

**Coloque « Yoga, chemin vers l'être »
dans le cadre des 20 ans de l'association Yoga et Créativité.**

**Conférence de
Colette Poggi
samedi 15 mars 2008 à Orléans**

Benoît Saillau :

J'ai connu Colette Poggi au centre culturel indien du Soleil d'Or, fondé il y a trente ans par Ajit Sarkar et son épouse Selvi Sarkar. C'est dans ce centre que j'ai suivi ma formation de professeur de yoga, Colette Poggi commençait alors à y enseigner.

Ajit et Selvi Sarkar ont beaucoup fait pour le yoga en France. Ajit pour le yoga, Selvi pour la danse de l'Inde. Ils agissent aussi beaucoup pour l'Inde et plus particulièrement pour une région de campagne proche de Pondichéry où ils ont lancé une grande œuvre : Vellai Thamarai. Ils y consacrent leur énergie et leur argent pour construire un grand centre qui permettra d'avoir une école et de scolariser de nombreux enfants, de construire un hôpital, un grand centre de yoga et bien d'autres projets encore. Pour réaliser cela ils ont évidemment besoin d'être soutenus moralement mais aussi financièrement. C'était important pour moi de les associer à cette journée, Ajit Sarkar est celui qui m'a transmis le yoga. Au départ, c'est René Sidelsky à Orléans qui m'a donné l'étincelle et m'a mis en contact avec Ajit Sarkar, qui m'a ensuite formé pour devenir professeur de yoga. Il y a des dépliants sur la table, à l'entrée, des dépliants qui parlent de Vellai Thamarai, qui vous donnent tous les renseignements et qui vous permettront je l'espère de soutenir leurs actions. (<http://vellai-thamarai.com>)

Nous allons maintenant écouter l'intervention de Colette Poggi puis nous aurons ensuite quelques minutes pour un débat avec l'ensemble des participants.

Colette Poggi, comme je l'ai dit, intervient au centre du Soleil d'Or depuis 1990. Elle poursuit depuis de nombreuses années des recherches sur la philosophie de l'Inde et particulièrement sur le Shivaïsme du Cachemire ; elle a publié à ce propos : *Les œuvres de vie selon Maître Eckhart et Abhinavagupta* (éd. Les Deux Océans, 2000, <http://www.lesdeuxoceans.fr/>), une étude qui met en lumière les convergences entre ces deux grands mystiques médiévaux, et souligne les affinités entre l'expérience de l'art et l'expérience mystique. Colette Poggi a également publié une étude intitulée « Visions et expériences du corps en Inde ancienne », intégrée dans le livre *Yoga, sources et variations* (éd. Ellébore, 2005) écrit avec Eva Ruchpaul que certains d'entre vous connaissent, une grande dame du yoga français.

Elle prépare un livre sur le sanskrit, la langue sacrée de l'Inde d'où proviennent les mots-clefs du yoga. C'est un aspect que j'apprécie chez Colette, car, en regardant de plus près les mots sanskrits, nous accédons à une compréhension plus claire, pour nous autres occidentaux, des termes techniques, et nous parvenons ainsi au sens profond de ces mots.

Elle enseigne à l'université catholique de Lyon et à l'ISTR de Marseille, à la Faculté de Théologie protestante de Montpellier et a donné des conférences sur « l'Expérience de l'art dans l'hindouisme » au Musée Guimet, le Musée des Arts Orientaux à Paris.

Colette Poggi :

Je te remercie Benoît de ton amicale invitation. Il y a quelques mois, lorsque Benoît a évoqué le thème de cette rencontre en l'honneur du 20^e anniversaire de son association, j'ai été intéressée par le lien établi entre l'Être et la Créativité, dans le contexte d'une pratique artistique ou du yoga, car cette synergie existe non seulement au cœur de la philosophie indienne, mais elle est à la base de toute l'expérience millénaire de l'Inde. J'ai compris que cette association était orientée avec bonheur non seulement vers l'expérience du yoga, à travers la pratique du corps-souffle-esprit, mais également dans le sens de l'expérience intérieure ; et, si l'on se replonge dans les textes les plus anciens du yoga qui ont nourri la philosophie de l'Inde, depuis quatre millénaires déjà, le sens de l'être, *sat* en sanskrit, joue un rôle essentiel.

Le fait *d'être*, d'assumer une existence humaine, place les hommes au-dessus des dieux (*deva*) car ces derniers ne peuvent durant leur séjour paradisiaque dans les demeures divines accéder à la libération (*moksha*) ; seuls les hommes, parce qu'ils éprouvent à la fois bonheur et malheur, peuvent se libérer du *samsâra*. L'existence des hommes possède donc une immense valeur liée au fait *d'être* conscient : non seulement ils vivent, ils sont, mais ils ont conscience d'être. Ils peuvent aussi être gagnés par l'aspiration à une plénitude de conscience et d'être, telle est leur vocation selon les sages de l'Inde. Il s'agit donc *d'être*, dans le sens d'être pleinement conscient.

Mais qu'entend-on au juste par l'être, cette expression austère ? Certains se souviennent de la célèbre formule de Shankara (VIII^e s. de n. è.) définissant l'Absolu comme *sat-cid-ânanda* « Être, Conscience, Félicité ». Cependant, si l'on se réfère au terme sanskrit *sat*, il serait plus juste de le traduire par « ce qui est », « étant » car il s'agit d'un participe présent : nous sommes en train d'être, nous participons à cette grande vie cosmique, nous y participons au présent, dans l'ici et maintenant. Le verbe *AS* (être) se conjugue au présent dans ce contexte de la philosophie du yoga. (*Sat*, en tant qu'adjectif, signifie aussi : présent, réel, vrai, authentique, bon, vertueux. Au neutre : ce qui existe, la réalité, le bien).

Être, être conscient, c'est la chose la plus simple qui soit et la plus difficile. Nous allons voir comment ces thèmes s'articulent dans les textes anciens de l'Inde. Je parlerai surtout des *Upanishad* qui datent approximativement du VIII^e siècle avant notre ère et des *Tantra* (III^e s. de n. è.) qui forment une autre approche des moyens de réalisation, en privilégiant le rôle de l'énergie cosmique, *shakti* ; la libération consiste à passer de l'état de *pashu*, c'est-à-dire le bétail, l'être asservi, privé de sa propre liberté innée, à l'état de *pati*, berger, maître de lui-même, celui qui s'est reconquis lui-même.

Au cours de ce partage, je voudrais tout d'abord revenir sur le sens fondamental pour l'Inde ancienne de l'expérience de l'être, puis dans un second temps, évoquer le thème du chemin vers l'être, inscrit en notre vie, mais souvent à notre insu.

LA VIBRATION DE L'ÊTRE, AU CŒUR DE LA CONSCIENCE

Une première question pourrait être : comment les philosophes, les penseurs, les mystiques de l'Inde sont-ils parvenus à exprimer cette expérience si universelle, intime et insaisissable de l'être ? Il faut dire avant toute chose que les doctrines (*darshana*) indiennes forment un paysage varié. Point de philosophie monolithique, mais une grande multiplicité de points de vue où ne règne pas de dogme établi. L'art du débat est apprécié. Maintes techniques, pratiques, connaissances, théories, ont vu le jour, au cœur de la plupart le yoga est présent,

conférant une attitude essentielle commune : la capacité de vigilance, d'attention, de présence. Que signifie véritablement cette attention, cette présence ?

Reportons-nous à une école fameuse que Benoît a cité, ou plutôt à un ensemble de courants et d'écoles regroupés sous le nom de Shivaïsme du Cachemire. À leurs yeux, la réalité ultime est la Conscience–Énergie universelle, présente non seulement en tant que principe universel, mais aussi au cœur même de toute réalité individuelle, et en toute expérience. Cependant, selon ces penseurs qui comptent parmi les plus grands maîtres spirituels de l'hindouisme, nous ne *re-connaissions* pas la présence de cette réalité intérieure, car attirés hors de ce noyau essentiel, nous fuyons sans cesse, distraits, en nous extériorisant dans le flux des pensées, des perceptions sensorielles, des actions etc. Ainsi fondamentalement être, pour ces *yogin*, se ramène à la pure conscience d'être, suscitant un surcroît d'être et de vie, et c'est en cela que la plénitude de l'existence, son accomplissement trouve son apogée.

Pour les philosophes shivaïtes du Cachemire (VIII^e- XIV^e siècles), la conscience est vivante, créatrice, dynamique, animée d'une onde (*ûrmi*) infinie, elle est vibration (*spanda*). Il ressort de cette approche tantrique une évidente distinction de tonalité entre le terme français *être* et le terme *spanda*, suggérant la pulsation de la vie cosmique comme trame vivante de l'être. « Etant », traduction littérale de *sat* se rapprocherait sans doute davantage de la vision cachemirienne où l'acte d'être se situe au cœur de l'expérience yoguique.

Un texte fondateur de cette école, composé par Vasugupta (IX^e s.), intitulé les *Shiva-sûtra* (Les aphorismes de Shiva), commence ainsi : « la conscience est le soi », ou « le soi est conscience » (*caitanya atmâ*), formule plus puissante que « le soi est conscient ». Cela signifie que le noyau même de l'être, ce qui fonde toute notre structure comprenant corps, souffle, pensée... est tissé de la vibration infiniment subtile de la conscience, imperceptible à une conscience ordinaire, extériorisée ; mais cependant accessible à une conscience intériorisée et unifiée qui vibre au diapason de cette pulsation universelle, présente en toute chose et en tout être.

Cette pulsation n'est pas là une fois pour toutes, mais se renouvelle à chaque instant. Ce que cherchent à signifier ces concepts de vibration, de fulguration, jaillissant à chaque instant, c'est que l'acte d'être est toujours nouveau, il se vit dans la nouveauté, dans le renouvellement, si l'on a cette intensité d'éveil et de présence.

Les expériences et connaissances profondes sont comme des sources, elles étanchent notre soif de vérité et de sens ; il est parfois étonnant de découvrir des résonances sans aucun lien historique chez des penseurs d'horizons distincts ayant vécu à des époques différentes. Maître Eckhart, par exemple, que K.G. Dürckheim appréciait au plus haut point, se situe dans le droit fil de la vibration, avec sa « mystique dynamique ». Il évoque cette fulguration de l'être, cet être divin qui se donne comme un jaillissement perpétuel, « c'est une fontaine qui s'écoule en elle-même » ou encore « tout demeure dans l'Un qui fulgure en lui-même ».

L'Être absolu n'est pas ici perçu comme un témoin transcendant, impassible et passif, tel le Brahman des Vedântin ; dans les écoles cachemiriennes liées au Shivaïsme non dualiste, il est ressenti à la manière d'une présence sans cesse renouvelée et vivante. C'est à la fois une pulsation, une vie infinie qui nous traverse, mais c'est en même temps, lorsque l'on se met à l'unisson, un repos, un apaisement (*shânti*) perçu de façon universelle en Inde comme le havre tant souhaité, après que l'on ait longtemps cheminé, ou même erré, dans l'ignorance de soi-même, et que l'on trouve soudain un arbre et se pose dans la fraîcheur de son ombre.

Abhinavagupta (X^e-XI^e s.) évoque dans son commentaire à « La reconnaissance du Seigneur » d'Utpaladeva (X^e s.), l'*Îshvarapratyabhijñâvimarshinî*, cette notion de havre, de repos, qui correspond à la dimension de l'être éprouvée par les « Éveillés » (*buddha*). Nous pourrions citer deux exemples au moins. Le premier est le Bouddha ou plutôt, juste avant qu'il ne soit appelé Bouddha : Siddhartha ou Gautama. Le Bouddha, on le sait, a connu des

ascèses extrêmes, mais ces austérités de *yogin* l'on amené à un état où le corps se desséchait ; on le représente alors famélique, avec les côtes saillantes. À un certain moment, il a pris conscience que ce n'était pas là la voie qui le mènerait à l'éveil, ce n'était pas là l'accomplissement parfait, et qu'il fallait trouver de ce fait un juste milieu entre les deux extrêmes du relâchement et de l'ascèse mortifère. Aussi appelle-t-on souvent la voie du Bouddha « la voie du milieu ».

Siddhartha tendait de tout son être vers une profonde et urgente métamorphose car il avait ressenti en son cœur que la vocation de l'homme n'est pas simplement avoir, être ceci ou cela, mais être, sans carcan mental, accordé au sentiment pur d'un état d'être universel. En proie à ses réflexions, cherchant par tous les moyens d'accéder à cet état, il s'est simplement remémoré un moment de grâce, dans son enfance, alors qu'il était assis au pied d'un arbre, dans l'ombre fraîche et qu'il regardait son père en train de labourer. Gautama-Siddhartha décèle dans cet état spontané, abandonné, heureux, les prémices de l'éveil. L'importance de tels moments privilégiés a été soulignée par K.G. Dürkheim, car ils font resurgir le sentiment d'ajustement parfait avec l'ordre des choses, d'harmonie universelle, *ritam* en sanscrit.

C'était pour le jeune Gautama un moment de repos, dénué de tout souci, thème important souvent repris parmi les paroles qui ont été rapportées du Bouddha, il insiste en effet sur la nécessité d'une conscience souple, sans tension, et suggère l'analogie suivante entre l'esprit et la terre : sommes-nous une terre assoiffée, telle l'argile craquelée, fragmentée ? Telle est pour le sage éveillé la véritable origine de la souffrance : être dis-joint, dé-centré, tiraillé (*duh-kha* en sanskrit) ; par contraste le bonheur simple correspond à un corps-souffle-esprit paisible, unifié, sans brisure, parce qu'irrigué de l'intérieur par une conscience souple, malléable et détendue, intériorisée. Passer de l'état de terre assoiffée, figée, à celui de terre souple et vivante. Voilà une belle expérience et un enseignement de plus de vingt-cinq siècles qui nous parle avec une brûlante actualité de notre architecture interne, énergétique, psychique, spirituelle, et de notre présence au monde.

Le second exemple prend place dans l'Inde du XX^e siècle avec Ramana Maharshi, ce sage plein de simplicité et de lumière, qui vivait près de Tiruvanmalai, en Inde du sud, aux abords de la montagne sainte, Arunachala. Ramana Maharshi avait eu une expérience très étonnante, spontanée, encore jeune adolescent ; demeuré seul chez lui, il sent soudain que la mort s'empare de lui alors qu'il n'était pas malade, mais au lieu d'avoir peur, d'aller voir un médecin, au lieu de se réfugier chez ses parents ou amis, il décide « soit, je vais vivre cela » et s'étend au sol, observe, petit à petit, la vie se retirer de lui, plus de souffle, la pensée s'éteint. Toutes les fonctions qui constituent l'identité coutumière, exprimée par « je pense », « je respire », « je suis vigoureux »... s'éteignent. C'est alors précisément que se produit l'expérience spontanée, nommée dans certains textes du shivaïsme cachemirien « la grande Inopinée » *Sahasâ*, il s'agit de l'irruption soudaine de l'expérience de l'être, dans toute son acuité. La vie dans sa multiplicité mouvante se retire de lui, il ne reste que l'essence. Ce que Ramana formule ainsi :

« J'étais quelque chose de très réel, la seule chose réelle en cet état et toute mon activité consciente en relation avec mon corps était centrée sur cette chose. Depuis ce moment-là, le je (aham) ou le soi (âtman) s'est tenu au foyer de l'attention par une fascination toute puissante. La crainte de la mort s'était aussitôt évanouie et pour toujours. L'absorption dans le soi a continué de cet instant jusqu'au temps présent. D'autres pensées peuvent aller et venir comme les notes diverses que jouent le musicien, mais le « je », le « je suis » demeure comme la note fondamentale qui accompagne, qui sous-tend toutes les autres et se font avec elles ».

Ce moment de total lâcher-prise de la vie fut une expérience absolument décisive. Nous ne sommes pas tous amenés à vivre ce type d'expérience extrême, mais il y a dans la vie des moments qui s'en rapprochent, passant parfois inaperçus dans la trame du quotidien : les versets du *Vijñāna Bhairava Tantra* les appellent *antara* « l'entre deux » où l'on n'est encore « ni ceci, ni cela », ces moments au réveil, ou avant de s'endormir, dans une suspension de la conscience ordinaire, le réseau des pensées, des impressions, des mémoires, s'efface pour dévoiler le profond espace de la conscience. Que le réseau si dense fait des flots incessants se suspende pour un instant, seule demeure la luminosité intérieure, comme si les rubans multicolores formant la voûte d'une tente venaient à s'écarter et laisser entr'apercevoir le ciel ! La même image de *percée* est utilisée aussi par Maître Eckhart.

N'en va-t-il pas de même dans la pratique du yoga liée au souffle, au recueillement des pensées ? Entre inspir et expir, entre deux pensées ou perceptions, quand se ralentit la production d'images mentales, se dévoile un espace vacant qui semble nous aimer, vibrant d'un silence intérieur apaisé, pointant vers l'être, l'« étant » (*sat*).

Nombreux sont en Inde les témoignages de cette recherche, il suffit de lire les *Upanishad* ou les *Tantra*, la civilisation indienne constitue à cet égard un apport unique, et par son passé et par son actualité car toutes ces réalités sont vivantes là-bas encore aujourd'hui, mais aussi ici, chez nous, d'une autre façon, car elles sont passées sous silence.

CHEMINS DE TRANSFORMATION, VOIES DE RÉALISATION

Comment poursuivre ce chemin vers l'être, et quel est le mot sanskrit pour dire le chemin, la voie ? Il existe un nom très imagé : *mârگا*, qui vient de la racine *MRIG* ; *mriga*, de la même famille désigne la gazelle, l'antilope. Or dans une forêt, ce gracieux animal folâtre, va sentir les choses, vient goûter des fruits et des baies... Ainsi *mârگا* n'est pas un chemin tout tracé, c'est un chemin qui se fraie d'instant en instant, au fur et à mesure que l'on avance.

Dans les trois voies que je vais évoquer brièvement, il n'est pas question de hiérarchie ou de nette séparation, il s'agit plutôt d'une arborescence libre, point d'une route balisée.

D'où vient le besoin du chemin intérieur ? Qu'y a-t-il à l'origine ? Certains intervenants l'ont évoqué tout à l'heure, et j'ai été frappée par cette convergence d'expériences, il y a le plus souvent en amont un besoin profond, lié la souffrance. C'est cela qui nous met en chemin, ce n'est pas la *dolce vita* qui nous endort... bien au contraire, telle est l'analyse convergente du Sâmkhya, du Yoga de Patañjali, du bouddhisme : « l'existence est souffrance », *sarvam dukkham* « tout est souffrance » ! Il faut se faire à cette idée... mais surtout bien comprendre le sens de ces paroles.

Il ne s'agit évidemment pas ici de souffrance physique mais d'une souffrance existentielle qui provient du fait que, même si l'on avait toutes les choses imaginables du point de vue affectif, matériel, relationnel, professionnel, tant qu'il n'y a pas cette expérience profonde d'union consciente au noyau originel, perdure le mal-être (*dukha*). Comment décomposer ce terme pour mieux en saisir la signification. *Duh-* est un préfixe dont le sens est « mal, mauvais, séparation », il a donné en français « dis- ou dé- » comme dans les mots *disjoint*, *dyspnée*... *Kha* signifie le moyeu de la roue, l'espace vide du centre, mais *kha* est à la fois espace central et espace céleste. L'image suggérée par *dukhka* est un décentrement, une disjonction de l'espace central, de soi, de son intériorité : de là dérive le mal-être que cherche à guérir le Bouddha, le yoga, les maîtres spirituels de l'Inde et les autres. *Dukha* signifie que

l'on vit sa vie dans une approximation, on fait semblant, on s'échappe à soi-même, finalement.

L'opposé est *sukha* : bien ajusté à son centre. Le préfixe *su-* a pour sens bon, bien, heureux. Être *sukha*, c'est être bien ajusté à son centre, faire de soi-même un espace heureux.

Au fond de chacun veille un besoin immémorial de se re-connaître, de se rejoindre, d'être en sa plénitude ; prise en compte, cette aspiration mène d'emblée à une recherche qui devient chemin de transformation. À l'horizon de ce chemin, se profile l'homme *noble*, l'homme *vrai* ou l'homme *intérieur*, selon l'expression de Maître Eckhart ou des maîtres taoïstes. Trois images suggérant la consonance de l'être avec le divin ou l'harmonie cosmique, à l'apogée.

Si cela est notre nature, pourquoi n'y a-t-on pas accès ? Quels sont les obstacles ? Les sages de l'Inde seraient en accord, me semble-t-il, avec la manière dont Albert Camus a répondu à cette interrogation : « *Ce n'est pas si facile de devenir ce que l'on est, ni de retrouver sa nature profonde* ».

Nombreuses sont les théories et les techniques déployées en Inde ancienne pour mettre fin à cette confusion, appelée « puissance de voilement » (*samvriti*), nescience (*avidyā*) par laquelle la pensée croit savoir mais ne sait pas vraiment. Elle ne fait que surimposer, projeter sur les choses des réseaux de connaissances anciennes, erronées. Martin Buber, un autre auteur contemporain, a écrit un livre extraordinaire « *Le chemin de l'homme* » où il déclare qu'en fait, « *tant que l'être ne s'est pas retrouvé, il est une machine à cacher* ». Dans ces cas-là, si l'on est une machine à cacher, à voiler, la vie est sans chemin.

Comment retrouver le sens, le goût, du chemin ? Pensons à la gazelle ! Il s'agit simplement, pour l'homme, de se mettre à l'écoute « de ce qui nous émeut le plus profondément » (Buber), de ce qui émeut notre être le plus intime, de ce qui fait vibrer le cœur. Cette notion relevant de l'esthétique indienne : *sahridayam* « être de cœur avec » signifie que seul l'être sensible, *accordé*, peut vibrer en consonance avec... la musique, un visage, un arbre, une expérience, une posture, un souffle, on l'appelle « l'être doué d'un cœur ». Nous sommes tous doués d'un cœur, mais quelque fois le cœur dans les tourments du *samsāra* est voilé, encombré, figé.

Selon une image empruntée à Martin Buber, notre véritable trésor, comme l'être originel, gît inconnu sous le fourneau de notre maison, c'est-à-dire au tréfonds de nous-mêmes ; substrat du corps-souffle-esprit, réel du réel selon l'expression des *Upanishad*, il se manifeste comme un infini présent, étincellement d'instant ou fulguration de vibrations dans le langage des penseurs du Cachemire. Cette lumière vibrante est perçue dans la caverne du cœur *guha*, terme signifiant aussi le mystère. L'être, ainsi, ne peut être saisi par les sens ni par la pensée, moins encore exprimé par la parole ; on ne peut que se mettre à son diapason, en capter les résonances (*dhvani*) imperceptibles à une perception ordinaire ; la réalité originelle est suggérée dans le meilleur des cas, mais jamais encerclée par une parole limitante.

Henri Le Saux ou Abhisiktānanda, moine bénédictin breton né en 1910, parti en 1948 dans l'idée de diffuser en Inde la parole des Évangiles, mais il s'est immergé dès son arrivée dans les *Upanishad*, et fut touché par l'expérience du soi, du « je suis ». Le 3 juin 1952, dans une grotte d'Arunachala où il vécut plusieurs années en ermite renonçant (*sannyasin*), dans le plus grand dénuement, il écrit dans son journal intitulé « *La montée au fond du cœur* » :

« *Je ne suis pas ceci, je suis au-dessous ou au-dessus de ceci, je suis sa source, je ne suis pas ceci, je suis plus en profondeur, je suis immergé dans la profondeur de la source. Je veux briser cette profondeur et pénétrer à l'intérieur* ».

Quelques mois plus tard, il note cette autre réflexion sur l'être, débouchant sur la conception du divin inspirée de Shiva-Natarājā :

« *L'adulte en grandissant oublie quelle merveille c'est d'être, d'être simplement, sans penser à plus. L'adulte veut être et il devient. Il ne sait plus être. L'enfant est et joue. Ainsi Dieu joue-t-il dans le monde.* »

Le monde, macrocosme, est perçu comme un champ d'expérience, non séparé du jeu divin, bien plus, il est l'expression de sa surabondance d'énergie, qu'il s'agisse de danse, de parole, d'émanation phonématique, les images de cosmogénèse sont plurielles dans les philosophies de l'Inde. Il en va de même pour le microcosme.

La vision du corps subtil, trame énergétique du microcosme

Les *nâdî* (canaux subtils) sont les axes du souffle-énergie, à l'intérieur du corps, en eux coule le *prâna*, souffle de vie cosmique. Leurs lignes de direction forment la structure de toute chose : d'un corps, d'un arbre, d'un temple. Pour l'homme, l'axe vibratoire central suit la colonne vertébrale, d'où émanent les autres rivières de souffle ; l'*énergie* du souffle est faite de conscience universelle. On appelle l'axe médian *sushumna* ce qui en sanskrit signifie : ce qu'il est bon (*su-*) de se souvenir (*MNĀ*). Ainsi le sens de la pratique, de l'exercice, serait avant tout, un espace de remémoration, de vigilance, de reconnaissance pour cette réalité inexprimable mais que l'on éprouve.

Un autre mot suggère cet axe central, *sushumnâ*, il s'agit de *go*, terme aux sens multiples : *vache* dispensatrice du lait substantiel pour nourrir le corps, *rayon* du soleil (central parmi les sept principaux dans les Veda), associé à une conscience lumineuse, et enfin *parole*. Si l'on relie ensemble ces divers sens au thème du canal vibratoire central d'où jaillissent les rivières de souffle soutenant notre vie, cela ne suggère-t-il pas qu'une parole lumineuse et nourrissante forme le creuset de notre vie, qu'elle est oubliée et que le chemin de l'être consiste à la laisser ré-émerger des profondeurs, à la dévoiler ?

Les trois voies et la non-voie

Le chemin n'est pas unique, il en existe autant que d'individus... Trois voies d'approche sont cependant mises en évidence par le Shivaïsme du Cachemire, elles concernent les *yogin* déjà avancés sur le chemin intérieur, car il est bien entendu qu'un dépouillement intense doit précéder tout chemin :

-voie de l'individu ou de l'activité, requérant effort et pratique extérieure, qui vise le dépassement de l'ego.

-voie de l'énergie ou de la connaissance, où l'intuition et le désir de comprendre et connaître jouent un rôle essentiel.

-voie de Shiva ou l'élan (volonté), de l'amour et de l'unité.

Les exercices du yoga participent de la première voie, avec les pratiques de concentration, absorption....

À propos de voie de la connaissance, on raconte dans l'épopée du *Râmâyâna* que le jeune Râma, à la suite d'un pèlerinage, devient désenchanté. Ayant percé à jour la Mâyâ, l'illusion du monde, plus rien ne l'intéresse. Alors qu'il a tout pour être heureux aux yeux de ses parents et de ses amis, comme le futur Bouddha, il se détourne des plaisirs mondains : il a vu que la vie est éphémère, que les richesses sont vanité, que l'ombre de la mort et de la maladie plane, que les femmes sont inconstantes, que le pouvoir est éphémère et la vie sociale pleine d'hypocrisie. Prenant une soudaine distance, il n'adhère plus vraiment à ce que l'on présente par convention comme un but louable dans la vie. Il ne veut plus rien faire ! ni même accomplir son *svadharma* de souverain.

Son père, désespéré, le confie alors au sage Vishvamitra : « Guéris-le, lui-dit-il, parce qu'il doit me remplacer ». Dans un passage édifiant du *Bâlakanda*, le sage s'ingénie à montrer à Râma, à travers plusieurs contes, que finalement l'essentiel réside dans l'attitude intérieure, plus que dans le mode extérieur (ascèse / vie dans le monde). Ainsi il ne suffit pas de quitter le monde, de partir vivre dans la forêt, au loin, ou dans une hutte, car l'ascète peut tout aussi bien s'attacher à sa hutte, et susciter un orgueil spirituel latent. Ce serait alors un paradoxe absolu et il sombrerait dans un piège encore plus profond. Pour Vishvamitra la véritable ascèse, la véritable voie vers l'être, est l'ascèse dans le monde : essayer de vivre ce double registre du détachement et de l'activité dans le monde.

En guise d'exemple pour la voie de Shiva, citons Abhinavagupta qui exprime dans les lignes suivantes une prise de conscience radicale, après laquelle son expérience du monde et de soi-même est totalement transfigurée : il demeure dans son corps, mais ne s'éprouve plus comme un individu scindé de l'univers, ni une conscience-énergie distincte de la Vibration universelle :

« Parce qu'elle est par essence vibratoire, la conscience est douée d'une résonance qui jamais ne s'éteint et que l'on appelle le Cœur suprême. Cette prise de conscience de soi dans le cœur, les textes sacrés la nomment aussi la vibration cosmique. C'est à partir d'elle que se déploie l'univers entier et il s'y résorbe aussi. Cette vibration est effervescence, elle est parfaitement libre, elle est liberté, sans elle aucune conscience de quoi que ce soit ne serait. Elle est la moelle de l'univers et elle a donc le grand cœur pour essence ».

Pour finir, je voudrais reprendre juste ces paroles énigmatiques que prononce Hadès, le dieu des enfers dans la Grèce antique, quand quelqu'un vient vers lui, au moment de sa mort ; une injonction et une question : « va vers toi-même », « qu'as-tu laissé passer à travers toi ? ».

Autrement dit, as-tu été toi-même ? As-tu laissé briller la véritable lumière que profondément tu es, et dont tu es l'unique dépositaire ? Car personne ne peut le faire à ta place.

Dans la perspective des traditions tantriques l'être est animé d'une infinie liberté créatrice, dans la mesure où il vibre à l'unisson de la Conscience-Énergie cosmique. Cette approche généreuse de l'existence humaine nous invite à inventer, ou ré-inventer notre propre vie. Il serait faux de penser que l'Inde est synonyme de « philosophie du fatalisme », la notion de *karma* doit être analysée avec plus de subtilité. Si l'individu (*pudgala*) arrive sur terre avec un fardeau, il lui appartient d'infléchir et de transformer ce poids en élan, par chacun de ses actes qu'il soit du registre physique, mental, verbal.

Nous aurions pu écouter à propos des voies de réalisation, « *L'art merveilleux d'un chat* » un magnifique conte lié au zen que K.G. Dürckheim avait dû entendre au Japon. Il raconte comment une vieille chatte sauva du désespoir un homme dont la maison était devenue l'antre d'un énorme rat. Ce dernier avait réussi à chasser tous les chats les plus valeureux, quand la chatte s'approcha, et tranquillement le prit par le cou, et le mit dehors... Puissance mystérieuse de l'être en sa plénitude. Mais le temps nous manque.

Que dire en conclusion sur la quête du soi ou de l'être dans l'Inde ancienne ? C'est un chemin qui passe par le cœur, qui surgit du cœur et ramène au cœur. Le soi, lit-on dans les *Upanishad*, est tel le fil qui relie ensemble tous les états de l'être, la veille, le rêve, le sommeil profond, le quatrième état indicible, et celui par-delà le quatrième, il relie aussi tous les mondes et tous les êtres ensemble. S'orienter vers cette dimension du « je suis » (*aham*) ouvre

dès lors à une conscience qui inclut en son espace le monde et les autres. Le mot en sanskrit *antara* ne signifie-t-il pas à la fois « intérieur », « espace intermédiaire ou entre-deux », et « autre » ?

Colette Poggi