? Est-ce que c'est beau de regarder le soleil ? Oui, d'accord. C'est beau. Et même les nuages et même la pluie. J'adore quand il pleut sur mon visage alors que les gens se cachent et se crispent comme s'il tombait des barres d'acier. J'aime la pluie, surtout en été. Et j'aime aussi les arbres et, de temps en temps, je croise un gamin ou une gamine qui n'est pas encore bouffé par la vie et ça me fait plaisir, et de temps en temps, je m'achète un croissant et c'est délicieux et je passe devant chez une fleuriste qui met ses fleurs sur le trottoir et je les respire et même je m'offre un bouquet par semaine et, de temps en temps, je me fais draguer par des jeunots et ça me booste comme on dit et la première cigarette, c'est bon aussi, mais c'est pas tantrique de fumer, on ne s'intéresse qu'aux jolies choses...*

— *Il n'y a rien qui ne soit pas tantrique.*

— *Même tirer une clope ?*

— Si vous êtes consciente du plaisir que cela vous procure, du plaisir de chaque bouffée, c'est du yoga.

— *Alors, finalement, je serais une yoginî ?*

— Chaque fois que vous êtes ce que vous faites, ce que vous sentez, ce que vous percevez, vous êtes une yoginî.

— *Même quand je pleure au cinéma ?*

— Oui parce que vous avez le courage d'aller avec votre émotion.

— *Qu'est-ce que je fais de mon chef ?*

— Qu'est-ce qui vous déplaît en lui ?

— *Tout.*

— Pouvez-vous lui trouver une seule qualité ?

— *Non... Je ne crois pas... Il est sado-lubrique-libidineux-criard-maniaque et il pue des pieds... Il a un seul truc pour lui, c'est qu'il s'absente souvent pour aller boire un coup, il est alcoolique.*

— Quand il n'est pas là, êtes-vous heureuse ?

— *Non, parce que je bosse.*

— Que faites-vous ?

— *Des photocopies et des paquets, je ne suis pas très qualifiée.*

— Avez-vous déjà laissé quelqu'un d'autre faire les paquets ?

— *Oui, c'est terrible, mal plié, mal ficelé. Ça ne tient pas.*

— Donc vous faites de beaux paquets.

— *Oui... j'aime l'odeur du kraft et de la*

ficelle... Je vais vous faire plaisir, je crois que finalement, j'aime bien faire les paquets. Vous allez me dire que c'est du yoga ?

— Oui... Je pense que vous pouvez trouver dans votre travail tel qu'il est une satisfaction plus profonde.

— *Devenir une artiste du paquet, c'est ça ? Une yoginî du kraft et de la ficelle ?*

— Du ciel et des arbres, de l'absence du chef, du croissant, des fleurs, de la pause, du verre d'eau, du souffle d'air, du shampooing, du lait corporel, de l'émotion libre, du cinéma et de la cigarette, de la défécation, et du regard des enfants et des hommes. Si vous faites cela, vous n'avez rien à envier aux yoginî et, plus vous allez le faire, plus votre territoire de présence va s'agrandir, jusqu'au jour où peut-être certains aspects de votre mari et de votre chef vont vous toucher profondément, et que votre propre ouverture va inventer la leur. Mais vous pouvez aussi décider de changer de boulot et de vivre différemment. Avec l'ouverture surgit le mouvement, avec le mouvement surgit la vie, avec la vie surgit le plaisir de la présence au monde.

— *Alors, finalement ce n'est pas si compliqué.*

— Vous avez l'ouverture nécessaire pour vivre profondément cette expérience.

— *J'ai l'impression que dans les rapports amoureux, et dans la vie en général, nous sommes un peu perdus car nous n'avons plus de repères rituels. Nous avons tout abandonné, tout est soi-disant ouvert et en fait nous sommes dans la confusion. Que pensez-vous des rituels, quelle est leur fonction, dans quelle mesure pratique-t-on des rituels dans la voie que vous enseignez?*

— Les rituels sont en général des actes de passage codifiés, d'une portée plus ou moins magique. Un rituel accompli dans les règles, par quelqu'un qui en a le pouvoir ouvre des territoires nouveaux. C'est en tout cas de cette manière que le rituel est envisagé dans la plupart des cultures. On consulte les oracles, on choisit une date avec soin, on prépare les instruments, on se purifie, puis on accomplit l'acte magique.

Les tantrikâ ont une vision très différente. Pour nous, il n'y a pas d'acte magique car il n'y pas de dualité et pas d'intercesseur. Si l'on est ce qu'on veut atteindre, pas besoin d'acte qui ouvrirait ce territoire inconnu ou lointain. Pas de date auspiciouse, tous les jours sont bons à la conscience, pas d'instrument, pas de purification.

Pourtant, les rituels existent dans le tantrisme, mais ils sont considérés d'une manière toute intérieure. Le rituel n'est pas une action qui

va nous concilier le divin, nous offrir des pouvoirs, etc. C'est la célébration d'une unité réalisée entre le tantrikâ et l'objet de son attention.

Le rituel n'apporte rien, il est une fête en l'honneur d'un état d'unité dans lequel baigne le yogin. Pour aller plus loin, on peut dire que chaque geste est un rituel qui célèbre l'union. Ainsi, il n'y a plus de séparation entre le sujet et l'objet, tout est lien, tout est sphérique, tout est plénitude.

Dans les rapports amoureux, il est de bon ton, pour ceux qui se démarquent eux-mêmes des autres sous prétexte qu'ils suivent une voie spirituelle, de recourir à toute une mise en scène, encens, bougies, lumières, musique, pétard, parfums, coussins moelleux, couleurs chatoyantes, bijoux, etc. C'est très bien, cela peut aider à la détente, à sortir de l'aspect mécanique des rapports sexuels, mais tout cela, c'est du décor.

Ce que l'autre attend, c'est d'être touché profondément dans le respect, le frémissement, la spontanéité, la non-programmation ; avec vous, au contact de votre corps, il veut simplement goûter à l'illimité. Il désire que vous soyez lui et que la création de l'acte sexuel soit un émerveillement car toujours neuf, sans référence, sans passé. Voilà un très grand

rituel, celui d'une vie, d'une œuvre d'art. Cela peut se passer dans un train, sur un banc public, sur l'herbe ou dans un lit.

Quand vous approchez l'autre avec cette totalité, vous accomplissez un très puissant rituel.

— *Je pense avoir des blocages sexuels. J'ai fait une psychothérapie, j'ai consulté une sexologue, mais ma vie sexuelle n'a pas changé. Je suis extrêmement tendue lors des rapports sexuels et ils ne m'apportent aucune satisfaction. Je crois que je n'ai jamais eu d'orgasme. Je me demandais si ce que vous proposez peut éventuellement m'aider bien que j'aie conscience que ce ne soit pas une thérapie.*

— Les thérapies sont menées par des spécialistes dont c'est le métier et sont centrées sur l'idée qu'il y a un « moi ». Les maîtres tantriques que j'ai connus sont le contraire de spécialistes. Ils replacent toutes choses dans la perspective de la conscience et de l'être intégral dans l'abandon du « moi » qui se dissout par la présence. L'un ne peut remplacer l'autre, et entreprendre une démarche spirituelle à la place d'une thérapie n'est pas une bonne idée. Parfois nos

blocages nécessitent l'intervention d'un spécialiste. Celle-ci permet, en cas de succès, d'aborder la sâdhanâ plus légèrement, d'autant plus que c'est un processus où tout notre être va subir de profonds bouleversements. Ces bouleversements, sur un terrain fragile, peuvent causer des ravages. Cela dit, un problème sexuel placé dans le contexte global n'est plus un problème sexuel, c'est quelque chose qui touche toute la dimension intérieure de l'être et, même si ce problème a été causé par un traumatisme très violent, comme un viol par exemple, il se peut que, replacé dans une perspective globale, il trouve l'ouverture nécessaire et disparaisse. Il faut bien imaginer que la quête globale de l'être reconnecte en douceur des circuits émotionnels et physiques laissés à l'abandon ou qui n'ont pas eu l'occasion de se développer.

Les mères, chez les mammifères, passent un temps considérable à lécher leurs petits. Ces coups de langue ont pour effet de mettre en fonction les terminaisons nerveuses. Sans doute, à une période très reculée, le faisons nous aussi puisque nous retrouvons ce plaisir dans les jeux amoureux. C'est pour cela que le contact dont nous manquons tous est si profondément régénérateur.

Le fait que l'approche tantrique ne comporte

pas de tabous, que le corps soit envisagé comme quelque chose de noble et de pur, que le dégoût soit l'une des choses dont on vienne à bout durant la sâdhanâ, fait que le corps se sent d'emblée accepté dans sa totalité. Les tantrikâ honorent spécialement la femme qui a ses règles car ils considèrent qu'elle est au sommet de sa féminité, elle est assise à la droite du maître dans les réunions tantriques et le sang menstruel ne représente qu'un signe d'un déploiement de force à son acmé. Les ascètes s'en servent volontiers pour tracer sur leur front les trois traits qui représentent le trident shivaïte, les trois canaux du corps énergétique, les trois voies, etc.

La femme n'est jamais impure, elle est animée d'un surcroît de puissance. Cela montre une acceptation globale de l'être, du corps, des sensations, des émotions et des pensées, des fluides, des humeurs, des tissus, des matières, des rêves, des peurs, de l'espace intérieur. Cette seule acceptation inconditionnelle, qui néglige les critères usuels et sociaux de sélection, ouvre à celui qui se sent considéré de la sorte un espace immense où le corps peut trouver son propre chemin d'équilibre.

Cette acceptation suffit parfois à résoudre des problèmes sérieux, elle restitue à l'être sa dimension cosmique. Elle peut refermer de

profondes blessures, car être dans une sâdhanâ permet de réaliser qu'au cœur de chaque être se trouve un domaine absolu et sans faille qui ne peut être souillé par aucune action. Toute agression se situe aux frontières de ce joyau immaculé. Le sentir permet à des êtres qui ont subi de grandes violences, comme la prostitution infantine, de retrouver au plus profond d'eux-mêmes un territoire qui n'a jamais été souillé. Cela donne une force immense, une fraîcheur que rien ne pourra atteindre. La conscience de ce noyau est la chose la plus précieuse qu'un être puisse découvrir car il le découvre en lui-même, par lui-même.

Lorsqu'il y a cette reconnaissance et ce contact profond, tout peut alors retrouver la voie de la vie et du frémissement. Le contact d'un maître apporte cette certitude qu'on peut trouver en soi-même ce qu'on attendait de recevoir d'un tiers. C'est extraordinairement profond, cette sensation de dignité totale retrouvée, cette sensation qu'émerge en nous le lieu le plus secret de notre être qui n'est marqué par rien, qui est amour, spatialité et frémissement. Devant ce choc, beaucoup de blessures disparaissent. L'on touche alors à un sentiment de plénitude. Mais il y a un danger, celui d'attribuer au maître cette renaissance. Celui de croire que l'action du

maître nous a donné ce que nous n'avions pas, ce qui nous replacerait dans la dépendance. Aussi merveilleux que soit votre maître, libérez-vous du besoin de lui attribuer des pouvoirs. Tout s'échappe de votre propre cœur, personne ne vous donne quoi que ce soit, personne n'agit pour provoquer quoi que ce soit. L'amour émerge de vous parce qu'il est en vous. Un maître est amour, mais il n'agit pas, c'est l'amour qui suit son propre frémissement et s'écoule comme une rivière. Si, assis près de cette rivière, vous vous penchez sur ses flots paisibles, vous ne verrez rien d'autre qu'un flot d'amour, le vôtre, qui se réfléchit dans celui du maître, vous aurez alors découvert votre propre nature et votre cœur sera paisible, vous n'aurez pas de dette envers qui que ce soit, seulement de l'amour qui se répand dans toutes les directions.

— *Je vous entends parler d'amour et c'est rafraîchissant mais que faire lorsqu'on vit seul. Peut-on trouver l'amour sans trouver l'autre ?*

— Cela dépend uniquement de l'idée que vous vous faites de votre corps, de vos limites, de la perception de votre sensorialité. Êtes-vous cet homme que nous pouvons regarder, qui peut se voir lui-même dans un

miroir, ou votre corps est- il autre chose ? Si vous abandonnez la tension, l'image se dissout. Si l'image se dissout, votre perception va fluctuer. Parfois vous vous sentirez vaste comme l'espace, parfois resserré et minuscule. Vous développerez un attrait pour la sensation d'être vaste car, dans cette inflation, vous perdrez le sens de l'ego et le sens de la séparation. Lorsque viendra la sensation d'être ramassé, minuscule, vous aurez peur de disparaître. Mais vous retrouverez cette peur à la frange du sentiment d'expansion. Peu à peu, en jouant avec cette peur, vous découvrirez qu'il n'y a pas de limite, ni dans un sens, ni dans l'autre. Alors, perdant l'attachement à l'expansion et perdant la crainte de l'infiniment resserré, vous commencerez à vous percevoir comme une masse libre de toute limite et de toute peur, et vous pourrez goûter à l'état où la solitude n'existe plus car vous serez la totalité.

— *Quel est le chemin ?*

— Vous êtes le chemin et la destination.

— *Comment commencer ?*

— En entrant en communication profonde avec la réalité de votre vie telle qu'elle est.

— *Comment trouver cette capacité, la développer ?*

— En commençant par ce qui vous touche ou vous émeut naturellement. Si vous n'êtes que cela, même pendant quelques secondes chaque jour, votre vie sera transformée et la dynamique de la présence gagnera du terrain à chaque nouvel instant de pleine conscience de cette réalité. Commencez chaque matin par les choses les plus simples : quelques gorgées de thé ou de café, le goût d'une tartine, quelques pas dans la rue. Le plaisir d'une respiration paisible. C'est là qu'on saisit l'absolu.

— *Il existe d'autres passions et d'autres désirs comme le pouvoir et l'argent, peut-il y avoir quelque chose de positif dans ces forces qui nous prennent ou sont-elles à éradiquer lorsque l'on songe sérieusement à suivre une voie spirituelle ?*

— Rien n'est à éradiquer. La trilogie classique, sexe, pouvoir, argent, demande à ses adeptes une grande détermination, une grande énergie. Il faut être prêt à souffrir jusqu'au moment où l'on se désensibilise. Si cette force prend conscience d'elle-même, de son vrai et profond désir, elle va réaliser que ces trois passions ne sont que des masques, que des traductions biaisées d'un besoin plus

profond, celui d'être aimé et reconnu.

On imagine qu'on a besoin d'être aimé et reconnu comme un être tout à fait à part, comme une entité séparée du commun des mortels par sa grandeur, et cela aussi c'est une traduction biaisée d'un besoin essentiel, celui d'être reconnu comme non séparé du monde, comme un flot d'amour indépendant d'un ego érigé.

L'ego est la partie la plus érectile du corps/esprit humain. Nous avons besoin d'être reconnus et d'être aimés en deçà de l'ego. Seul cet amour inconditionnel libère les êtres. Lorsque ce besoin essentiel est compris, le pouvoir, le sexe et l'argent ne présentent pas plus d'intérêt que des masques abandonnés à la fin d'un carnaval.

La force positive de toutes les passions, c'est qu'elle peut nous permettre de revenir à la source essentielle du Soi. Les passions deviennent alors *la passion*. Cet élan passionné ne peut se satisfaire que de la découverte du noyau incandescent du Soi. C'est la raison pour laquelle les maîtres tantriques ont une prédilection pour les êtres passionnés, car eux seuls ont la force et le courage d'aller jusqu'à la source. Tous les grands saints, dans toutes les traditions, sont des êtres qui vivent la passion absolue.

— *Pouvez-vous nous parler de la relation idéale entre un maître et un élève ? Que se passe-t-il réellement et qu'est ce qui rend cette relation différente dans le tantrisme ? N'y a-t-il pas un risque d'assujettissement, de dépendance ?*

— La relation idéale entre maître et disciple est une relation passionnée qui a retrouvé l'élan de la passion originelle, celle du Soi. C'est une relation personnelle, un long face à face, où chacun va s'exposer totalement, sans le moindre faux-semblant. C'est une relation décapante qui fait s'effondrer un à un les fantasmes spirituels dans un voyage continu vers le centre où toutes les différences sont abolies.

Peu à peu le disciple reconnaît son identité au maître et à l'univers, il cesse d'être dans une dynamique rectiligne et entre dans une effervescence sphérique où tous les mouvements qui ne sont pas circulaires, cycliques, vont s'estomper puis disparaître. Dans une perception sphérique du monde, toutes les concrétions qui s'accrochent à l'ego disparaissent, toutes les différences s'estompent et l'être réintègre l'étendue.

Ce qui est particulier au tantrisme, c'est la grande liberté des rapports. Pas de cérémonial, pas d'attitude figée : de l'amour absolu. Nous ne sommes pas là pour perdre du temps dans l'expression de formes figées.

C'est direct, simple et sans protocole. S'il n'y fondamentalement pas de différence, cela doit se voir dans les faits. Un maître tantrique ne craint pas de montrer ses faiblesses, d'être vu tel qu'il est. Ce qu'il cherche à éviter, c'est la dépendance et l'assujettissement des disciples, car dans chaque relation particulière il remet en jeu fondamentalement son propre éveil à la réalité. Il partage les craintes, les enthousiasmes, les temps morts, l'ennui et le découragement, la terreur de quitter le cocon rassurant de l'ego dans l'instant même, l'angoisse de l'abandon. Il ne se pose jamais en guide condescendant, il vit ce que vit son disciple. C'est l'intensité de cette relation qui fait que l'enseignement tantrique est donné à un petit nombre. De toute manière, très peu d'êtres veulent vraiment cette intensité car elle mène à la nudité totale. La plupart recherchent quelque chose de plus anonyme, de plus confortant. Finalement, on peut dire que les maîtres tantriques enseignent à tous ceux qui ont cette soif absolue. Très peu d'êtres sont capables d'entrer dans une relation de ce type lorsqu'il comprennent réellement que personne ne fera rien pour eux, que la dépendance est un obstacle majeur à la relation, que toute la lumière ne sera trouvée qu'en eux-mêmes. La plupart des chercheurs n'ont pas la maturité

nécessaire pour cesser d'idéaliser leur maître, pour cesser de créer de la dépendance, pour accepter leur solitude. Le rubis du Soi se trouve au fond de cette solitude. Elle seule relie au monde.

— *Ne trouvez-vous pas prétentieux de parler de disciples ?*

— Oui, je sais, on préfère le mot élève. Pourtant, c'est le même mot. « *Discipulus* » en latin veut dire « élève ». On admet que les professeurs d'envergure aient des disciples, que les musiciens maître de leur art aient des disciples, que les scientifiques aient des disciples, que les cuisiniers aient des disciples. Ce n'est qu'un mot. Les maîtres du Chan utilisent une belle formule, ils parlent « d'amis spirituels ». Soyons des « amis spirituels », si vous préférez.

— *On parle beaucoup de sensorialité, de sexualité dans le tantrisme. Est-ce à dire que les maîtres ont des relations sexuelles avec leurs disciples comme c'est souvent le cas dans d'autres écoles où la sexualité est passée sous silence ?*

— Les maîtres tantriques abordent l'être humain dans sa totalité. Ils parlent en effet beaucoup des sens, de la sexualité et de la passion car les écoles puritaines s'en abstiennent ou le font dans la négation. Cette ouverture débouche naturellement sur un

rapport très proche, très intime, entre amis spirituels, où le corps est reconnecté au frémissement fondamental, mais c'est justement grâce à la profondeur de ce rapport intime en perpétuel mouvement qu'il y a rarement de rapports sexuels entre maîtres et disciples hors du processus de l'initiation à la grande union qui n'est donnée que dans des cas exceptionnels. Bien sûr on cite toujours les cas de « maîtres » qui couchent avec leurs élèves dans toutes les traditions. On ne peut porter aucun jugement. Parfois il y a un abus, parfois un échange merveilleux. Parfois cela libère, parfois cela bloque le mouvement de la quête. Se poser en moraliste ne sert à rien. Chaque cas est unique. J'ai toujours rencontré chez les maîtres tantriques un immense respect du corps, de la totalité de l'autre. Une grande subtilité aussi. Je n'ai jamais vu d'utilisation d'un être à des fins personnelles, mais je sais que cela existe. Parfois, des maîtres chastes et vertueux qui ont scrupuleusement observé leurs vœux pendant toute une vie se laissent aller à des actions qui ne sont pas forcément libératoires pour ceux qui les subissent. Mais cela arrive surtout lorsqu'il y a des frustrations occasionnées par des vœux sévères. Ce qui est grave, c'est que, dans ces cas-là, on essaie de justifier l'action du maître qui aux yeux des disciples

fanatiques ne saurait se tromper, même s'il abuse de la naïveté de certains, même s'il se livre à la pédophilie. Pris dans cette dynamique malsaine, les victimes d'abus sexuels cherchent en vain quel était le message du « maître ».

Parfois les maîtres font dans le secret le contraire de ce qu'ils enseignent. Parfois ceux qu'on considère à tort comme des maîtres ne sont que des manipulateurs égocentriques. Parfois, des maîtres authentiques font des choses qui semblent condamnables et transmettent ainsi l'enseignement le plus profond. Toutes ces questions sont entourées d'un immense halo d'hypocrisie. Parfois des maîtres, dans un domaine non sexuel, imposent à leurs disciples des épreuves qui nous semblent trop violentes et qui font sauter les derniers blocages. Parfois les maîtres sont possédés de la « sainte folie » et libèrent les êtres par d'incroyables audaces, parfois ils se révèlent être des « fous ordinaires » dont les actes sont dangereux. Que chacun suive son intuition, sans juger.

La grande proximité physique est un jeu merveilleux et divin qui fait découvrir l'espace, mais dont la fragilité est aussi immense que les ressources. C'est une relation subtile et délicate dans laquelle il faut une grande créativité mutuelle pour que ne

surgissent pas les fantômes de la possession. Un maître tantrique ne projette rien, un disciple apprend à ne plus rien projeter, et l'intimité physique est le terrain merveilleux et fragile de cet apprentissage où tout peut se passer dans la grâce.

C'est un art, une créativité constante et absolue, le frémissement divin. C'est cette liberté que j'ai vécue avec mon maître, Devî. C'est celle que je continue de vivre avec quelques êtres qui suivent cette voie.

—Je voudrais parler d'un problème délicat qui est au cœur des conversations entre femmes : nous partageons souvent une certaine tristesse de constater que les hommes ne nous apportent pas la jouissance à laquelle nous aspirons. Il y a bien sûr des exceptions, mais je pense que la plupart des femmes vivent dans la frustration sexuelle globale, qu'elles finissent par s'assécher physiquement et spirituellement car elles ne trouvent pas la qualité du contact qu'elles désirent, qu'elles rêvent, qu'elles imaginent. De plus en plus de femmes refusent purement et simplement d'avoir des rapports sexuels routiniers, c'est comme si le fossé se creusait de plus en plus. Où sont les hommes, pourquoi ne nous rejoignent-ils pas dans cet

océan de plaisir que nous sommes capables de concevoir et de partager ?

— Les hommes ont peur. Ils se cachent. Ils s'accrochent à des valeurs et à des attitudes qui, vis-à-vis des femmes, sont périmées. Les hommes souffrent, le sentiment superficiel de leur supériorité à tous points de vue est constamment sabordé par une intuition profonde des capacités incroyables des femmes. Ils devinent qu'ils n'ont plus de territoire réservé. En côtoyant les femmes, ils sont pris entre une image d'eux-mêmes qui s'effrite et une grande angoisse de rejoindre la femme dans sa liberté, son courage, son intelligence du monde, sa sensorialité. Les séducteurs perdent l'audace de séduire, les sexistes perdent le courage d'affirmer leurs vues, les hommes attendent une sorte de cataclysme fantasmatique dont la femme serait l'ordonnatrice.

Un tantrikâ adore la femme car il reconnaît sa puissance. Cette reconnaissance dissout tous les obstacles, elle est la pierre angulaire d'un rapport profond. Tant que nous n'avons pas reconnu la puissance de la femme, nous ne pouvons pas la toucher et nous ne pouvons pas la satisfaire. Les grands maîtres du passé qui ont cherché l'enseignement auprès des yoginî ont fondu totalement, ils ont abandonné tout l'univers rassurant et figé du

savoir et de l'autorité car ils ont reconnu, sur-le-champ, la puissance de la femme et ils se sont laissé emmener vers la totalité, la réunion bouleversante du corps, de l'esprit, des émotions et de l'espace.

Si nous entrons dans l'univers sphérique, dans les sinuosités merveilleuses de l'être total de la femme, nous retrouvons la souplesse du nouveau-né, la spontanéité joyeuse, Le plaisir non programmé, la lenteur, l'éclosion de la vie dans les organes, la peau, le regard, le mouvement, le geste amoureux. À cet instant, l'homme peut à nouveau toucher profondément la femme, avec elle, il peut devenir vague, courbe, souffle, spatialité lumineuse. La femme ne demande rien d'autre et l'homme qui touche une femme de cette manière la satisfait totalement. C'est une expression qui, bien en deçà de la sexualité, touche la racine profonde de l'être. L'homme retrouve ainsi la femme en lui, et tout l'univers devient la Shakti.

— *On parle souvent dans le tantra du contrôle de l'éjaculation qui permettrait aux hommes d'être des amants plus performants. Dans vos livres, vous mentionnez également cette technique. Est-ce vraiment réalisable ou*

est-ce encore une utopie « spirituelle » ?

— Les mots «contrôle», «technique» et «performance» relèvent d'une certaine utopie, celle de croire qu'une femme attend d'être « bien baisée ». Elle attend beaucoup plus que cela, elle attend un contact profond de la totalité de l'être. Je comprends qu'on puisse s'intéresser au premier point, je m'y suis intéressé moi-même, mais des femmes généreuses et subtiles m'ont fait comprendre que c'était une piètre performance par rapport à leur attente profonde. Parfois, je l'ai compris d'une manière plus directe. Un jour, une femme m'a littéralement assommé au cours de l'une de ces performances vaniteuses. Je lui en ai été très reconnaissant. Si vous êtes dans cette phase, qui peut déboucher sur autre chose et n'a rien de condamnable en elle-même, il n'est pas nécessaire d'avoir recours au tantra. Des sexologues américains, comme le Dr Barbara Keesling, ont élaboré des techniques de « contrôle » efficaces que vous pouvez découvrir dans le livre de cette dernière, *Comment faire l'amour toute la nuit*, publié chez Albin Michel. Sachez qu'il faut être prêt à se masturber tous les jours, livre en main ou sur un pupitre, et à faire appel à des assistantes compassionnées. C'est du travail mais, sur le plan pratique, ce n'est pas

utopique, c'est le cœur de la démarche qui l'est. Malgré le côté éminemment pratique de ce traité, ceux qui atteignent vraiment le but sont rares, tout simplement parce que le but est très partiel et qu'il ne prend pas en compte l'attente profonde et globale de la femme. La retenue, la performance, la technique sont profondément antinomiques avec le plaisir total.

Si vous êtes captivé par les enseignements du tantra cachemirien, vous découvrirez que la quête globale de l'être ne laisse pas de place à ces idées un rien névrotiques. L'apprentissage existe, il va de pair avec le développement d'un yoga intégral de la présence qu'il est impossible d'atteindre tant que l'on se fixe des objectifs. Alors, au fil du temps, vous découvrirez l'abandon total à la femme, qui passe par la volatilisation des peurs, la détente totale et l'absence de projet. Alors vous aurez peut-être la chance de rencontrer celui ou celle qui vous ouvrira à ces abandons sublimes.

— *Vous parlez souvent de créativité, d'art, de beauté esthétique, de grâce dans les rapports humains ? Est-ce une inclination personnelle ou est-ce une sorte de prédisposition tantrique ?*

— Les deux. Les maîtres historiques du tantrisme cachemirien étaient des artistes. La musique est très importante pour eux mais aussi la poésie, l'esthétique, la beauté formelle de la création, le frémissement intérieur causé par l'émotion esthétique, la mise en vibration de l'être. Il y a toujours une reconnaissance vis-à-vis de la beauté car elle nous attire dans la spatialité et dissout le lien à l'ego. Lorsque nous écoutons de la musique, que nous sommes face à une peinture, elles nous dissolvent et notre sens de la séparation s'abolit. Nous sommes alors dans le frémissement de la conscience, dans la réalité, il n'y a plus ni sujet, ni objet. La sensibilité à l'art mène à la perception aiguë de la beauté de la banalité quotidiennes. A ce moment-là, c'est notre vie tout entière qui devient l'expression d'un art qui se renouvelle perpétuellement.

C'est cet amour de la beauté qui a poussé les maîtres tantriques à écrire eux-mêmes leurs enseignements, dans des textes courts, d'une grande intensité, d'un très riche pouvoir de suggestion. Exposer des idées, des concepts philosophiques ne leur suffisait pas. Ils avaient un rapport amoureux et sensuel avec les mots, le langage, la dynamique profonde du silence et de l'espace qui sous-tend les formes esthétiques.

Dès que l'on pénètre en profondeur dans le tissu humain, les comparaisons avec l'art s'imposent au tantrikâ dont la quête est précisément de transformer sa vie en œuvre d'art, c'est-à-dire en la découverte d'un rapport profond de l'humanité de chaque être à la spatialité.