



MANUEL DE VIE INTÉRIEURE INSPIRÉ  
PAR LE SHIVAÏSME DU CACHEMIRE

ALMORA

DAVID DUBOIS  
LES QUATRE  
YOGAS

MANUEL DE VIE INTÉRIEURE INSPIRÉ  
PAR LE SHIVAÏSME DU CACHEMIRE

COLLECTION DIRIGÉE PAR JOSÉ LE ROY



Du même auteur aux éditions Almora

*Anthologie du Shivaïsme du Cachemire*

*Le tantra de la reconnaissance de soi*

*60 expériences de vie intérieure*

*Introduction au tantra*

*L'essence du yoga selon Vasistha*

*Abhinavagupta ou la liberté de la conscience*

*Le Guide Almora de la spiritualité (avec Serge Durand)*

© Éditions Almora

• 43, avenue Gambetta, 75020 Paris • 2020

[www.almora.fr](http://www.almora.fr)

ISBN : 978-2-35118-430-1

*Ce document numérique a été réalisé par [Nord Compo](#).*

## INTRODUCTION

# Les deux moments

J'étais assis sur le béton chaud de la chambre, mon maître assis sur un petit banc de bois. Je lisais un texte sacré tandis que lui somnait dans l'une de ces somnolences dues au grand âge. Je savourais cette ambiance de paix profonde. La chaleur étouffante semblait s'être rafraîchie. J'étais un mental tourné vers le sacré, lui était le silence à l'arrière-plan. Un moment béni. Que demander de plus ? Quand soudain, il se mit à parler : « Tu dois partager. Laisser le partage se faire. Ne pas mettre d'obstacles entre ton intérieur et le monde. Ne tergiverse pas. Ça n'est pas le temps qui passe, ce sont nos corps qui s'en vont. Partage. » En voyant tous ces livres alignés dans une librairie à l'aéroport, je sentis une force croître en moi, comme si j'étais gros de quelque chose. Par la suite, grandit cette sensation d'être en travail, enceint de je-ne-sais-quoi. J'en arrivais au point où je ne pouvais plus lire. La simple vue de mots écrits réveillait la petite voix : « Partage ! » Mais quoi ? On ne peut savoir qu'après. Il faut sauter, dans la foi, cette lumière obscure.

Dans cet essai en forme de petit manuel de vie intérieure, je propose de partager un quart de siècle d'expérience d'une tradition extraordinaire, le shivaïsme du Cachemire. Cette tradition, née en Inde au x<sup>e</sup> siècle, est inspirée par le tantrisme, un courant religieux qui affirme que notre essence est inséparable de l'univers. Ses expressions, souvent sophistiquées,

peuvent intimider. Cela est fort dommage, car son contenu est d'une très grande richesse. Très différent des philosophies de l'Inde qui sont fondées sur un dualisme du corps et de l'esprit, le shivaïsme du Cachemire propose une vision intégrale où tout est reconnu comme manifestation de l'absolu, la conscience. Cette conscience joue librement à créer des mondes et à s'identifier aux personnes que nous croyons être. Elle se réveille ensuite à travers les traditions spirituelles, dont celle du shivaïsme du Cachemire, qui est sans doute l'une des plus abouties de l'Inde. Voici donc sa quintessence, telle qu'elle a peu à peu émergé pour moi au fil des années.

Au cours de la vie ordinaire, tournée vers l'extérieur, nous sentons tous qu'il y a une autre vie. Une vie intérieure, intime, ressentie sous les costumes et les masques, animée par des oppositions. Elle comprend ainsi réflexion et contemplation, ce que l'on appelle aujourd'hui la « méditation ».

La contemplation comporte deux aspects inséparables correspondant à *deux aspects de la vie divine*. Deux moments.

Lorsqu'on pratique le shivaïsme du Cachemire, on se doit, pour qu'il porte ses fruits, garder à l'esprit que tout ce qui y est dit est relié à l'expérience ordinaire, quotidienne, commune. Les états modifiés de conscience ne sont pas rejetés, mais ils ne sont pas des conditions nécessaires. À chaque fois que j'ai oublié cela, je me suis perdu dans les textes sacrés. Impressionné, mais perdu, déconnecté. Puis je réalisai que tous ces enseignements parlaient de moi, de nous, de ce cœur palpitant dans l'intime de chacun.

## **L'instant zéro**

Le *moment zéro* est le premier moment de la vie intérieure. C'est l'instant où le mystère que nous sommes ne s'est pas encore manifesté.

C'est le moment du vide simple où l'inconnu reste en soi, dépouillé, silencieux, comme une mer étale. C'est un état de transparence, de nudité, mais surtout de silence intérieur.

Dans le grand mythe de Shiva et de Shakti, ce moment correspond à Shiva, l'être pur – ou pur non-être, comme on voudra.

Son aspect de réflexion se développe dans le *yoga de la connaissance*.

Son aspect de contemplation se savoure dans le *yoga de l'espace*, que j'exposerai plus bas.

Mais pourquoi parler de yoga ? Dans la littérature sacrée de l'Inde, ce mot sanskrit a bien des significations. Parmi elles, *yoga* désigne une discipline, au sens le plus large. Il s'apparente alors au français « joug » et « juguler ». Un yoga est une façon de s'ajuster au cosmos. C'est une pratique de tout l'être, même dans le yoga « de la connaissance ». Les quatre yogas sont quatre manières de nous mettre à l'unisson avec ce qui est plus vaste que nous.

## **Le premier instant**

Le second moment est le *premier instant*. C'est l'instant du jaillissement, le moment d'émerveillement où le mystère commence à prendre conscience de soi. Ce faisant, il se réalise et il crée. C'est le moment de l'extase, où l'on ressent la joie, le vertige de la toute possibilité. C'est le moment de l'amour, du plaisir, de l'émotion, du désir de tout, autant de termes qui évoquent cette expérience unique, toujours présente mais rarement reconnue.

Son aspect de réflexion se développe dans le *yoga du souffle*.

Son aspect de contemplation se savoure dans le *yoga du cœur*.

En termes mythologiques, c'est l'état de *shakti*, l'état de pur potentiel sur le point de s'actualiser, mais pas encore concrétisé. C'est le moment du

seuil, l'instant du mouvement pur, non encore fragmenté.

La vie intérieure, inspirée par la tradition du Cachemire, comporte ainsi quatre yogas qui se complètent, se corrigent et s'enrichissent mutuellement.

## **La métaphore du livre**

Il est une autre façon de voir ces quatre yogas :

L'expérience est comme un livre, le « livre du monde » si vous voulez. Les yogas de l'espace, du désir et du souffle sont des manières d'ouvrir ce livre, d'y accéder pour y « lire » le texte brut dans sa forme originelle. C'est un livre au silence éloquent, dans lequel tout est dit, mais d'une manière que notre entendement ne peut déchiffrer en l'état. Tout est là, mais notre mental l'entend comme un silence, un vide qui le délasse, mais dépourvu de sens, ou pourvu d'un sens impossible à formuler. Le premier yoga, celui de la conscience et de la connaissance, est là pour traduire ce texte. Bien sûr, c'est là une tâche infinie, car l'expérience est d'une richesse inépuisable. Voilà pourquoi ce yoga de la connaissance, qui a toutes les apparences d'une philosophie, ne peut former un système parfait. Ce yoga explique et tend à former un cadre qui traduit l'expérience dans notre langue. Cela n'est ni un système complet et définitif, ni un bavardage arbitraire. C'est un chemin pour formuler, transformer l'intuition en discours. Il est indispensable, car ce qui n'est pas formulé, mais seulement expérimenté, risque de rester à un niveau de conscience qui ne peut évoluer. Les traditions reconnaissent un au-delà de la parole, qui ne vient pas de la parole, mais qui passe par elle et qui demeure nécessaire pour incarner (« traduire », transposer) le sens absolu donné dans l'expérience brute. C'est comme si on avait trouvé un Grand Livre, un livre infini, contenant toutes les réponses, mais dans une langue incompréhensible. La philosophie, « amour de la sagesse », assure, par le yoga de la connaissance,

la traduction de ce livre en langage humain praticable. Cette traduction, comme telle, est en partie une trahison, inévitable. Mais elle est indispensable pour évoluer. Un dialogue puissant s'instaure entre théorie et expérience, entre l'intuitif et le discursif. Nous avons ces deux dimensions du cœur – le livre originel – et de la tête – le livre transcrit –, et ces deux activités sont également nécessaires, comme l'état de sommeil profond et l'état de veille se complètent.

Les trois yogas du souffle, de l'espace et du désir sont donc des manières d'ouvrir le livre et de le lire. L'écoute de l'intervalle entre la fin d'un expir et le début de l'inspir suivant en figure l'ouverture. Inspir et expir en sont la couverture, et l'intervalle en est le contenu, qui se déploie peu à peu et révèle son message à mesure que s'allongent ces intervalles de présence pure.

Par conséquent, il est donc tout à fait possible d'aborder ce yoga de la connaissance en dernier. En fait, vous pouvez commencer par n'importe lequel de ces yogas. Suivez votre intuition ou votre réflexion, peu importe. Ce qui compte, c'est que vous exploriez les quatre. Car tout est relation.

## **Tout est relation**

Ainsi, l'âme de la vie intérieure, comme l'âme de toute évolution, est relation.

Relation entre Shiva et Shakti, entre l'inconnu et son pouvoir de prendre conscience de soi. Relation entre la connaissance et l'amour, entre la tête et le cœur, entre la pensée et le ressenti, entre le masculin et le féminin, entre l'intuition et le discours, entre le vide et la plénitude, entre l'espace et l'émotion, entre l'universel et l'individuel.

Que serait l'être sans conscience ? Et que serait la conscience, le désir, l'action, sans un fondement ? Shiva sans Shakti n'est qu'un cadavre. Sans Shiva, Shakti n'est qu'agitation vaine.

Le haut sans le bas, la gauche sans la droite ne sont pas même concevables. Juste des mots creux. Je suis grâce à toi, dans un « nous » plus vaste que nos images. Pas de relativisme ici (« À chacun sa vérité »), mais une prise de conscience de la relativité, vivante âme des choses. Tout est dépendant : besoin d'un autre, élan vers un complément qui fait sens, effectives connexions. Une toile infinie, faite de perles brillantes, où chaque nœud reflète tous les autres et va se refléter en eux.

Ce sont ces relations qui tissent la trame de la vie intérieure. Selon la tradition du Cachemire, cette opposition est féconde, créatrice jusque dans le conflit. Le chaud et le froid se font la guerre. Sans cette haine, comme disait Empédocle, l'air, immobile, ne serait plus aérien.

Ce que nous cherchons dans notre quête intérieure, ce n'est ni l'unité, ni la dualité, mais leur réconciliation vivante. Pourquoi sacrifier la tête pour le cœur ? Pourquoi aspirer à se mutiler ? C'est entiers que nous sommes vivants. Pendant des siècles, le corps a été rejeté. Mais pourquoi à présent mépriser l'intellect ? L'approche des quatre yogas est une approche intégrale, dynamique, nourrie de l'enrichissante interdépendance. Il n'y a pas à choisir, même si le choix fait aussi partie de la vie. Vivons entiers, vivons pleinement, dans la joie, la confiance et la curiosité.

La réflexion éclaire la contemplation. La contemplation alimente la pensée qui devient plus apaisée, plus fluide, mais aussi plus forte. On pense moins, mais avec plus de vivacité. Sur fond de silence, l'amour jaillit avec plus de netteté. Comme dit Outpala Déva, un philosophe mystique du Cachemire :

*La vision des choses telles qu'elles sont  
et l'immense fête de ton adoration  
forment un couple*

*qui se porte l'un l'autre,  
un couple qui grandit  
sans cesse pour tes amoureux* <sup>1</sup> .

Ni un, ni deux, mais relation. Tel est le principe de cette vie intérieure selon ces quatre yogas. En fait, il n'est pas besoin de fabriquer ces relations, mais de s'intéresser simplement à la vie ordinaire pour les y reconnaître et ainsi les nourrir, les faire éclore. Vraiment, le monde n'est que relation. Nul n'est une île. Cela reste vrai à tous les niveaux. Tout se réfléchit en chaque chose. Les êtres s'entre-expriment, se rapportent les uns aux autres, s'appellent, se désirent, se font signe. Chacun existe hors de soi, bien au-delà des limites visibles. Qu'est-ce qui ne dépend pas d'autre chose ? Le haut peut-il être en haut sans le bas ? La gauche sans la droite ? Dieu sans la Déesse ? Le plein sans le vide ? Chaque chose a besoin de son opposé complémentaire. Que serait Shiva sans Shakti ? Pas même un néant. Le Vieux Sage l'avait écrit sur ses lamelles de bambou : « Être et Non-être s'engendrent, facile et difficile se parfont, long et court se prêtent forme, haut et bas se complètent, avant et après se succèdent, telle est la norme <sup>2</sup> . »

L'artisan Ribhou chantait de même :

« Quand il y a un Toi, il y a un Je. Sans Toi, point de Je <sup>3</sup> . »

De même, dans la vie intérieure, rien n'est possible si l'on ne vise qu'un état unique, exclusif, un état qui rejette sans réconcilier. Tout est lié, noué, tissé en une texture infinie.

La relation est l'âme de tout.

Le cadre posé, tournons-nous vers les quatre yogas.

1. *Hymnes à Shiva*, XIII, 7.

2. *Le Lao-Tseu*, trad. Jean Lévi, p. 96.

3. *Ribhougâtâ*, IV, 24.

# Yoga de la connaissance

Pourquoi la connaissance ? L'expérience ne suffit-elle pas ?

Sans un cadre minimum, l'expérience seule est vouée à l'évanescence. Instable par nature, la quête exclusive de l'expérience conduit souvent à l'impasse de l'addiction aux expériences de haute intensité, aux déceptions, voire à une réaction désabusée, au cynisme. Il faut donc qu'un minimum de compréhension éclaire l'expérience. Il n'est pas besoin de grand-chose, mais il y a un minimum vital. Un éveil est nécessaire.

## **L'art de penser**

Le yoga de la connaissance utilise l'intellect. Mais il n'y a rien à craindre. Il n'est pas le Diable que l'on dépeint trop souvent.

D'une part, l'intellect est une forme d'intelligence basée sur l'intuition. Nous avons en nous une sorte d'instinct du vrai, comme une boussole qui nous guide. L'intellect ou la raison ne sont pas ici des instruments aveugles au service des intérêts du pouvoir. Il ne s'agit pas de calcul, de gestion ou d'idéologie du management qui, sous couvert de rationalité, ne font qu'instrumentaliser la raison à des fins déshumanisantes et destructrices. Les gens qui agissent ainsi ont été dénoncés depuis longtemps, ce sont les sophistes, les faux sages et autres technocrates.

D'autre part, l'exercice du jugement est célébré dans la tradition du Cachemire, comme en Occident depuis Pythagore. La raison est le Verbe cosmique qui relie chaque individu au Tout. Elle est la lumière naturelle, le bon sens, le sens commun qui permet de se guider par soi-même, de s'affranchir des autorités extérieures. Combien de catastrophes évitées grâce à un peu de discernement ! Combien de drames par précipitation, par emportement, à cause d'un jugement hâtif ! Réfléchir, c'est exercer une sorte d'attention, prendre le temps de consulter la lumière intérieure, innée. Cela passe par un moment de silence, comme une prière. Cet exercice n'est pas une pure cogitation coupée du réel. La réflexion exige un retour en soi, premier pas dans le voyage intérieur. Penser est déjà une pratique contemplative très profonde qui oriente tout l'être vers la vérité, fût-elle insaisissable. Réfléchir, c'est se convertir.

Il est vrai qu'actuellement dominant les préjugés contre l'intellect. Cela cependant n'a rien à voir avec les traditions authentiques qui, toutes, célèbrent la raison, même si l'illumination spirituelle la dépasse. Mais elle la dépasse justement en l'illuminant. La raison est un rayon de l'intelligence divine. Elle ne suffit pas, mais elle est indispensable. Ne nous laissons pas égarer par les clichés à la mode, qui passeront. Le lecteur trouvera dans notre anthologie des preuves à l'appui de ces affirmations.

Un jour, en Inde, j'avais invité un ami à me suivre chez un maître de Bénarès, réputé pour son expertise en logique. Après la leçon, comme nous discutons autour d'un thé, mon ami demanda, un peu par provocation, si ces règles de logique venaient de la tête ou du cœur. Le maître de logique répondit par une autre question : « Cette séparation entre la tête et le cœur, vient-elle de la tête ou du cœur ? » Souvent, les anti-intellectuels sont des intellectuels qui s'ignorent.

De même, on entend parfois que « ce ne sont que des mots », que « c'est abstrait »... Il est vrai que la raison semble impuissante à transformer la vie, à changer le cœur, alors que l'émotion nous fait chavirer

dans l'instant. Mais ces amertumes sont dues à des utilisations immatures de l'intellect, que l'on confond avec l'imagination, avec les souvenirs, avec le bavardage mental... Ou alors, on dit souvent : « C'est intellectuel » par paresse, par refus de fournir l'effort pour comprendre. Comme le renard de la fable de La Fontaine, on sauve alors la face en se rassurant d'un « mais ce ne sont que des mots »... Le manque de courage et de discipline se cache souvent derrière le rejet de la raison.

D'autant plus que réfléchir, ça n'est pas seulement récolter des informations passivement. C'est intégrer, digérer en transposant, en faisant toujours l'effort de reformuler avec nos propres mots ce que l'on croit avoir compris. Sinon, cela entre par une oreille et ressort par l'autre. On peut écrire, tenir un journal ou un blog. Le mieux est encore d'expliquer aux autres ce que l'on croit avoir saisi. Selon la tradition et la psychologie moderne, c'est le moyen le plus sûr de réfléchir de façon efficace.

Enfin, les gourous, les religions et les magazines décrivent l'intellect. Cela n'a rien d'étonnant. Penser est non seulement difficile, mais aussi dangereux pour les autorités. Penser, c'est aller vers l'autonomie. C'est critiquer, c'est discerner, et donc démasquer les charlatans. Raisonner, c'est s'offrir la possibilité de remettre en question des présupposés, des pseudo-intuitions, de fausses évidences. Quel gourou a intérêt à stimuler la liberté de ceux qui l'écoutent ? De même, les adeptes d'Allah et du Marché n'encouragent pas à penser par soi-même. Aucune religion, aucun consumérisme, ne peuvent survivre à un esprit indépendant qui sait reconnaître des arguments fallacieux. Il est donc bon de s'instruire, de se familiariser avec la méthode scientifique à travers l'histoire des sciences et, surtout, d'apprendre à connaître les principaux sophismes, ces tours de passe-passe logiques qui pullulent dans tous les domaines. Ne confondons pas discours de vérité et discours de séduction. Face à ces pièges, réapprenons à cultiver les vertus anciennes comme le courage, la patience,

la prudence, la tempérance et le sens de la justice. Cela pourrait s'avérer utile.

La raison est un outil de liberté. Mais comme tous les outils, il faut apprendre à s'en servir et s'entraîner régulièrement. Elle est un potentiel inné, mais seule une pratique assidue permet d'actualiser ce potentiel. C'est un yoga. Une discipline. Rappelons que le mot sanskrit *yoga* est apparenté au français « joug » et au verbe « juguler ». Tous les maîtres que j'ai rencontrés en Inde « pratiquaient » la réflexion. Ils étudiaient chaque jour depuis leur enfance. Non pour accumuler un savoir statique à l'image de la bestiole de l'Âge de *glace* obsédée par ses glands, mais pour développer une capacité vivante. Dans le bouddhisme, il s'agit d'écouter, de méditer et de réaliser. Dans le Vedânta, on conseille d'écouter, de réfléchir et de contempler. Les *Oupanishads* enjoignent de réfléchir sur le Soi, notre essence éternelle.

Évitons aussi l'écueil du cynisme, cet ennemi de la curiosité. Se sentir blasé – « j'ai déjà entendu cela mille fois » – revient à tuer toute possibilité d'éveil. Nourrissons au contraire l'esprit d'enfance. Le son de la parole spirituelle résonne dans l'air libre, dans l'espace dégagé, non dans une masse rigide. Entendre les Grandes Paroles : « Tu es Cela » à chaque fois comme pour la première et la dernière fois.

Là encore, tout est relation : théorie et pratique, tête et cœur.

## Un yoga de l'ordinaire

Une fois la nature et le rôle de l'instrument principal de ce yoga mis au clair, reste à savoir de quelle connaissance il s'agit.

Disons d'abord ce qu'elle n'est pas : ce n'est pas une extase, bien qu'elle puisse y conduire. Ce n'est pas une sorte de vision surnaturelle avec des lumières, par exemple, bien que l'on puisse avoir le sentiment d'être

illuminé, éclairé. Ce n'est même pas forcément un ressenti physique ou une émotion forte. Ce n'est pas une expérience spéciale : sa matière première est plutôt l'expérience quotidienne, ordinaire. Il suffit d'observer, même si cette observation peut transformer l'expérience ordinaire de façon extraordinaire.

La connaissance est plutôt une compréhension en forme de certitude. Elle n'est ni « intellectuelle » ni « physique ». Mais elle est profonde, inébranlable. À quoi la reconnaît-on ? À sa stabilité face aux aléas de la vie. Elle est comme un roc. Cette solidité n'empêche pas cette conviction d'évoluer, de continuer à s'enrichir. Mais l'intuition essentielle est irréversible. On y revient tôt ou tard. Il n'y a pas d'antidote à ce « poison ». Même le bonheur le plus superficiel, le plus agité ne peut nous arracher longtemps à cette compréhension intime.

Mais sa nature unique tient beaucoup à celle de son contenu, que nous allons donc étudier. Cette connaissance est simple en son principe, comme vous allez le voir. Seules ses implications peuvent paraître compliquées. Et surtout, elle prend certaines de nos habitudes à rebrousse-poil.

Voici :

Tout part de la conscience.

Qu'est-ce que la conscience ?

Elle est à la fois évidente et insaisissable.

C'est la « lumière » qui, en cet instant même, éclaire ces mots, le champ visuel dans lequel ils apparaissent, les mouvements de l'attention visuelle, ainsi que les commentaires et les jugements « intérieurs » qui naissent comme autant de réactions. Tout cela, y compris les sensations, les murmures, les souvenirs et autres images, sont des objets, des contenus de la conscience.

La conscience est donc une lumière sans forme ni couleurs qui illumine et manifeste les couleurs, les formes, les sons, et tout le reste...

## La conscience n'est pas une chose

La première chose à noter, c'est que la conscience n'a elle-même aucune forme, aucune couleur, aucune texture. Bien qu'elle rende visible, elle n'est elle-même pas visible. Bien qu'elle rende les sons audibles, elle ne peut s'entendre. Bien qu'elle rende tous les objets possibles pour nous, elle ne devient jamais un objet. Pour reconnaître la conscience, il ne faut donc pas chercher à la saisir comme on le ferait d'un objet. En ce sens, elle est insaisissable. Elle ne peut être le *contenu* d'une expérience, car elle est la texture de toute expérience. En fait « conscience » et « expérience » sont synonymes. La conscience *est* l'expérience, peu importe le contenu.

Pour la reconnaître, je vous invite à vous détendre. Au lieu de chercher à voir *quelque chose*, voyez la vision elle-même. Ou plutôt, voyez que vous *êtes déjà* cette vision, ce regard qui accueille tout ce qui se présente, sans lui-même jamais se présenter sous aucune forme.

Comme un miroir incolore, il accueille les couleurs et les formes, sans jamais devenir une forme ou une couleur particulière.

Comme le ciel parcouru de nuages : ils ne font que passer, leur apparition ne donne pas forme au ciel, leur disparition ne lui fait rien perdre.

Comme la mer agitée de vagues : elles ne sont que de l'eau, et n'ont aucune existence en dehors de la mer. Petites ou immenses, elles apparaissent et disparaissent, car elles ne sont que mouvements de l'océan lui-même.

La conscience éclaire tout. Mais elle-même ne peut être éclairée de l'extérieur par une autre conscience. En fait, quand je reconnais la conscience en l'autre, humain ou fourmi, je me reconnais comme cette conscience unique présente à la fois en ce corps-ci et dans le corps de l'autre. Je ne perçois pas la conscience de l'autre, cela est impossible, mais

je me reconnais comme conscience manifestée en ce corps-ci donc aussi dans un autre corps, dans les autres corps.

Quand la conscience se reconnaît ainsi, elle s'éveille. Autrement, elle s'endort et rêve dans ses propres créations. Le corps et le mental sont les pouvoirs de la conscience. Les mondes (privés et publics) sont ses créations, ou, disons, ses prolongements. La conscience s'identifie à certaines de ses créations, par exemple à « mon » corps, à « mon » identité et se perd ainsi dans le jeu de la passion et de la haine. Quand elle se reconnaît dans ces jeux, quand elle y reconnaît son pouvoir, elle s'éveille et retrouve sa liberté. Le premier pas sur ce chemin est de réaliser, par observation directe, que la conscience n'est jamais et ne peut jamais devenir un objet. En dépit de ce que le langage nous fait croire, ce n'est pas une chose, un « cela » que l'on pourrait pointer du doigt.

Mais quel est l'intérêt de reconnaître cela ?

## **La puissance de cette vision**

Comprendre que la conscience, notre essence profonde, ne peut jamais devenir un objet, ni un contenu d'expérience fait cesser sa quête, sa recherche d'elle-même à travers les objets, les situations, les expériences. Répétons-le, la conscience n'est pas et ne peut jamais devenir un objet. Dès lors que cela est clair, un apaisement se fait, l'inquiétude se dissipe. On n'a plus le même désir de saisir un objet ultime – une sensation de vibration, de haute énergie ou de joie, par exemple – pour la mettre dans sa poche. Ce lâcher-prise est très libérateur. Je suis la conscience, je *me sais directement*, en une limpide intuition, et je ne me saisirai jamais à la manière dont je peux prendre un livre, une main ou capter un son dans le champ de mon attention.

Ce que je suis est toujours « au-delà », transcendant, libre. Cela ne peut être défini, atteint ou réduit à une image. Bien sûr, le désir ne cesse pas pour autant. Nous verrons pourquoi plus tard. Cette reconnaissance n'implique pas non plus une sorte de retrait en « posture de témoin » non impliqué dans les événements. C'est la simple découverte d'un fait, d'une évidence jusque-là passée inaperçue. Je ne suis pas une chose, pas une forme, pas une couleur, pas un nom. Je suis, mais je suis insaisissable, invisible, indéfinissable.

Tout cela s'applique à mon corps. Je ne suis pas (que) mon corps : je suis la lumière qui révèle le corps et le monde, dans son prolongement.

Plus concrètement, je vois qu'ici, au-dessus de mes épaules, il n'y a pas de tête, mais une sorte de grande ouverture transparente dans laquelle le paysage apparaît, avec mon corps et une partie du monde. Prenons quelques instants pour *voir*. C'est la base. Quand je me donne à cette vision étonnante, quand je vois cette absence de tête là où les autres voient une chose avec forme et couleur, un arrêt se fait. Le bavardage cesse. La scène devient nette, limpide, les couleurs sont plus vives, tout semble plus propre, plus proche. Une paix incroyable rayonne depuis le cœur des choses. Il n'y a plus d'ego, plus de « moi » pour s'interposer entre l'intérieur et l'extérieur. Paradoxalement, reconnaître que la conscience n'est pas une chose permet d'accueillir toutes les choses. Sans forme, je deviens toutes les formes. Sans nom, je peux les recevoir tous.

L'expérience de cette douce et paisible vision est cependant la base d'un profond changement dans notre rapport au monde et aux autres. Sans avoir forcément besoin d'un travail psychologique formel, elle va me « travailler » sur ce plan-là parce qu'elle change tout au plan sensoriel. Je vis désormais dans la lumière, j'éprouve une fraîcheur d'être, comme une douche pénétrante après une dure journée de labeur physique. Bien sûr, je ne comprends pas tout : comment puis-je voir un espace immaculé là où les autres voient une tête ? Mais je reconnais ce qui m'est donné, je m'ouvre à

cette vision simple, à cette découverte de la conscience qui ne peut jamais devenir une chose. Et comme je le vois, j'en suis certain. Cette certitude est paisible parce qu'elle est fondée sur un fait toujours vérifiable : je peux toujours constater que la conscience n'est jamais visible, alors qu'elle rend tout visible. Quelle merveille !

Et ça n'est pas une « chose » dont « je » suis certain. Ici les mots sont trompeurs. C'est beaucoup plus simple en réalité. Je vous invite vraiment à approcher ce cadeau avec innocence, comme un jeu, sans trop vous prendre au sérieux. Vous voyez, il s'agit bien de réfléchir sur l'expérience ordinaire. Mais ça reste très facile, enfantin. Et c'est une expérience, la plus simple qui soit, même si cela implique un petit effort de pensée. L'important est surtout d'avoir l'audace d'être sa propre autorité, de savoir gentiment et provisoirement mettre à la porte les préjugés, ce faux « bon sens » qui n'est que conditionnement, utile pour vivre ensemble, sans doute, mais très dangereux quand on souhaite vraiment se connaître, au-delà des apparences et de la psychologie.

Je ne suis pas une chose, je ne le serai jamais.

Je le sais, je le vois, c'est un fait, c'est donné. Je peux même m'amuser à essayer de m'attribuer une forme, à me colorier, à me définir, pour savourer le fait que, vraiment, je suis à jamais au-delà de tout ça. C'est sûr. J'en suis plus certain que de la couleur de mes yeux ou que du nom octroyé par mes parents. Je suis comme ça, garanti sans limite de temps. Inusable.

Quelle libération ! Laissons cette vérité mûrir en nous. Comme un *haïku*, l'un de ces petits poèmes japonais. Ou comme un bonbon, comme un parfum. Et laissons tomber la fausse séparation entre « théorie » et « pratique », entre « compréhension intellectuelle » et « expérience ». Laissons cette liberté se déployer librement en l'espace silencieux, là, maintenant, sans dilemme, sans hésitation, dans un émerveillement confiant, innocent.

## Rien n'existe en dehors de la conscience

Le second point à reconnaître est que rien n'existe en dehors de la conscience.

Ici, la conscience ne désigne pas la conscience morale, ni la capacité à se faire une image de son corps, ni à imaginer comment les autres voient notre apparence physique et jugent notre personne. Par « conscience », j'entends cette lumière qui illumine tout, le réel comme l'imaginaire, l'intérieur comme l'extérieur, l'absence comme la présence des choses. Vous savez que telle pensée vient d'apparaître en vous, n'est-ce pas ? C'est la conscience qui perçoit cette apparition. Puis vous avez conscience de la disparition de cette pensée ? C'est aussi la conscience qui l'éclaire. La « conscience » désigne simplement ce pouvoir mystérieux de mettre les choses en lumière, de révéler leur présence et leur absence.

Mais sans doute vous dites-vous qu'il existe une réalité en dehors de la conscience. Quand je regarde cette page, alors, oui, la conscience, « ma » conscience, la révèle et la fait exister *pour moi*. Mais comment peut-on dire que l'univers entier, avec ses milliards de milliards de galaxies, est tout entier « dans » la conscience, celle-là même qui, en cet instant, éclaire ces mots ? Tout est manifesté par la conscience. Mais tout est-il une manifestation de la conscience ? Tout est-il conscience ?

La réponse est « oui » : tout existe dans et par la conscience. Reprenons, toujours sur la base de l'expérience ordinaire, commune à tous, celle qui s'offre instant après instant. Cette page apparaît « dans » la lumière-conscience. Cela signifie que la page (et, de même, tout ce que « je » perçois) est manifestée par elle. Tout dépend de la conscience. Sans conscience, il n'y a rien. Et même ce « rien » n'est rien sans conscience pour s'étonner de ce qu'il n'y a rien.

Mais peut-être n'en va-t-il pas de même pour tout ce que l'on peut inférer ou deviner, au-delà de ce que l'on perçoit ? Par exemple, j'entends

du bruit dans la rue, j'en déduis qu'une voiture passe. Oui, mais ce n'est qu'une image. Qu'elle soit « réelle » ou simplement construite par mon imagination, elle n'existe que dans la conscience, elle en est exclusivement dépendante. En réalité, « imaginer » est un acte de conscience. Donc rien de ce que j'imagine n'existe en dehors de la conscience qui est, purement et simplement, cet acte d'imagination. De même, la pensée est une forme de conscience, une activité de la conscience.

Allons plus loin.

Il faut bien supposer un  $x$ , une inconnue comme *source* ou *cause* de mes *perceptions*. Quand je lis les mots sur cette page, je ne suis pas en train d'imaginer, mais bien de percevoir, n'est-ce pas ? Imaginer, c'est comme rêver, c'est construire quelque chose qui n'existe pas objectivement. Si j'imagine qu'un éléphant rose vient se poser délicatement sur cette page, je serai le seul à le voir – alors que la perception est causée par un objet réel, c'est-à-dire par un objet que tous peuvent voir, pour autant qu'ils ont des yeux en état de marche.

Mais en réalité, les choses ne se présentent pas ainsi. Soyons attentifs : même cette réalité inconcevable, ce « quelque chose » dont je ne sais rien, sauf qu'il est la cause de mes perceptions, n'existe que pour et par la conscience que je suis. Cet  $x$  est entièrement animé par la conscience qui le conçoit, l'imagine, etc. En effet, même si je suppose un monde ou un mystère entourant le champ soi-disant limité de « ma » conscience, tout cela baigne dans *la* conscience, comme des vagues dans l'océan.

Soit j'ai conscience de ce qui est supposé être extérieur à la conscience, mais alors cet « extérieur » est révélé dans la conscience que j'en ai. Soit je n'ai aucune conscience de cette réalité indépendante de la conscience, mais alors comme puis-je savoir qu'elle existe ? Si je me la représente, même de manière extrêmement vague ou abstraite, cette chose (monde réalité, matière... peu importe) est ce dont j'ai conscience et elle existe seulement par la conscience que j'en ai. Donc rien n'existe hormis la conscience.

De plus, il s'ensuit qu'elle est sans limites. Si j'admets des limites spatiales à partir de tel point, comment puis-je le savoir, sans conscience pour mettre en lumière cette limite ? Pour pouvoir affirmer l'existence d'une limite de la conscience, il faut que sa lumière l'embrasse. La conscience doit donc être présente là où elle est censée être absente ! C'est comme si on voulait illuminer l'absence de lumière avec une lampe ! Mais cette analogie est approximative, car la lampe a un champ d'éclairage limité, compris lui-même dans le champ de mon regard. La conscience n'a pas de limites. C'est sa définition. Elle englobe tout et rien ne l'englobe.

Il en va de même avec les limites temporelles. Si dans tel intervalle de temps la conscience est absente, comment le savoir ? On croit généralement que la conscience est absente dans le sommeil profond, pendant un évanouissement ou un état de coma. Mais la conscience est cette présence qui permet de constater l'absence de tout objet dans cet état de prétendue inconscience.

Mais alors, pourquoi disons-nous que nous sommes inconscients pendant le sommeil ou une syncope ? Par manque d'attention et par confusion. Lors d'un évanouissement, les objets habituels disparaissent, c'est vrai. Le corps et le monde, nos repères habituels cessent d'être perçus. Mais la conscience demeure pour mettre en lumière cette obscurité. Elle est le Témoin de cette disparition, la présence en laquelle se révèle cette absence de contenu défini. Nous (la conscience) sommes alors confus : nous reportons l'absence d'objet sur le sujet, sur la conscience. Nous prenons cette absence de contenu pour une absence de contenant. Nous confondons l'absence d'objet avec une absence de nous-mêmes, de la conscience. Pourtant, notre façon de nous exprimer elle-même dément notre erreur : nous disions bien que « *nous* n'étions conscients de rien ».

La conscience est donc toujours et partout présente. Prétendre le contraire, c'est comme affirmer que la lumière ne peut pas éclairer l'obscurité ! Par définition c'est impossible. Et il n'en a jamais été

autrement. Comprendre que tout est dans et par la conscience, ça n'est pas découvrir quelque chose de nouveau, c'est réaliser simplement ce qui a toujours été. Tout a toujours été dans et par la conscience. Tout ce qui est « en dehors de » la conscience est dans et par la conscience. Ne pas le comprendre est aussi le fait de la conscience.

Récapitulons les deux points établis jusqu'à maintenant : 1) La conscience est *transcendante*, elle ne se laisse jamais réduire à une expérience spéciale, car elle est la lumière qui révèle les expériences et qui se révèle dans ces expériences ; 2) Tout est dans et par la conscience, rien n'existe ni ne peut exister en dehors d'elle, qui est sans limites. Nous pouvons dire que la conscience est *immanente* : tout est conscience.

Un autre angle d'approche de ce mystère évident serait de dire que tout change, sauf la conscience de ces changements. Si la conscience n'était pas continue, la mémoire serait impossible. Et sans mémoire, aucune existence quotidienne ne serait possible. Faute de nous souvenir du sens des mots, nous serions muets. Incapables de juger, de relier les choses, nous serions comme si nous n'existions pas. Nous n'aurions même pas conscience du changement. Et n'aurions pas conscience de ne pas en avoir conscience.

J'espère que vous commencez à pressentir pourquoi la conscience est un joyau. Sans cette lumière, pas même le néant. C'est elle qui manifeste le jeu du corps et du mental.

Mais, demandera-t-on, que deviennent les choses quand on ne les perçoit pas ? Que devient le monde ? Et « ma » conscience ? Qu'étais-je avant de naître ?

La réponse est simple : quand elle n'est pas perçue, une chose n'est que conscience et rien d'autre. Elle est alors conscience *indifférenciée*, comme la vague immergée fusionne avec l'océan. Le monde est toujours présent, mais il est parfois différencié par les perceptions des divers individus, et parfois il ne l'est pas, il demeure indifférencié.

Quand cette page n'est pas lue effectivement, elle reste à l'état de potentiel, conscience dans la conscience, comme les vagues sont en puissance dans la mer.

On peut aussi comparer la situation à celle d'un homme qui sait parler anglais. Que devient son anglais quand il ne le parle pas ? Eh bien, ce pouvoir de parler cette langue reste à l'état potentiel. Il ne s'actualise en se différenciant que lorsqu'il veut le parler. Le reste du temps, la compétence « parler anglais » fait corps avec lui, elle reste invisible. Elle est pourtant bien présente.

Il en va de même pour la conscience. Quand je ne pense pas à ma voiture et que je ne la vois pas, cette perception et ces images peuvent être vivantes dans la perception d'une autre personne, ou elles ne sont que conscience à l'état brut, indifférenciées, comme l'est une statue virtuelle dans son bloc de marbre.

La conscience a donc deux modes d'être, à ne pas confondre. a) Soit elle est indifférenciée, sans forme et sans séparation entre sujet et objet. C'est notre état dans l'intervalle entre deux pensées, entre deux perceptions. Je suis alors conscience pure, sans objet, sans contenu différencié, un peu comme une mer sans vagues. b) Soit la conscience est différenciée, séparée en sujet et objet apparemment distincts, bien que cette « séparation » n'existe, elle aussi, que dans et par la conscience.

## **Une seule conscience**

Mais n'existe-t-il pas plusieurs consciences ? Car enfin, s'il n'y avait qu'une seule conscience, je devrais avoir conscience de ce dont tous les corps ont conscience, y compris les fourmis ! Ça n'est pas le cas. Je semble enfermé dans « ma » conscience. La conscience paraît donc dépendre du corps.

Là encore, la réponse nous est donnée par l'expérience commune, ordinaire. Tout est offert dans l'expérience apparemment banale, mais il faut faire attention, tel est le prix à payer pour entrer dans le Royaume.

Qu'est-ce qui nous sépare les uns des autres ? Qu'est-ce qui nous individualise ? Nos corps, nos pensées, nos souvenirs, rien d'autre. La conscience n'est ni un corps, ni une image, ni un mot, ni un souvenir. Comment pourrait-elle être fragmentée par les formes et les couleurs qu'elle manifeste ? Ce serait comme un miroir qui serait fragmenté en mille miroirs différents simplement parce qu'il reflète mille formes différentes... Absurde. En fonction du corps, nous avons conscience de différents objets. Mais par confusion, nous attribuons ces différences à la conscience qui les illumine et qui se révèle à travers elles.

La conscience est comme l'espace. On dit que l'espace « dans » la pièce est différent de l'espace « dans » telle autre pièce. Mais en réalité, y a-t-il vraiment plusieurs espaces ? L'espace est-il réellement découpé par les murs, ou bien n'est-ce qu'une façon de parler ? L'espace reste un, évidemment. D'ailleurs, quand les murs finissent par s'écrouler, l'espace n'a pas besoin de « cicatriser » ! Comme la conscience, il est sans limites ni frontières. Il est continu, homogène, partout égal. Sans effort. C'est juste sa nature. De même pour la conscience. Elle est une. Naturellement.

D'ailleurs, nous avons vaguement conscience de cette unité au-delà des corps et des personnalités, à chaque fois que nous reconnaissons la conscience en l'autre, ou bien dans n'importe quelle vie, dans un paysage, dans la beauté, et surtout dans l'amour. L'amour est le pressentiment de l'unité qui dépasse et englobe les différences passagères. Cette unité est celle de la conscience. Voilà pourquoi l'amour contredit parfois les apparences. Quand j'aime, je me reconnais être une seule conscience, une conscience universelle, transpersonnelle. Voilà pourquoi l'amour est un sentiment unique. Nous y reviendrons lorsque nous parlerons du yoga du

cœur et, avant cela, du yoga du souffle qui prépare, si j'ose dire, à l'expérience méditative de l'amour.

## **Tout est conscience**

Tout est conscience. On pourrait croire que les choses existent dans la conscience, mais qu'elles ne sont pas conscience, comme les patates dans un sac ne sont pas ce sac.

Mais ici encore, observons de plus près ce qui se passe, examinons l'expérience : à ce stade, nous croyons que tout existe dans la conscience, mais un peu comme les poissons dans la mer. Ils y baignent, mais sont d'une autre substance que l'eau. Ils sont « en » elle, mais lui sont extérieurs, au sens où ils *ne sont pas* la mer.

Est-ce le cas pour les objets « dans » la conscience ? Je pourrais en effet croire que les choses ont une apparence « en moi », dans la conscience, dans la Lumière que je suis, mais qu'ils ont un « intérieur » qui n'est pas conscience, qui est d'une autre substance, indépendante. Comment savoir si ces choses ont une existence indépendante de la conscience ? C'est impossible. Si j'ai conscience de cet intérieur, même de façon vague, alors l'intérieur de l'objet est « dans » la conscience qui l'illumine. Et je vois clairement que, si je poursuis ce chemin, il ne restera rien de l'objet qui ne soit conscience. Les choses n'existent donc pas dans la conscience comme des poissons dans la mer, mais plutôt comme les vagues : elles ont une existence relativement distincte, mais elles ne sont rien d'autre que de l'eau « dans » de l'eau.

## **La conscience est liberté**

Dernier point : si tout est conscience, alors tout a sa source dans la conscience. Autrement dit, c'est la conscience qui se manifeste en manifestant les choses. Qu'est-ce que cette table ? C'est la conscience qui se perçoit elle-même comme « table », après s'être identifiée à tel individu. On peut également dire que Cela-qui-n'est-pas-une-chose se manifeste en tant que cette chose. Il n'y a pas d'autre possibilité, même si cela paraît extraordinaire.

Cette compréhension n'entraîne pas forcément un ressenti très fort. Mais elle débouche sur l'expérience d'un silence profond. Quand moi, conscience, je me réalise comme pure lumière vivante qui se manifeste librement en toutes choses, rien ne change, mais tout change. La *qualité* de l'expérience change. Il y a comme une disparition de l'ego, du « moi » bavard et compulsif. Cela donne l'impression d'un réveil. Comme si l'on sortait d'un état de semi-hypnose, ou comme quand on éteint la télé. Il y a comme un retour à la réalité. Le voile de l'ego se dissipe, qui n'est autre que le bavardage intérieur et toutes les histoires que l'on se raconte en se fondant sur la croyance que nous ne sommes qu'un individu.

Il est important de comprendre que la conscience n'est pas une chose. Elle est. Elle est l'Être, mais elle n'est rien en particulier. Elle est ce regard par lequel et en lequel les choses adviennent. Mais il est encore plus important de réaliser que la conscience est liberté. Qu'est-ce à dire ? C'est-à-dire que la conscience n'est pas seulement l'arrière-plan passif et immuable des choses. À cet égard, elle est bien différente d'un miroir ou de l'espace. L'espace n'est pas détruit par le feu, les explosions, il n'est pas pollué par la fumée, il n'est pas coupé par les épées. Mais il n'est pas affecté du tout. Il ne sent rien, ne réagit pas.

Alors que la conscience, elle, est sensible : quand elle réagit trop, elle se transforme en mental et crée un faux moi, l'ego. Aussi la conscience doit-elle redevenir espace, sans pour autant être insensible, ou s'imaginer pouvoir le devenir. La sensibilité est fragilité, certes. Mais c'est la vie. En

fait, c'est la conscience. Le mental bavard est une forme d'hypersensibilité. Revenir au silence, s'éveiller à l'espace au-delà du mental, ça n'est pas supprimer toute émotion et se faire inerte. C'est simplement apaiser les énergies afin qu'elles retrouvent leur harmonie en tant que pouvoirs de la conscience. C'est bien Moi, la conscience, qui pense, juge, se souvient... Pas de mal à ça. Le problème apparaît quand je me perds et m'oublie dans les pensées et les sensations.

Il est vrai que la tentation est alors grande de supprimer le mental. Mais c'est comme si l'océan voulait supprimer toutes les vagues ! La pensée et l'émotion font corps avec l'espace de la conscience. Impossible de les supprimer. Il faut apprendre à ne pas se laisser distraire. C'est la pratique de la vie intérieure, la discipline des quatre yogas de la connaissance, du souffle, de l'espace et du cœur.

De même, il ne faut pas croire que « le mental crée tout ». Non, le mental est individuel, il crée au sein de la conscience, d'où la plus grande partie des pensées et des sensations est directement issue. Cela surgit spontanément. Certes, tout cela est influencé par l'ego et son aveuglement. Mais tout cela vient de la conscience, qui désire librement s'aveugler, se prendre pour un individu et s'oublier dans de vains bavardages. Il ne s'agit pas de supprimer tout cela, mais de se réveiller pour harmoniser ces énergies. Certains prétendent que l'éveil est un état où l'on est juste un corps, « sans personne à l'intérieur ». Mais c'est un mythe inutile. En revanche, l'éveil remet la personne à sa place.

La conscience est liberté. Qu'est-ce que cela signifie ? Que la conscience n'est pas prisonnière d'elle-même. C'est important, car quand nous réalisons que « tout est dans la conscience », nous pourrions croire qu'elle est de ce fait incapable d'en sortir. En un sens, c'est vrai. Et pourtant, cela ne signifie pas que la conscience soit enfermée en elle-même. Pourquoi ? Parce que, rappelons-le, elle n'est *pas une chose*. Elle n'est ni rien, ni quelque chose. Comme nous l'avons vu, cela signifie d'abord que la

conscience n'a pas de forme propre, ni de couleur, qu'elle n'est pas opaque. Mais cela implique aussi qu'elle n'est pas confinée en elle-même. Elle est simple, mais pas en ce sens-là. A la différence de la conscience, une chose n'est que ce qu'elle est. Pourquoi ? Parce qu'elle n'est pas douée du pouvoir de se représenter elle-même, de prendre conscience de soi – ce qui est précisément le propre de la conscience. Être conscience, c'est pouvoir « sortir » de soi pour se penser, se ressentir, se juger, créer des images de soi et de différents possibles.

Cela implique la possibilité de souffrir, de se juger et donc de manquer d'estime de soi, par exemple. La conscience introduit la dualité entre soi et soi, entre soi et le monde, entre ce qui est et ce qui aurait pu être, ce qui devrait être et ainsi de suite. Semblable écart est source de nostalgie, de regret, d'espoir et de crainte, bref de toutes sortes de peur. Mais c'est aussi la possibilité d'évoluer, de changer.

La conscience, elle, change sans changer. Ce pouvoir de réaliser l'impossible, d'évoluer tout en restant soi, est ce que j'entends ici par « liberté ». Une pierre est simple. Elle n'est que ce qu'elle est. Moi, conscience, je suis une infinité de possibles, bons et mauvais, là n'est pas la question, qui sont autant d'extases, de sorties de soi. En tant que liberté, la conscience est aussi possibilité de se tromper, d'errer, de s'égarer. Mais comme chacun sait, il n'y a pas de liberté sans renoncement à la sécurité. En même temps, malgré ces aventures et ces drames, la conscience reste ce qu'elle est. Elle ne sort pas vraiment d'elle-même. Mais cela ne constitue pas une limite, parce qu'elle est infinie et qu'elle peut sortir d'elle-même en elle-même, à la manière dont chacun peut imaginer ce qu'il souhaite, sans toutefois craindre de devenir un autre.

Cette liberté est aussi possibilité de jouer. Il n'y a rien d'autre, donc rien à perdre – et pas de manque. L'infinité des possibles à explorer est un champ à explorer gratuitement, sans but réel. La conscience se prend au jeu. Quand on joue, on est à la fois conscient que le jeu n'est qu'un jeu, et en

même temps, on s'y laisse prendre. Le plaisir spécial du jeu est lié à l'absence d'enjeu réel, et à la conscience de se savoir en sécurité, bref, « dans un jeu », et non « dans la réalité », « en vrai ». La conscience s'y manifeste librement.

Cette liberté implique que même l'ignorance, l'illusion et l'aveuglement sont voulus, mais non pas comme un architecte veut tel ou tel plan. Plutôt comme un musicien qui improvise sur un thème. Car ce que manifeste la conscience, c'est elle-même, c'est son potentiel sans limite. Le monde est cette manifestation. C'est une aventure. La conscience est en évolution, sauvage et immature. La conscience de la liberté, qui reste en arrière-plan, se manifeste par l'intuition, présente au fond de chaque être, qu'il est immortel et que – sans qu'on puisse l'expliquer en détail – « tout est bien ».

## **Reconnaître la conscience**

Enfin, on se demandera comment réaliser la conscience. Comment en faire une expérience concrète ?

La réponse, c'est que l'expérience de la conscience n'est rien d'autre que la reconnaissance de la conscience par elle-même. Il n'y a pas, à proprement parler, à faire d'expérience nouvelle de la conscience, car elle est l'expérience en général. Ce n'est pas une expérience spéciale : elle est l'expérience elle-même, cette sorte de lumière qui éclaire les choses en s'éclairant elle-même. Chercher une expérience inédite de la conscience, ce serait comme chercher un endroit qui serait l'espace ! En fait, l'espace n'est pas un lieu particulier, mais le lieu sans limites qui accueille tous les lieux et leurs limites. Si je cherche l'espace, je ne trouverai jamais l'espace. Si la conscience se cherche dans des objets, elle ne se trouvera jamais. La reconnaissance de Soi est un retournement de l'attention, en une sorte de saisissement immédiat. Ça n'est pas à proprement parler un contenu de la

conscience, puisque la conscience n'est pas un contenu, mais le contenant ultime, comme l'espace contient tous les espaces limités. Il est vrai que pour faire l'expérience du miel, par exemple, la connaissance du miel ne suffit pas. Je dois encore agir, en chercher, le prendre et le mettre dans ma bouche. Mais la conscience n'est pas comme le miel. Elle est déjà présente. Il n'y a qu'à la reconnaître. Rien de plus.

Bien entendu, cette reconnaissance change la saveur de l'expérience : la conscience se découvre infinie, vaste, lumineuse, ouverte, silencieuse... Mais la vie continue, il ne pousse pas des ailes à notre corps, nous n'acquérons pas de pouvoirs surnaturels, saufs ceux de la conscience : absence de limites, silence, paix profonde, légèreté, sensation de lumière, immensité... Notre corps continue de vieillir, notre personnalité d'évoluer. Mais il n'y a pas cette impression d'enfermement, ni celle de se sentir parasité par le bavardage intérieur.

## **La conscience est évidente**

La conscience est évidente. Comment pourrait-elle être voilée par ce qu'elle manifeste ? La conscience manifeste les sensations et les pensées : comment pourraient-elles cacher leur source ? Le soleil peut-il être obscurci par sa lumière ? Aucune sensation, aucune pensée n'ont la moindre existence en dehors de la conscience. Elles ne peuvent détruire leur fondement, ou bien elles ne pourraient plus apparaître ! Les reflets ne cachent pas le miroir, ils en révèlent la pureté. De même, la profusion des formes et des couleurs révèle la pureté de l'espace de conscience que je suis. N'étant rien, je peux devenir tout. Libre de tout, je suis libre pour tout, disponible.

Rien ne peut manifester la conscience, car c'est elle qui manifeste tout. Rien ne peut la réaliser, c'est elle qui « réalise » les choses. Aucun

raisonnement ne peut l'établir, car elle est toujours déjà « établie ». Aucun ne peut la réfuter, car c'est elle qui brille sous la forme de ce raisonnement. Elle se manifeste jusque dans son absence et se cache jusque dans son évidente présence. À quoi bon une lampe pour éclairer le soleil ? Il est vital de réaliser ce point sans aucune hésitation. Sinon, en effet, on percevra toujours les pensées et les formes comme des ennemis et on ne pourra jamais réconcilier vie intérieure et vie quotidienne. Les vagues ne sont pas les adversaires de l'océan ! Pour vous en convaincre, essayez de « sortir » de la conscience, essayez de prouver l'existence d'un « dehors » de l'espace infini. Comment voir la vision ? Comment voir cela qui voit, le Voyant de toutes choses, la lumière qui éclaire toutes les lumières ? Elle est plus éclatante que mille soleils, mais aucune lumière ne peut l'éclairer. Elle seule peut s'éclairer elle-même, se reconnaître spontanément.

## **L'expérience et son sens**

Le monde a-t-il un sens ?

Je crois qu'il est important de distinguer clairement entre les *faits* et leurs *interprétations*.

Les faits, c'est ce qui est donné dans l'expérience brute, sans déformation. Les interprétations, c'est l'effort pour trouver du sens à ces faits, mais au prix d'une déformation.

Les faits, c'est pour moi l'expérience fondamentale : silence intérieur et ressenti viscéral. Les interprétations, c'est dire par exemple que « tout est conscience », que « l'individu est le jeu de la conscience », que « l'évolution a un sens », que « la conscience évolue vers le Bien » et ainsi de suite. Comme on voit, ces interprétations parlent du sens de l'expérience.

Cette distinction a l'avantage de préserver ces deux domaines : si une interprétation s'avère fautive ou dépassée, cela n'affecte en rien

l'expérience. De plus, une telle attitude favorise une certaine tolérance. Cependant, elle a un coût : il faut admettre que l'expérience en elle-même n'a en quelque sorte rien à voir avec aucune interprétation, qu'elle n'a pas de sens.

Or, c'est là encore une interprétation : cette distinction entre fait et expérience, accompagnée de l'affirmation que l'expérience n'a, en elle-même, aucun sens, est elle aussi une interprétation, pas une expérience.

Plus encore, l'expérience du silence et du ressenti est-elle dépourvue de sens ? Est-il vrai qu'en elle-même, l'expérience brute ne veut rien dire ?

Je répondrais que ça n'est pas mon expérience. Quand je plonge en moi, en ce Moi qui m'est plus intime que moi, je ne me trouve pas face à un fait neutre, insignifiant et muet. Si je devais risquer une analogie, je dirais que l'expérience est pour moi comme un livre. Un texte écrit dans une langue qui dépasse mon entendement mais qui, certes, *veut dire* quelque chose. Le ressenti est une parole. Il exprime, communique, signifie, pour une raison simple : il est conscience ; or, toute conscience est « conscience de », c'est-à-dire mouvement de signification ; donc langage.

Par « mouvement de signification », j'entends simplement la propriété que possède la conscience de désigner autre chose qu'elle-même, soit de se désigner elle-même. Par exemple, quand je regarde ce verre, ma conscience du verre est aussi « prise de conscience du verre ». Donc, « énonciation du verre ». Tout se passe comme si cette conscience-du-verre était une parole-silence qui « dit », sous forme de perception et en cet acte, le verre. La vision de ce verre est comme un discours, et le verre, là, sur la table, en est le contenu, ce qu'il dit. « Conscience » et « dire » sont synonymes. Dès lors, toute expérience, étant conscience, est parole. Toute expérience est un « dire ». Donc toute expérience a un sens.

À partir de là, il devient impossible de séparer faits et interprétations puisque tout fait est de l'ordre du langage, donc de l'interprétation.

Cependant, cela ne revient pas à dire que toute « lecture » soit seulement individuelle. Quand je lis un texte, je l'interprète, mais je ne l'invente pas. Je le découvre.

Dans le cas de l'expérience du silence et du ressenti, je découvre une plénitude de sens, c'est-à-dire un sens dont aucun discours ne saurait venir à bout. Une parole simple, mais paradoxalement inépuisable. Je peux donc distinguer entre l'expérience brute, qui est une parole infinie, absolue, et mes interprétations, qui sont des efforts partiels pour traduire cette plénitude de sens dans les catégories de mon entendement. Mais cela n'a rien à voir avec l'attitude de celui qui prétend que le monde n'a, en lui-même, aucun sens en dehors de ceux que je déciderai de projeter sur lui.

L'expérience a un sens. Le monde a un sens. L'expérience est intuition. Et le sens de la vie individuelle est justement de traduire cette intuition en discours. Donc je remplace la distinction fait/interprétations par *intuition/discours*. L'expérience est comme un livre que je suis poussé à traduire, sachant qu'ainsi je le trahis. Mais c'est le paradoxe de la vie intérieure : l'intuition elle-même nous pousse à discourir alors qu'aucun discours ne pourra jamais l'égaliser. C'est le paradoxe de la mystique qu'évoque Bergson : le mystique ne peut se résoudre à taire ce qui ne peut être dit. Et ce désir de l'impossible, comme tous les désirs, se nourrit précisément de la conscience de cette impossibilité. La frustration est source de créativité.

Chaque expérience a un sens – qui dépasse l'entendement. Le sens de la vie est de le traduire, de l'exprimer et de le partager. Si j'en viens à dire que « le monde n'a pas de sens », c'est dans la mesure où, parfois, la conscience de la plénitude du monde me rend trop vive la conscience de la vanité de mes interprétations en ce livre infini. L'intuition humilie le discours. Mais c'est, finalement et toujours, pour mieux le relancer en le ressourçant. Le monde a donc un sens.

# L'essentiel du yoga de la connaissance

Récapitulons une dernière fois avant d'aborder le yoga suivant, celui du souffle :

- 1) Ce que je suis vraiment est conscience.
- 2) La conscience n'est pas une chose, mais elle se manifeste en toutes choses.
- 3) Rien n'existe en dehors de la conscience. Tout est conscience.
- 4) La conscience est libre, dynamique, vivante, même si elle est toujours présente.
- 5) La conscience n'a pas besoin d'un moyen pour se reconnaître, elle est elle-même le moyen de sa propre reconnaissance.

Quelle évidence ! Quelle paix !

Le yoga de la connaissance consiste à méditer ces points, à les reformuler avec nos propres mots, à exprimer cette intuition vertigineuse par de nouvelles images, à essayer de la partager avec les autres. Ce dernier moyen constitue l'exercice le plus puissant. Souvent, c'est en faisant l'effort de trouver la meilleure formulation que l'on comprend. L'éveil est contagieux. La conscience se reconnaît à travers d'innombrables corps, comme un feu de forêt. Au pire, on se livre à une noble méditation et on renforce notre conviction. Il est bon aussi de questionner, d'aller au fond de nos hésitations, sans se censurer par désir puéril de paraître « éveillé ». L'éveil est tellement plus vaste !

Pour cela, il faut aussi se défaire de l'idée que la connaissance du Soi donne du pouvoir. La seule autorité est celle que nous avons sur nous-mêmes. Ensuite, nous pouvons partager. Mais le seul pouvoir est celui de l'expérience et de la raison. Si détachement il doit y avoir, alors détachons-nous des maîtres-à-penser, des sectes et autres religions. Le yoga de la connaissance est basé sur l'autorité personnelle (celle de la raison, la lumière naturelle), sur l'audace de regarder par soi-même, et sur la lucidité.

Le Soi est le Soi. Nul ne peut nous le transmettre. Mais nous pouvons faire naître la conviction que la conscience est infinie en raisonnant juste et en observant directement l'expérience telle qu'elle nous est donnée.

Si tout est relation, alors ce yoga de la connaissance est relation entre la réflexion et l'expérience brute, autrement dit dialogue.

Ne cherchons pas une sensation extraordinaire, mais laissons la Lumière que nous sommes illuminer les sensations, ordinaires ou non. Quand je vois : voir cela qui voit – immensité transparente, muette, sereine, présence vivante sans limites.

Ainsi le yoga de la connaissance est une discipline de l'intellect, un exercice spirituel. Mais c'est le mystère qui s'éveille au mystère. Car c'est la conscience qui s'identifie à l'individu et s'oublie. C'est elle qui se reconnaît et qui se libère. C'est aussi simple et aussi grandiose que cela. Lumière des lumières, Vie de toute vie, puisses-tu t'éveiller à ton vrai visage !

# Yoga du souffle

## **La spontanéité**

Mais l'Inconnaissable que nous sommes n'est pas seulement cette Lumière. Nous sommes aussi mouvement. Sans le pouvoir de se sentir, de se ressentir, de se ressaisir, la Lumière consciente ne serait pas vraiment consciente.

Alors, oui, je suis comme un miroir infini où viennent se refléter les univers. Mais un miroir ne ressent rien. Il n'éprouve rien des formes qu'il accueille en son sein. Alors que moi, je suis ressenti, capacité de réagir, d'apprécier, de savourer, de m'émerveiller, de juger, de me rendre compte. La conscience n'est pas un Témoin passif de l'agitation. Elle est cette agitation, en ce sens que c'est elle, et elle seule, qui se manifeste ainsi. L'océan n'est pas le Témoin des vagues. Il est mouvement. Certes, il ne se réduit pas à telle ou telle vague, mais les vagues ne sont rien d'autre que l'océan. Elles ne sont pas contenues en lui : ce ne sont pas deux choses étrangères l'une à l'autre, comme des pièces dans une tirelire. De même, les choses sont la libre manifestation de ce que je suis. Ce ne sont pas des illusions venues d'on ne sait où.

Cette spontanéité de la conscience est son essence : son pouvoir de se prendre pour ce qu'elle n'est pas, sans cesser d'être ce qu'elle est. Sans ce pouvoir de « s'identifier à », la conscience ne serait pas conscience. C'est

parce qu'elle est libre de toute identité fixe qu'elle peut tout devenir. C'est en ce sens qu'elle est au-delà de l'être même.

Quand ce pouvoir s'identifie à une personnalité jusqu'à s'oublier, il devient le mental, ce cancan obsessionnel qui nous emporte à longueur de journée. Mais en sa source, il est pure extase, joie créatrice.

Le yoga de la connaissance explore notre essence divine (divine au sens où elle a beaucoup de traits divins) dans sa dimension de connaissance, de lumière créatrice. Le yoga du souffle réfléchit sur l'énergie qui est, en essence, le pouvoir qu'a cette Lumière de se ressentir elle-même. Comme le yoga de la connaissance, c'est plus une réflexion qu'une contemplation, mais les deux aspects y sont quand même présents.

## **Le sens profond de la respiration**

Pourquoi le souffle ?

Parce que c'est par le souffle, pris au sens de mouvement et de ressenti, que le Mystère que nous sommes prend conscience de soi-même.

Asseyez-vous, laissez vos yeux se fermer et prenez le temps d'apprécier le miracle de la respiration. Du devenir. Des cycles de la vie. Mais le souffle, ce sont aussi les sensations, ces énergies que l'on sent circuler dans l'immensité de l'espace. Ce sont les mouvements subtils de la peau, des muscles, du cœur, mais aussi les émotions. Ce sont les vagues qui animent la mer de la conscience, elle-même vaste mouvement sans début ni fin.

Observons le cycle de la respiration : tout y est. Si on sait y poser l'attention sans projections ni attentes, avec patience et innocence, la respiration se révèle comme un trésor inépuisable de connaissance, d'intuition et de connexion avec l'essentiel.

La respiration est comme toute vie, un cycle. Bien des mouvements, dans la Nature, sont circulaires, constatons-le. C'est l'un des plus beaux, car

il bouge tout en restant immobile en ce sens qu'il ne va pas d'un lieu à un autre : il effectue sa révolution sur place, sans sortir de sa si belle trajectoire. De plus, tout point finit par rejoindre son point de départ. Il est ainsi l'image du Tout, de ce mouvement immobile qui est le mouvement total.

Nous pouvons en faire l'expérience par l'observation simple du souffle. L'attention écoute la respiration, un peu comme on écoute un bébé qui dort. Une paix s'installe, un envoûtement, notre babillage cesse, emporté et comme hypnotisé par ce va-et-vient qui ressemble tant au ressac de la houle. Inspir... expir... inspir... expir... Quelle harmonie, quel mystère ! Simple, gratuit, et pourtant si fragile et complexe, comme on en prend conscience dès que cette belle harmonie se brouille à la faveur d'un asthme ou d'une bronchite. Don précieux. Et remarquez comme chaque respiration est complète.

## **Les aspects du souffle**

En effet, chaque cycle respiratoire comporte de quoi nourrir les différentes facettes de nos vies extérieures et intérieures. L'inspir apporte l'énergie, l'air frais et chargé d'oxygène. Il nous éveille, nous excite. Notre sensibilité s'aiguise, notre rythme cardiaque accélère un peu.

Alors que l'inspir est comme une naissance ou une renaissance, l'expir est comme une petite mort. Il nous invite à lâcher prise. Il nous rappelle que rien ne nous appartient. Tout ce qui est pris doit être rendu. D'ailleurs, le corps ne prend rien, ne rend rien. C'est l'espace qui respire, comme un musicien souffle dans une cornemuse. Chaque expir est fusion dans l'espace, retour de l'énergie vitale dans le ciel, comme la vague revient à la mer après s'être étalée sur le sable. L'expir apaise la sensibilité et ralentit le métabolisme.

## L'observation du souffle

Pour pratiquer l'observation du souffle, on peut d'abord écouter la fin de l'expir. Entre la fin de l'expir et l'inspir suivant, il est un intervalle de paix. Ni inspir, ni expir, un genre d'équinoxe, un instant d'équilibre où l'énergie s'éveille à une autre manière d'être. D'habitude, cet arrière-plan passe inaperçu. Mais grâce à une attention douce, ces moments se révèlent pleins de vie. En eux se dévoile une vibration encore plus intense dans le silence à la fin de l'inspir. Là, en effet, l'énergie du souffle qui entre semble venir frapper le cœur et provoquer un éveil de la vibration de félicité dont on reparlera à propos du yoga du cœur.

Si l'on se sent trop agité, on peut mettre l'accent sur l'expir qui stimule la détente et le silence intérieur.

Si l'on se sent pris de torpeur, on peut mettre l'accent sur l'inspir et la fin de l'inspir. L'énergie va éveiller la sensation d'amour et de félicité. Si cette sensation est trop intense, on revient vers l'expir.

Il y a trois manières d'observer la respiration :

1) On peut se laisser aller dans le silence conscient qui suit l'expir. Dans ce cas, on chevauche l'expir, comme une vague qui va s'affiner peu à peu. On se laisse propulser dans cette énergie tranquille. L'important est d'oublier l'inspir qui suit. On fait comme si cet expir était le dernier et on se laisse porter par la résonance consciente loin, loin, à l'infini. On ne revient poser l'attention sur un expir suivant que si l'attention est distraite de la vague de présence tranquille, que si la coulée de vide est interrompue.

2) On peut se donner à la sensation qui suit la fin de l'inspir, quand l'air entre, descend et que l'énergie subtile va « percuter » le centre de la poitrine. On se laisse alors porter par ce ressenti, jusqu'à ce que l'on se trouve distrait, ou bien jusqu'à ce que ce ressenti paraisse trop intense. On peut alors l'adoucir en revenant sur le silence à la fin de l'expir.

3) On peut observer l'ensemble du cycle, sans manipuler volontairement l'attention, mais en la laissant circuler librement, tout en veillant, sans forcer, à laisser l'attention ouverte, comme un regard global, comme si le cycle respiratoire était une roue qui tournait paisiblement dans la sphère de la présence.

La fin de l'expir révèle la conscience comme Lumière simple, muette, limpide. Découverte en sa nudité à la fin de l'expir, elle se révèle ensuite comme toujours présente, dans l'inspir comme dans l'expir, que l'énergie soit calme ou agitée.

La fin de l'inspir révèle l'autre aspect de la vie intérieure, l'aspect d'énergie de ressenti, de conscience de soi, de réflexion, d'appréciation, dynamisme qui va évoluer jusqu'à devenir bavardage mental. En revanche, le silence à la fin de l'expir devient inconscience, lourdeur, oubli et torpeur quand il n'est pas nourri d'attention.

L'observation du souffle renvoie le bavardage à sa source de pure vibration qui énonce, sans mots, un « je... je... » ininterrompu. Elle rend aussi l'opacité mentale à la Lumière qui inonde le corps d'une sensation de fraîcheur, de vivacité. Les énergies redeviennent subtiles, comme des ondes de présence silencieuse, comme des volutes d'encens, comme autant d'offrandes à l'étendue immobile dans laquelle ces vagues roulent comme des hommages du cœur au silence. Disons que cela est très revigorant.

## **Le souffle comme lien**

Les cycles de la respiration font tout le chemin qui part de la source et qui revient en elle. Ainsi, nous pouvons y retrouver tous les cycles cosmiques. Leurs différentes phases correspondent à l'inspir et à l'expir. Les deux moments de repos, celui du cœur (à la fin de l'inspir) et celui de l'espace (à la fin de l'expir) nous éveillent à l'atemporel en ses deux aspects

qui sont savourés dans le yoga du cœur et le yoga de l'espace dont nous parlerons plus bas.

Le souffle est le lien entre l'intention et le corps, en ce sens que nous pouvons observer une certaine interdépendance entre les deux : une respiration calme tend à apaiser le mental, tandis qu'*a fortiori* le silence intérieur tend à apaiser la respiration. Le yoga du souffle approche cette mutuelle dépendance sous l'angle de la respiration.

Nous pouvons aussi bien laisser la respiration suivre son cours sans y porter attention, qu'agir directement sur elle, donc sur le corps, c'est-à-dire sur l'inconscient. « Inconscient » ici ne désigne pas ce qui est hors de la conscience, puisque rien ne peut être hors de cette Lumière, mais plutôt ce qui échappe d'ordinaire au contrôle de l'individu – de la conscience identifiée seulement à un corps. Cet « inconscient » est fait des habitudes acquises, des instincts hérités, mais aussi des « lois de la nature », telles que la pesanteur. Ces règles sont les plis qui se forment dans l'espace de la conscience, au fur et à mesure que sa liberté prend forme.

De fait, plusieurs traditions établissent un lien entre la qualité de la respiration et la santé, plus spécialement avec la durée de vie. Plus le souffle est lent, plus la respiration s'étire. C'est pourquoi il est bon d'allonger le souffle par des activités naturelles comme courir, marcher en montant, nager ou bouger son corps. Le souffle est une clé. De même que la personne relie la conscience et le monde, le souffle relie l'esprit et le corps, le temps et l'éternité.

## **Quelques expériences**

Voici des expériences que nous pouvons faire concrètement : des inspirs et des expirs profonds, de plus en plus lents, ou bien des rétentions à plein et à vide. Ces dernières sont excellentes pour oxygéner les organes, dont le

cerveau, et calmer les inflammations. Bien que cela soit contre-intuitif, nous savons depuis longtemps qu'il est bénéfique de se familiariser avec la sensation d'asphyxie, surtout à la fin de l'expir. De manière générale, il est mauvais de respirer par la bouche pour l'ensemble du métabolisme, sauf en cas d'effort excessif, où cette respiration constitue une adaptation nécessaire. Aussi est-il bienfaisant d'explorer cette sensation, certes désagréable, de manquer d'air. Peu à peu, le cerveau se déconditionne, et les bénéfices pour la santé et la concentration sont importants à long terme. On peut facilement, dans la rue, s'entraîner à marcher en rétention à vide le plus grand nombre de pas possibles. De même en courant, en faisant du vélo ou en nageant. L'arrière-plan de ces explorations doit être l'observation bienveillante des cycles respiratoires, en dirigeant l'attention sur un expir à chaque fois que l'on se sent tendu ou emporté par les distractions. Il est alors très bénéfique d'y ajouter une rétention à vide. En quelques jours, nous nous apercevrons des changements. La sensibilité est plus équilibrée, le corps, plus serein, est davantage disponible pour le silence et le ressenti du cœur.

Nous pouvons aussi explorer les gestes d'hyperventilation ou d'affinement du souffle, le *pranayama*. L'hyperventilation est excellente, à condition d'être toujours suivie de rétentions prolongées jusqu'aux premiers spasmes réflexes. Une rétention à vide tenue jusqu'à frôler la sensation de manque d'air, suivie d'une rétention à plein, procure de puissantes sensations d'énergie ; elle est loin d'être sans effets sur la santé. Encore une fois, tout cela doit être goûté et observé sur un arrière-plan de silence. Inutile de s'embarrasser de techniques complexes.

Cette tentation ne résiste pas longtemps aux fatigues du quotidien. Il nous faut des pratiques simples, avec un sens aigu des priorités. Il revient à chacun d'explorer sur la base de ces principes simples. Rien ne vaut pour cela la pratique.

## **Puissance du simple**

Il est bon d'aspirer toujours à une certaine sobriété. Ne pas se laisser glisser sur la pente de la fascination pour les techniques qui pullulent sur le marché du bien-être. Le principe de parcimonie se marie bien avec la fragilité et la brièveté de la vie. Peu de techniques, ou pas du tout, mais des expériences riches. Il y faut de la patience, un esprit d'ouverture, d'enfance. Cette patience n'est jamais acquise une fois pour toutes. Comme la respiration, le retour à la sobriété est cyclique. D'ailleurs, toute la vie intérieure n'est-elle pas faite de cycles ?

En observant simplement le souffle, un silence s'installe. Il devient de plus en plus prégnant. Chaque expir est comme un coup de gong dans le silence, comme une flèche décochée dans l'espace sans limites. Très vite, le souffle s'amenuise, le mouvement devient imperceptible, léger comme du coton. Ce mouvement est une sorte de vibration, qui s'apaise progressivement. Ou bien, les inspirs et les expirs s'allongent, de même que les intervalles entre eux, comme la respiration qui précède l'endormissement. Du reste, allonger légèrement l'inspir est une bonne méthode pour s'endormir.

## **L'écoute du souffle, porte vers l'éternel**

En s'amenuisant, ces cycles respiratoires englobent le temps, en quelque sorte. Car qu'est-ce que le temps, sinon le changement régulier grâce auquel nous mesurons les changements irréguliers ? Par exemple, nous mesurons le passage du temps en comparant un changement régulier, comme celui des chiffres sur notre montre ou celui du mouvement du soleil, à d'autres changements moins réguliers, comme nos pensées et nos activités en général. Le temps n'est rien d'autre que le changement. Or, la respiration

est un changement intime, car il nous accompagne tout au long de notre vie. Il est, pour nous, la face la plus concrète du temps. Agir sur le souffle, c'est donc aussi agir sur le temps, ou du moins sur notre perception du temps. La respiration, parce qu'elle est un changement cyclique, incarne les différentes facettes du changement, c'est-à-dire du temps.

Ainsi, chaque inspir est un jour, une naissance, un cycle de création. Chaque expir est une nuit, une mort, un cycle de résorption.

L'inspir incarne l'acte de prendre, de se replier sur soi, de se contracter, mais aussi le fait de boire la vie, fraîche et féconde, ainsi que l'amour et l'acte d'embrasser.

L'expir incarne l'acte de donner ou de rejeter, de repousser au loin, mais aussi de lâcher prise.

Chaque cycle respiratoire est complet, chacun contient un « oui » et un « non », chacun exprime les différentes énergies de la vie. Observer le souffle, c'est contempler l'évolution du cosmos. Tout y est révélé.

Vous remarquerez que le souffle observé va s'amenuisant. Il semble s'immerger presque totalement dans l'immobilité, tel un pendule attiré, aimanté par un point d'équilibre. Puis les mouvements réapparaissent, l'activité reprend, sous des formes plus grossières.

## **Les régimes du souffle comme symboles de la vie intérieure**

Il y a donc trois phases : 1) La respiration ordinaire, agitée, non infusée d'attention ; 2) Puis le souffle affiné, presque immobile, suspendu au silence, quasi consumé dans un instant éternel ; 3) Enfin, il y a un retour à des mouvements plus amples (« plus grossiers »), mais habités par une saveur différente. Ces trois phases correspondent à celles de la vie intérieure : 1) La vie de dualité dans l'oubli de l'unité ; 2) Le retour à

l'unité, avec un oubli provisoire de la dualité ; 3) Et enfin, un retour à la dualité, mais sur fond d'unité. Cette dualité (souffle, sensations, pensées...) est alors comme transfigurée. Rien n'est changé, tout est changé.

Contempler le souffle nous offre l'occasion de réaliser que nous ne sommes pas seulement un absolu transcendant, retiré au-delà de tout. En fait, nous ne sommes ni pure unité, ni pure dualité. Comme je le disais dans l'introduction, nous sommes relation, synthèse. Vivre dans l'oubli de l'unité est une terrible souffrance. Mais vivre dans le rejet de la dualité, c'est aussi vivre dans la peur de la vie, de l'incarnation, du mouvement... : n'est-ce pas une pathologie aussi sévère ? La vie intérieure complète intègre ces opposés. Elle réconcilie ceux de la dualité horizontale (inspir contre expir, « moi » contre les « autres », etc.), mais aussi le conflit vertical entre la dualité, le devenir d'une part, et l'unité atemporelle, de l'autre.

## **Que la vie n'est pas un accident de l'absolu**

Nous ne sommes pas seulement des individus égarés dans le devenir, voués à la mort, car nous sommes aussi la conscience universelle qui joue librement au jeu de l'incarnation dans le devenir. Mais nous ne sommes pas non plus une Lumière immobile, abstraite et installée comme à distance du temps, dans l'éternité. En vérité, le temps est la pulsation de l'éternel. Le temps, c'est la respiration.

Au fond, nous devons quitter la logique du dilemme « ou bien... ou bien... » pour embrasser peu à peu celle du « à la fois... et... ». Bien sûr, une logique binaire a sa valeur à certains moments. Il n'y a aucune raison de la rejeter définitivement, et cela reviendrait d'ailleurs à retomber dans la logique du « ou bien... ou bien... ». Toutefois, nous pouvons l'intégrer. Je crois même que cet acte d'inclusion est l'essence même de l'absolu. Et,

plus profondément, reconnaître que le mouvement (respiration, gain et perte, apparition et disparition, naissance et mort...) n'est pas un accident, est le cœur de la vie intérieure envisagée sur le long terme. La *shakti* n'est pas secondaire. La personne non plus. D'abord, avant l'éveil de la conscience, il n'y a que la personne et la vie de souffrance qui l'accompagne. Puis il y a révélation de la Présence transpersonnelle, la Présence qui dépasse tout. Souvent, nous voudrions nous arrêter là. Mais ensuite vient le retour à la personne sur fond de Lumière universelle. L'individu découvre alors sa véritable personnalité, vraiment unique.

## **L'individu, enfant du Mystère**

Dans la tradition du Cachemire, dont ce petit livre voudrait, pour ainsi dire, entreprendre d'extraire la quintessence, Shiva (la pure Lumière indicible) s'unit à Shakti (le mouvement, l'énergie, le souffle, la chair...) et engendre alors la personne. « A » l'absolu, le premier son, le mystère, l'origine atemporelle, se révèle dans le souffle « HA », le son ultime, le frémissement en devenir. En s'unissant, ils engendrent la résonance nasale marquée par un simple point «.» C'est ainsi que l'on devient un être complet, un « je » – *aham* en sanskrit – l'*alpha* et l'*oméga*, un « je » total, riche de toutes les facettes de la vie intérieure.

Tout cela, la contemplation du souffle nous l'enseigne.

Pendant la journée, je peux me livrer à cette pratique. Sentir une respiration. Cela suffit souvent pour révéler et dénouer la tension du ventre. Pourquoi ne pas savourer deux ou trois respirations avant un appel ? Après avoir garé la voiture ? Avant de sortir des toilettes ? Cette contemplation détend le corps, donc l'esprit. Très vite, l'observation du souffle n'est plus un moyen (qui suppose encore une tension vers un but, donc une certaine angoisse), mais un plaisir gratuit, complet. L'inspir est offert à l'expir ;

l'expir à l'inspir. La respiration devient ainsi incarnation et rappel du jeu des opposés, âme de toute expérience. Et les tensions notées sont offrandes à l'espace. Une vie nouvelle apparaît, une vie cachée, une vie d'intimité avec l'infini, simple, sans dogmes, concrète mais qui laisse chacun libre d'interpréter cette musique à sa façon.

## **Consumer les tensions**

Les tensions de l'instrument nous empêchent souvent d'écouter cette musique. Comment lâcher prise ? Concrètement, se donner tout entier à un expir, écouter les répercussions dans le corps, se familiariser avec la sensation du relâchement du ventre. Une confiance s'installe peu à peu, le pressentiment d'une guérison, d'une réconciliation profonde. À la fin d'un expir comme à la fin d'une vie. Plus aucun support, rien à quoi se raccrocher. Et pourtant... « je suis » se manifeste clairement dans ce moment qui suit l'expir – qui est le simple moment présent mis à nu, dépouillé du bavardage grossier, de cette mauvaise musique qui semble parasiter l'autre, l'originelle. Expirer c'est mourir, et c'est renaître. Très concrètement. À chacun de vérifier, d'être curieux, de faire preuve d'audace, de se laisser prendre au jeu de cette exploration invisible, gratuite, mais jouissive et sans limites. Pouvoir du souffle habité par une écoute sans crispation, mais entière. S'habituer à cette nudité qui défait toutes les habitudes. Une méditation, un yoga, un art de vivre complet s'entrevoit dans cette pratique sobre et discrète.

## **Récapitulation du yoga du souffle**

Le yoga du souffle :

- est simple
- accessible à tous
- peut se pratiquer en toutes circonstances
- remédie à tous les obstacles
- symbolise toute la vie intérieure
- est une voie complète

# Yoga de l'espace

Une fois le cadre posé à travers la pratique du yoga de la connaissance (pour la conscience, le mystère sans nom) et celle du yoga du souffle (pour l'incarnation des énergies du mystère), nous sommes prêts d'abord pour le yoga de l'espace ou du silence, puis pour le yoga du désir ou du cœur.

Tandis que les deux premiers yogas permettent de poser des repères qui vont donner une stabilité et un sens à l'expérience, les deux yogas suivants sont cette expérience même. De même qu'il y a deux yogas – de réflexion et d'interprétation – qui correspondent à Shiva et à Shakti, il y a également deux yogas – de méditation et d'expérience – qui correspondent aussi à Shiva et à Shakti.

## **Ce silence qui sauve**

L'éveil ? Je ne suis pas certain.

« Tout est conscience » ? Cela mérite discussion.

En revanche, le silence intérieur ?

Immédiat. Il suffit de s'arrêter. Ne me demandez pas comment. Juste s'arrêter. Et alors, ça s'arrête. Un peu comme une apnée, un vol plané. Et cela s'approfondit. Se prolonge. Ou alors, je peux dire qu'une alchimie

s'approfondit dans ce silence qui, en lui-même, est parfait car simple, non composé. Un arrêt.

Quand je marche dans la forêt, je réalise aussi l'importance du silence extérieur. Le silence extérieur est l'absence des bruits humains. Machines, moteurs, voix... Dans ce contexte, la pratique du silence intérieur ou de l'arrêt est possible. Mais dans le « silence » de la nature, il y a une autre magie : même quand le bavardage intérieur se donne libre cours, il ne dégénère pas. Cela paraît presque impossible. Il y a comme un équilibre... naturel. Le cours des choses suit une harmonie entendue comme un silence, comme un arrêt. Et les êtres de la nature, sans nom, indistincts, rient. Oui, il y a comme une jubilation muette. Un murmure de fond dans le sous-bois.

La pratique du silence est possible et bonne partout. Elle ne requiert rien. Ne présuppose aucune croyance, nulle adhésion à un système. Pas besoin de comprendre. Y a-t-il un Moi ? Ou pas ? Y a-t-il un libre arbitre ? Ou pas ? Qui suis-je ? Dualité ? Unité ? Illusion ? Réalité ? Matière ? Esprit ? L'expérience du silence intérieur n'attend pas. Elle ne suit pas. Elle devance. Elle est indépendante, d'une immense liberté.

L'expérience même du silence est comme mise à nu. Tout est là, inchangé. Mais nu. À vif. Un bruit s'arrête et tout prend une soudaine intensité. Chacun connaît ces moments où il s'arrête pour se rappeler un souvenir, pour regarder quelque chose. Eh bien, alors ce silence se fait. La pratique en est simplement délibérée.

Les bienfaits me surprennent à chaque fois. Le silence intérieur sauve. Il guérit. Ajuste, accorde, équilibre, tempère, éveille, remet dans l'ordre.

Il n'est pas contre le corps. Il guérit le corps.

Il n'est pas contre le mental. Il assouplit, il aiguise la pensée.

Dans ce silence, l'expérience est le Grand Livre. Pour lire, il faut se taire. Pour écouter cette parole infiniment délicate, il faut demeurer muet. C'est la mystique, sans doute.

Mais étrangement, cette écoute invite à parler, comme une bonne nuit de sommeil invite à l'action, comme le jeûne appelle l'appétit. Tout paraît plus net, plus serein, comme si l'on voyait d'une vision globale. Comme un réveil.

Ce silence est l'expérience nue. La vie nue. Rien n'est exclu, sauf ce je-ne-sais-quoi qui parasite ce sacré silence. Comme un ressourcement. Une mort pour une renaissance. Un rythme retrouvé. Mille tracas sont alors oubliés. C'est comme les chaussures : si elles se portent bien, on les oublie. Si le corps est à l'aise, il se fait léger, transparent. Si le mental est à l'aise, il se fait doux et précis.

Cependant, il y a les douleurs et les malheurs, inévitables. Là non plus, inutile de se faire une religion pour rationaliser ces souffrances. Le silence suffit. Il y faut un grand courage. Une forme d'élan aveugle. C'est la foi, sans doute : une certitude qui ne dépend d'aucune formulation. Une confiance qui s'ouvre sans demander ni ceci ni cela. Un émerveillement sans pourquoi.

Attention ! L'expérience nue, dépouillée comme le sommet d'un glacier, n'est pas une philosophie sceptique. Au contraire, je découvre dans cette expérience indicible de quoi dire. J'y trouve d'innombrables ressources pour agir et réfléchir. Mais d'une façon différente. Plus nette. Plus économe. De grandes nappes de silence. D'immenses bulles de vide lumineux. Nourrie de rien, la pensée jaillit, prête à tout. Des systèmes s'élaborent. Sans *a priori*. Sans scepticisme ni dogmatisme. Je suis idéaliste (« tout est conscience ») et je pense que c'est la formulation la plus adéquate. Mais je suis souple, inclusif. Je sais qu'il y a des formulations opposées, valides car efficaces selon les contextes. J'ai une intuition que « tout est conscience ». Mais je sais que cette intuition invite à une exploration qui ne finira jamais. C'est cela la philosophie, sans doute.

Je sais que je ne peux rien dire, et c'est justement ça qui me pousse à dire, sans terme ni limite décidée à l'avance. Il y a un progrès infini. Des

possibilités infinies, parce que j'ai l'intuition de cette perfection – intuition qui est cette expérience, l'expérience nue, le silence intérieur.

L'atemporel nourrit ainsi le devenir. Et j'éprouve de la joie dans ce rapport, dans cette relation d'amour, de don reçu, de gratuité. Une joie immense. Une complétude. Je sens que tout m'est donné dans la nudité de l'instant présent, dans ce profond silence. Et que rien ne sera jamais parfait. L'éternité n'a pas de commencement. Le devenir ne finit pas. Et l'une coule en l'autre comme un mouvement perpétuel, un moteur alimenté au vide. Et c'est très, très bon. Une sécurité, une sérénité de fond, invisible. Un goût d'aventure, d'inconnu, de suspens, d'étonnement.

Voilà le point : me mettre à l'école du silence.

Voilà mon maître-racine. Ma lignée. Mon initiation. Mon mantra, mon ange, ma pratique, mon secret, mon ignorance et ma connaissance, ma parole et mon silence, ma tête et mon cœur, ma vie et ma mort.

L'expérience nue m'enseigne. Aussitôt que « je me tais », je l'entends, puissante, vibrante, douce, plus subtile que le rien, plus parfaite que le tout. Gratuite, vraie, intègre, atemporelle, digne d'adoration, sans nulle séparation, exacte, juste, excellente pédagogue.

Que demander de plus ? Tout ! Mais en elle. Dans le sein de son conseil.  
Simple, inépuisable.

Quelle chance !

## **Le principe de passivité**

Un principe commun à ces deux yogas d'expérience est celui de la passivité. Dans l'approche ordinaire de la méditation, nous devons être actif, faire des efforts pour manipuler notre attention en suivant une méthode. Nous sommes ainsi censés nous approcher de l'état recherché. Nous sommes donc « actifs ». Tout dépend de nos efforts, même si pour

cela on nous conseille de nous détendre, de faire silence et d'ouvrir notre cœur.

Dans l'approche que je partage ici, en revanche, l'attention active joue un rôle minimum et, au mieux, provisoire. En quel sens cette approche est-elle « passive » ? Au sens où nous nous laissons faire par une force qui nous dépasse. Si nous faisons effort, c'est pour nous ouvrir à cette force, à son travail sur nous. Le modèle est proche de celui de l'hypnose : il ne s'agit pas de renoncer contre notre gré à notre libre arbitre, car on ne peut hypnotiser une personne qui ne veut pas l'être. Mais l'on peut accepter d'être mis en état d'hypnose, se mettre en état d'ouverture et de disponibilité.

Dans un cas, le modèle actif, je vais vers un état. Dans l'autre cas, celui du modèle passif, je me laisser approcher, infuser puis envahir par une présence ou, disons, une énergie. Ça n'est pas totalement passif, mais il s'agit de se laisser faire plus que de faire. L'attitude et le geste intérieurs sont très différents.

Nous pouvons rapprocher ce type de méditation de l'attitude du comédien. Il doit apprendre à se mettre en condition pour se laisser envahir par une émotion, afin, par exemple, de verser des larmes. C'est une sorte d'induction ou d'invocation. Comment cela se passe-t-il ? Le comédien commence par des éléments extérieurs. Il peut ainsi porter un costume, se faire maquiller, entrer dans un décor. Puis il va sans doute évoquer des souvenirs tristes. Enfin, il va mimer les larmes. Ainsi, en partant de l'extérieur, une émotion réelle finira par être induite, émotion bien réelle même si, d'ordinaire, le comédien comme l'hypnotisé gardent fondamentalement le contrôle de leurs gestes et paroles.

Comme dans un rêve induit volontairement. À un moment, une bascule de l'énergie se produit. Quelque chose prend le dessus, ou le relais. Nous entrons dans un état paradoxal où nous restons nous-mêmes et où, pourtant, nous nous laissons comme envahir, un peu comme une éponge plongée

dans l'eau de mer. Entièrement imprégnée, elle s'ouvre et se dilate, mais conserve sa forme propre. De même ici. Nous nous immergeons et nous nous laissons emporter, mais nous conservons notre identité. Il est des moments où cette forme disparaît, où elle semble dissoute, où elle s'efface pour laisser passer la lumière et pour devenir lumière. Mais elle finit toujours par réapparaître, quoiqu'elle soit plus ou moins transformée.

## **Le modèle de la possession**

Dans la tradition du Cachemire, le modèle est celui de la possession. Évidemment, il ne s'agit pas nécessairement d'une invasion violente. Ici, tout est doux et paisible. L'infusion et le travail se font au goutte-à-goutte, dans l'abandon et la confiance. Il n'en reste pas moins que nous nous remettons entre les mains d'un pouvoir plus vaste que nous. Mais comme, en même temps, ce pouvoir est celui de la conscience universelle qui est notre essence la plus intime, c'est donc à nous-mêmes que nous nous abandonnons. Nous quittons la surface de notre être, notre apparence publique, pour plonger dans nos profondeurs. C'est très différent d'une approche où il faudrait développer le « muscle » de l'attention. Ici, nous nous laissons transformer. Tout l'intérêt est justement de nous en remettre à une force plus habile, plus profonde, même si nous conservons finalement notre individualité et notre libre arbitre. L'un n'empêche pas l'autre.

Qu'est-ce que le yoga de l'espace ?

Le yoga de l'espace est une forme de méditation qui plonge dans le sans-forme, incarné, si j'ose dire, par l'espace.

## **La posture**

Asseyez-vous confortablement, sur le sol ou sur un fauteuil. Le bas du dos peut être soutenu, mais la nuque doit être dégagée et libre de son mouvement. Si vous employez un coussin, ne vous asseyez pas complètement dessus. Placez-le plutôt sous la région du coccyx, en soutien du dos. Vous pouvez également entourer dos et genoux avec une bande de tissu nouée ou cousue, taillée sur mesure. Pour en mesurer la longueur traditionnelle, tendez votre bras droit vers la droite à hauteur d'épaule : la longueur adéquate est de deux fois la distance entre le bout des doigts de la main droite et l'oreille gauche. La largeur de cette « ceinture » est d'environ vingt centimètres. C'est un instrument traditionnel dans le yoga, autrefois très utilisé. L'un de ses avantages est de permettre l'assise dehors sans coussin, sans douleur pendant d'assez longues périodes. Comme nous le verrons, il est important de pouvoir méditer en plein air. La bande de tissu peut se mettre de différentes manières, la principale étant de la placer sur le dos, plus ou moins haut, et autour des genoux. On peut s'asseoir en tailleur, accroupi ou plantes de pieds l'une contre l'autre. On ajuste le tout en déplaçant légèrement la ceinture sur le dos, ainsi que les jambes. Les mains sont posées sur les genoux ou bien sur le sol.

Une fois installé, on observe la respiration, comme dans le yoga du souffle. Sur un inspir, on redresse le tronc et la colonne vertébrale qui s'élancent doucement vers le haut, comme si le tronc était aspiré par l'espace au-dessus de la tête. Au cours de la séance, on pourra refaire ce même geste subtil à chaque fois que l'on se sentira emporté par une *lourdeur* excessive. Sur un expir, on relâche tout le corps vers le bas, mais en gardant la sensation d'être suspendu au ciel par le sommet de la tête. Pendant la méditation, on pourra revenir à ce geste si l'on sent trop d'*agitation*. De plus, il est bien sûr possible de revenir plusieurs fois sur ces expirs et ces inspirs afin de bien installer le ressenti. Nous pourrions revenir plus tard sur la respiration. Le souffle est vécu comme la houle qui vient lécher le bord d'un rivage. Le corps est comme un château de sable, d'abord

assez sec et étranger à l'élément liquide. Puis chaque expir est une vague qui vient imprégner le sable solide. Le château s'effondre par pans entiers. La solidité du corps s'effondre dans le ciel.

Cette posture est importante, comme un vase que l'énergie va venir remplir et à partir duquel elle va rayonner dans l'espace alentour. Remarquez que cette position a un aspect objectif, public, visible par tous. Mais le plus important, c'est la sensation intérieure. La nuque est ouverte, comme si un éventail se déployait largement vers l'espace arrière. Le menton est de ce fait légèrement rentré, mais sans rigidité. Les épaules sont relâchées, le corps est ressenti comme un vêtement suspendu à l'espace. Vers le haut, sensation d'être aspiré. Vers le bas, la masse corporelle est complètement lâchée, comme un liquide qui s'écoule au sol et s'étale. Donc un double mouvement à ressentir : écoulement de la lourdeur vers le bas, envol des énergies subtiles vers le haut. La sensation globale est d'être une montagne entourée de nuages qui se répandent depuis ses flancs.

## **Un regard ouvert**

Ensuite le regard : c'est un point essentiel de cette méditation. Les yeux sont ouverts sans forcer. Cette ouverture favorise la clarté intérieure et, surtout, l'intégration des formes et du mouvement dans l'espace de la présence. Vous pouvez essayer d'ouvrir les yeux davantage, vers le haut. Si cela est inconfortable, vous pouvez également baisser le regard dans le prolongement de l'arête du nez. Vous pouvez aussi bâiller pour humidifier les yeux ou laisser les paupières relâchées. De manière générale, le regard reste ouvert, invitant ainsi l'attention à s'épanouir. Dans la vie ordinaire, celle-ci est en effet focalisée sur des objets qui contractent la Lumière de la conscience. La pratique méditative va donc tendre à élargir l'attention. Or, le regard en est la principale manifestation. Tel un rayon

laser, le mouvement des yeux est le viseur du cerveau. Les études menées sur les mouvements des yeux ont montré qu'ils bougent beaucoup plus qu'on ne le croit. Cette agitation épuise l'attention qui se rigidifie, se fragmente et se rétrécit. L'ouverture du regard est le premier pas vers la restauration d'une vision ample, panoramique.

Le regard se pose donc sans se fixer sur rien de particulier. Pour s'ouvrir, l'attention peut aller se poser sur les bords du champ visuel. Mais ces frontières paraissent souvent difficiles à voir, car elles marquent justement la fin de la vision. En réalité, la vision n'a pas de limites, car elle n'est rien d'autre que la conscience. Mais pour aider à étendre le regard, on peut tendre les bras devant soi, regarder l'espace entre les deux mains, écartées d'environ vingt ou trente centimètres. Les mains se referment, comme pour saisir un masque d'espace. Elles se rapprochent alors lentement, pour poser ce masque transparent sur le visage. Remarquez comme il est léger et limpide ! Notez aussi que l'espace grandit peu à peu, jusqu'à se confondre avec le regard. Le moment décisif advient quand l'espace que vous regardez devient celui à partir duquel vous regardez.

Un espace lucide, lumineux, conscient, ouvert, limpide. Le regard ne fait qu'un avec ce qui est regardé. Puis, à l'aide des doigts, caressez le bord du champ visuel, comme pour le rendre sensible. Ressentez comme l'attention se détend, s'allège. Et tout l'être suit : le corps, les entrailles, les muscles, toutes les zones lourdes et tendues sont comme aspirées dans ce vortex de transparence ouverte. En revêtant l'espace, vous voyez que vous n'avez jamais porté de visage, ici, au-dessus des épaules. L'espace s'est simplement éveillé à lui-même. Vous pouvez explorer tous ces aspects en lisant, puis essayer ensuite sans lecture. Refaites tout cela jusqu'à ressentir cet éveil des yeux.

En particulier, les globes oculaires se détendent très nettement. Nous percevons soudain toute la tension qui s'y était accumulée. Nous pouvons alors évoquer l'espace au-dessus du crâne, qui s'écoule comme un courant

d'air frais. Vous explorez tout cela à votre rythme. L'important est d'entrer dans le courant de silence et de lumière. Écllosion d'une extraordinaire impression de dégagement – un voile s'écarte, un bonbon à la menthe sauvage éclate soudain dans la bouche, une sensation de jaillir au-dessus des nuages, de recevoir un seau d'eau fraîche sur la tête (quand il fait chaud), d'inspirer une grande goulée d'air frais en sortant d'un endroit confiné. La conscience se réveille.

Nous pouvons ensuite laisser les globes oculaires s'alourdir et couler, avec le nez et la gorge, ainsi que la nuque, dans la poitrine, comme de la glace fondue entre les épaules. Un lâcher-prise total et sans aucune retenue. La zone de la nuque, souvent plus solidifiée, se fond entre les omoplates. Celles-ci s'ouvrent et nous savourons leur rayonnement, deux immenses ailes se déployant dans l'espace jusqu'à former deux hémisphères. À chaque fois qu'une limite est perçue, l'extrémité de l'attention atteinte, il est important d'aller encore au-delà, de voir et de ressentir que, vraiment, la conscience n'a pas de limites.

## **Les sensations**

Pendant tout ce temps, nous oublions la respiration, sauf éventuellement pour accompagner l'éclatement d'une tension. L'apaisement du regard est la guérison de l'attention. Elle s'éteint comme un feu dans sa braise, comme une tempête dans le calme mouvement de la mer. Les sourcils se dissolvent dans le champ visuel. Celui-ci est perçu comme de plus en plus lumineux, œuf de lumière posé à l'horizontale, masse pulsante, vivante. Plus de « moi » pour regarder quelque chose. L'attention se fond dans la lumière, la lumière éclaire l'attention. Fusion de deux lumières. Peu à peu, ce ressenti s'anime, devient de plus en plus intense. Tout doit lâcher. Cette masse de clarté apparaît comme un feu qui consume les plus petites tensions, flocons

qui se déposent sur la surface d'une pierre chaude. À la fois immobilité prenante, et impression d'accélération.

Parfois, ces impressions contradictoires perturbent le système ordinaire d'interprétation du cerveau. Nous avons soudain le sentiment d'un choc, et nous nous mettons à tourner, souvent de plus en plus vite, comme pris d'ivresse. Objectivement, cela est souvent dû au sang d'une artère qui, dans la cavité de l'oreille interne, vient percuter les « poils » qui commandent notre sens de l'orientation. Cette expérience se produit souvent lorsqu'une grande immobilité se marie à une pression artérielle assez forte, notamment à cause de l'émotion provoquée par la clarté silencieuse. Un vrai silence. Quelles que soient nos expériences de méditation, l'expérience du silence intérieur absolu est toujours très puissante. Tout s'arrête. Ou plutôt, le « moi » habituel, mécanique, s'arrête. C'est stupéfiant. Si l'impression de vertige devient trop forte, le mieux est de lâcher encore prise, en revenant à l'expir. Nous devenons une boule de lumière, sans dehors ni dedans. En un sens, nous sommes comme un infini dans lequel flotte cet ovale de lumière, cet œuf qu'est le monde.

Le regard est hyperstimulé par les écrans. Or, tout notre être suit notre regard. « Suivez mon regard... » Les yeux, fenêtres sur l'âme, sont des objets uniques : ils ont un intérieur. Agir sur eux, c'est donc agir sur tout notre être. De plus en plus de gens ont des troubles oculaires, des douleurs, des migraines, qui vont parfois jusqu'à leur rendre toute vie impossible. Le regard est une ouverture. *A minima*, nous nous devons de l'entretenir et de le préserver de l'excès d'information. La méditation de l'espace ne se réduit pas au regard, mais il en est l'un des points importants. Indépendamment du reste, nous pouvons pratiquer cette ouverture du regard dans bien des circonstances. L'expérience montre qu'avec l'âge ou le stress, le champ visuel se rétrécit. C'est l'une des causes des accidents de la circulation. Ouvrir le regard est donc bon pour nous-mêmes et pour les autres, ne serait-

ce que d'un point de vue éthique. L'attention redevient souple, disponible. Elle bouge moins, devenant ainsi plus alerte, plus maniable et plus précise.

## Une bouche béante

Le troisième point crucial, après la posture et le regard, se situe dans la bouche.

Nous savons aujourd'hui que le ventre est le deuxième cerveau. Or, l'un des orifices du ventre, c'est la bouche. Organe de la parole, d'une bonne partie des grimaces, de la succion, en partie de la respiration aussi, la bouche est faite d'un ensemble complexe d'os et de muscles. Parler est un acte d'une profondeur insoupçonnée, sauf lorsque les mots viennent buter sur la langue. La bouche est, avec le ventre, le lieu où viennent s'agglutiner les émotions, les peurs, les contractions.

Nous allons donc nous asseoir en laissant la bouche s'ouvrir. Comme si nous étions bouche bée. Cette attitude, ridicule en apparence, est la porte vers la béatitude et, surtout, vers le silence intérieur.

En effet, de même que le regard est le support principal de l'attention, la bouche dans son ensemble est le support du bavardage mental.

Nous laissons donc la mâchoire se détendre, sans forcer. L'important, ici comme ailleurs, n'est pas l'apparence mais la réalité ; non pas la forme visible, mais le ressenti. Ce ressenti est le corps subtil, très différent du corps physique, objectif. La mâchoire s'ouvre donc. On peut se masser les muscles de la mâchoire, ainsi que le reste du visage. Ces petits automassages sont une autre clé de la pratique de la méditation. Nous y reviendrons. La langue est soit déposée sur le fond de la mâchoire inférieure, soit flottante au centre de la cavité buccale. Nous pouvons énoncer un ou plusieurs expirs sourds « hhhh... », gutturaux, qui partent du fond de la gorge. La langue peut également être massée. Dans certaines

traditions, on propose d'attacher la langue à une pièce de coton pour pouvoir la tirer en cercle. Je ne sais si cela éveille la serpentine Kundalinî comme promis, mais je sais d'expérience que l'apaisement progressif des mouvements de la langue a des effets incroyablement profonds et durables sur l'ensemble de notre être.

Nous pouvons évoquer le passage d'aliments doux, savoureux et glissant dans la gorge. Veillons à noter toute réaction de contraction. Cette détente progressive est un déconditionnement, l'approche tout en douceur d'une anti-habitude, si j'ose dire. Commençons par les lèvres. Nous passons un temps à explorer les irradiations de ressenti autour des lèvres. Si cela semble abstrait, évoquez un instant la sensation des lèvres gercées. Cet orbe tactile se condense dans l'anneau des lèvres. Qui se relâchent. Encore et encore. Comme si chaque masse solide qui apparaissait dans le champ conscient se dissolvait en plusieurs parties, chacun à son tour, et ainsi de suite, jusqu'à l'espace. Chaque tension, même la plus minuscule, est ressentie comme une petite bulle qui éclate. Nous sentons l'air pénétrer la chair qui se fait de plus en plus transparente, comme une motte de terre aride qui, plongée dans l'eau, en est infusée et peu à peu imprégnée. Chaque particule se détache et flotte. Voilà le ressenti central de cette méditation : l'impression que chaque particule se sépare légèrement des autres, la sensation de l'espace qui gonfle entre les molécules. Un ressenti de légère dilatation. L'espace entre, les interstices deviennent de plus en plus vivants.

Puis nous sentons l'air dans la bouche. Nous pouvons aspirer fortement en fermant la mâchoire afin de faire siffler l'air entre les dents, mais cela n'est pas nécessaire. Nous nous offrons à l'influence des sensations dans la bouche. Il ne s'agit pas de les sentir, mais en quelque sorte de se laisser sentir par elles. Concrètement, cela veut dire que je les laisse venir et évoluer à travers une écoute respectueuse, comme nous regardons des poissons, ou comme un enfant regarde un tableau, sans intervenir. Nous

laissons la bouche *nous sentir*. En particulier, nous laissons toutes les myriades de petites sensations furtives masser l'espace de la bouche. C'est un point capital de la méditation de l'espace : nous sentons notre corps énergétique comme une flûte de champagne que les « bulles » des sensations viennent caresser, avant d'aller éclater dans l'infini. Complètement lâché.

Par la suite, la respiration se fait par le nez, bien que la bouche soit ouverte. Le nez est fait pour respirer, la bouche pour manger.

Ensuite nous sentons la bouche s'ouvrir, comme une fleur, comme si la gorge, invitée et éveillée par l'ouverture de la bouche, s'ouvrirait de plus en plus et de plus en plus profond. Ce bâillement se prolonge jusque dans la gorge, puis dans la poitrine. Chaque alvéole des poumons s'ouvre, l'espace s'infiltré jusque dans le ventre, dans le bassin et les jambes. Le corps entier se fond dans la sensation de cette bouche qui s'ouvre, de cette langue qui se dépose, comme une mer qui se calme après une tempête. À chaque inspir, nous sentons l'air traverser l'espace vide de la bouche, puis descendre jusqu'au sol, comme si chaque coulée d'air allait se répandre sur le sol. Tout cela peut paraître bien subtil, mais sans cette subtilité, sans cette complète ouverture, cette méditation est inutile.

Nous sentons ensuite que la sensation de la bouche ouverte entre en résonance avec la sensation du regard ouvert. L'ouverture tactile et l'ouverture visuelle n'en forment qu'une. Nous n'avons plus cette tête solide que l'on aperçoit dans les miroirs, mais une immense fleur éclore, palpitante, animée de courants d'énergie qui circulent dans l'espace comme des volutes. Nous sentons l'énergie du dos monter, s'élever comme une sève. Il y a simultanément lâcher-prise vers le bas et sensation d'élévation. Le dos semble immense, parcouru de courants comme les branches d'un arbre ou les nervures d'une feuille. Nous commençons alors à pressentir que ces sensations ont toujours été là. Il n'y a pas à les fabriquer. Mais nous les avons négligées. C'est plutôt la qualité de notre écoute qui les révèle.

Peu à peu, le corps et l'esprit, inséparables, se dévoilent comme un geyser jailli du sol. Son horizon s'ouvre, en contraste avec la verticalité de l'énergie qui monte et s'élanche en offrande à l'espace.

## **Un corps transparent**

Arrivé à cette étape, le corps est de lumière liquide, pénétré de vacuité. Les cinq sens, chaque pore de la peau, sont ressentis comme ouverts. Je peux dire aussi que l'on se vit comme un vase très fin percé de mille trouées par lesquelles la lampe de la conscience brille au dehors. Ou encore, le corps est une maison aux portes et fenêtres grand ouvertes. L'intérieur est vide, l'extérieur est vide. Les pressions s'équilibrent. Les courants s'apaisent, se font subtils. Les perturbations extérieures peuvent alors « entrer » dans la conscience, elles ne perturbent rien – voleurs qui entrent dans une maison vide. Notre incarnation entière est comme une bouche béante, un regard à 360 degrés. Nous nous ressentons comme une sphère de cristal. Il faut le répéter, cette méditation n'a de sens que si un profond mouvement de lâcher-prise sourd continuellement du tréfonds de l'être. Ça n'est pas un effort ; ça n'est pas non plus une totale absence d'effort – juste le nécessaire pour que se dénoue tout effort dans le feu de la Présence. Chaque atome solide éclate comme une bulle dans un air frais imbibé d'une lumière chaude. Toute l'énergie va se dilatant instant après instant. Il n'y a plus de séparation entre conscience, espace, matière et énergie. Une seule nuée vivante.

## **L'importance des mains**

Enfin, les mains jouent un rôle. Dans la tradition zen, les deux mains jointes sous le nombril forment un bel ovale. Dans la tradition du hatha yoga, les mains sont plus souvent sur les genoux, le pouce rejoignant l'index en une boucle. Dans le tantrisme et dans de nombreuses cultures humaines, on s'exprime avec des gestes des mains. La culture *New Age* a répandu la croyance selon laquelle certaines « positions des mains » auraient un pouvoir physique. Dans le tantrisme, il n'en est rien. Le pouvoir des gestes rituels ou *mudrâs* tient à leur nature divine et non à je ne sais quelle nature occulte. Les *mudrâs* sont la contrepartie féminine des *mantras*. *Mantras* et *mudrâs* sont la manifestation raffinée du Nom et de la Forme, c'est-à-dire, respectivement, de Shiva et de Shakti. Mais cela importe peu pour notre présent propos. La position des mains peut jouer un rôle, mais cela n'est pas vital comme le regard et la bouche.

## Un torrent dans l'espace

Passés les trois points clés précédents, nous continuons donc dans un complet abandon. La tradition du tantra du Cachemire parle de la conscience comme de la Déesse qui « vomit » l'énergie dans l'espace, en son propre sein. Même si cela peut paraître choquant, l'énergie est représentée par le même geste que celui du vomissement, de la toux, ou même de l'énonciation et du soupir. Ce ne sont là que différents degrés du mouvement de l'énergie. Le geste des mains, secondaire, est évoqué en dernier. La variante principale consistera à plaquer les mains sur les genoux, le bas des cuisses, ou bien sur le sol. L'ensemble invite au lâcher-prise et participe ainsi de la même résonance que la position de la tête, l'ouverture du regard et celle de la bouche. Nous pouvons passer d'un point à un autre, rafraîchir avec la clarté de l'attention les zones qui ont toujours tendance à

se solidifier. Par exemple, revenir souvent à l'attention au regard, plongé dans l'espace.

Les mains posées, les doigts sont légèrement écartés. L'espace entre les doigts devient tangible, il se dilate légèrement. Nous sentons alors que les doigts s'écoulent et s'étalent autour des genoux. Ici comme ailleurs, il ne s'agit absolument pas de visualiser, mais bien d'évoquer une sensation déjà présente, ordinairement négligée. Cette dilatation subtile devient sensation des mains qui s'ouvrent comme des pétales en pleine éclosion. Ce mouvement léger mais clairement ressenti se prolonge, peu à peu, jusqu'aux épaules, dans les clavicules et les omoplates, derrière les oreilles jusque dans l'espace, à l'infini. Ce sont là des pistes, des esquisses. Il appartient ensuite à chacun de laisser des évocations apparaître. Cet esprit d'improvisation est nécessaire pour garder la pratique vivante et savoureuse. Cette expérience contemplative est comme l'initiation à un langage. Nous apprenons une grammaire, nous l'intériorisons, puis nous l'oublions et elle se met au service de notre libre expression. Précision et rigueur de la grammaire ; liberté de l'expression.

Il est possible, en fonction des circonstances, de changer cette position des mains. S'il fait froid, les mains peuvent être l'une dans l'autre, à l'aîne. S'il fait chaud, elles peuvent être posées sur les genoux, paumes vers le haut. Les bras sont comme des cordes qui pendent. Tout est spacieux. Le tout contribue à la sensation de stabilité terrienne qui fait ressortir, par contraste, le jaillissement de l'énergie vers le haut, comme une éruption de lumière dans l'espace.

## **Que faire des pensées ?**

Rien de spécial. Dans ce yoga de l'espace, nous ne nous focalisons pas sur elles. Nous ne les observons pas. Par le simple fait d'évoquer à fond les

points mentionnés plus haut, émerge une puissance sensation de transparence, de clarté et de silence. Les pensées ne sont plus perçues pour leur sens. Elles sont, elles aussi, senties comme des vagues d'énergie. Nous pouvons en faire l'expérience en énonçant des mots sans faire attention à leur sens, mais plutôt à leur sonorité, à la qualité de l'élocution. Si cela nous semble impossible, nous pouvons prendre un mot ou une phrase choquante quant au sens, et la répéter jusqu'à ce que le sens disparaisse et que seule demeure la vibration, la caresse du son. Les pensées sont des mots. Les mots sont des sons. Les sons sont des vibrations. Toute vibration est conscience, manière pour le Mystère, l'Inconnu que nous sommes, de se réaliser.

Peu à peu, le silence à l'arrière-plan des sons, intérieurs ou extérieurs, devient de plus en plus présent. Nous croyons souvent qu'il est impossible ou maladroit de chercher à faire cesser les pensées, par exemple parce que « penser à ne pas penser, c'est encore penser »... En réalité, l'expérience est beaucoup plus simple. Je ne sais comment, mais j'en suis certain : j'ai le pouvoir de cesser de penser. Cela demande une sorte d'effort d'attention subtil. Mais cela est sans importance, en comparaison de l'énergie que cela apporte. Essayons. Maintenant, le bavardage intérieur s'arrête. Plus un mot. Mutisme total. Arrêt absolu...

Et pourtant, notons que nous n'avons aucun mal à comprendre ces mots. Il est bien connu qu'il est possible intérieurement de lire ou de parler sans mots. Il est même possible de penser, de réfléchir sans mots énoncés. Même quand nous évoquons des mots « dans notre tête », c'est d'ailleurs nécessairement ce qui se passe. Pourquoi ? Parce qu'ils sont stupides, en vérité. Ils n'ont aucun pouvoir de faire connaître. Leur seule utilité est de nous aider à nous souvenir d'un sens. Panneaux, signes qui renvoient à autre chose qu'à eux-mêmes. Voilà pourquoi les mots sont des conventions apprises. Mais leurs significations, elles, sont innées. Et nous n'en avons pas besoin pour comprendre. Du reste, il nous arrive parfois de saisir ou de

« voir » sans parvenir toutefois à trouver les mots correspondants. Le doigt pointe la lune, mais le doigt n'est pas la lune.

Essayons donc de vivre sans paroles intérieures. Un arrêt, puis plus rien. Mais l'activité continue. Des bribes de mots semblent être murmurées, comme si nous étions dans une clairière, entourés de créatures qui chuchotent depuis la lisière des arbres. Laissons aussi ces voix cesser. Nous découvrons alors que nous sommes intelligents sans mots. C'est une découverte immense ! Peu à peu, la possibilité devient réelle de vivre dans l'action le même silence que dans la contemplation. Un silence net. Les mots sont utiles pour parler avec les autres. Mais bien vite, ils imposent leur service même quand ils sont inutiles. Quand nous parlons, nous prenons l'habitude d'accompagner ces paroles extérieures d'un discours intérieur. Puis quand nous lisons. Puis même quand nous pensons.

Or, énoncer des mots intérieurement consomme beaucoup d'énergie. D'où une sensation d'épuisement chronique. Et puis, cette habitude nous ralentit. Chacun pourra vérifier que lire un même texte en énonçant les mots en esprit, et sans les énoncer, n'aboutit pas au même résultat. Du reste, quand nous sommes sous pression, cette situation empire. Les mots se bousculent. Tant et si bien que nos gestes en viennent à se bousculer, eux aussi. Enfin et surtout, nous en venons à nous habituer à l'usage des mots, si bien que nous ne faisons plus rien sans eux. Ils deviennent des repères rassurants. Leur absence nous effraierait, comme si nous nous étions habitués au babillage d'une radio. J'ai connu, en Inde, des gens qui vivaient jour et nuit avec le crissement de leur ventilateur, parce qu'ils se sentaient angoissés sans cette torture ! Dans une expérience, on a montré que la majorité des gens préfère recevoir un choc électrique douloureux, plutôt que de passer dix minutes en silence. Pourquoi ? Sans doute parce que cela souligne l'incessant papotage intérieur.

Bien entendu, il peut parfois être utile d'énoncer mentalement, d'articuler distinctement. Notamment lorsqu'on parle une langue nouvelle,

ou bien quand on est très fatigué. Mais même alors, je parie qu'il n'est jamais inintéressant de tenter le pur silence intérieur.

## **Pourquoi cela nous semble si difficile ?**

Pour trois raisons principales.

Premièrement, l'habitude. Juste la force d'inertie de ce qui a été fait et refait des millions de fois, pendant des centaines de générations.

Ensuite la force de la distraction. Habités que nous sommes à concentrer notre attention, à la faire sauter d'objet en objet comme un singe de branche en branche, elle devient rigide, cassante, saccadée, comme nous l'avons déjà remarqué. Cela devient évident avec la fatigue, quoique parfois ce soit justement à l'occasion de telles baisses d'énergie que nous nous laissons aller au silence.

Enfin, le bavardage intérieur est associé à des supports physiques : la langue et la respiration. Il est aisé d'observer comment, quand nous parlons mentalement, nos lèvres, notre langue et d'innombrables autres muscles du visage bougent en partie. Comme si nous avions besoin de les mouvoir, même si aucun son ne sort de notre bouche. Ce qui produit des effets comiques. Voilà pourquoi détendre en profondeur l'ensemble de la bouche a des effets profonds sur notre état mental. Une langue déposée ou flottante, c'est une langue déliée. Elle invite à renouer avec l'intelligence sans mot. Est-il besoin de préciser que celle-ci n'a rien de commun avec la bêtise que prônent certains en guise de sagesse « au-delà » du mental, et qui leur permet surtout d'abuser librement de leur clientèle ?

Ensuite, la difficulté à faire silence intérieurement provient du lien, nécessaire, entre parole et respiration. Parler, c'est expirer ou inspirer, c'est faire sortir ou entrer du souffle en modifiant la forme de la bouche. Voilà

pourquoi, quand nous cessons d'énoncer des mots mentalement, cet arrêt s'accompagne presque toujours d'un arrêt inconscient de la respiration. Voilà aussi pourquoi, au bout de quelques secondes, une tension apparaît, tension que nous attribuons généralement à l'arrêt du bavardage mental. C'est sans doute vrai, car le vide provoque une réaction de peur. Mais elle provient surtout du blocage involontaire de la respiration. Si nous pouvions cesser de parler mentalement sans contracter le diaphragme, ce muscle qui aide à respirer, cela faciliterait sans doute l'arrêt intérieur, cette parfaite immobilité. Souvent, nous compensons autrement cet inconfort : en énonçant un son intérieur dépourvu de sens, une sorte de soupir intérieur. Expir mental qui, tout naturellement, réduit la tension. L'idéal est alors de noter ce « son » mental, comme un bruit parasite à la radio, et de le laisser s'arrêter, lui aussi. Bien sûr, la force de l'habitude est telle qu'un autre « son » va peu à peu cristalliser. Tout se passe comme si la nature avait « horreur du vide ». Le rien devient quelque chose. Alors, un coup de silence, arrêt encore plus profond.

## **Savoir intensifier ou relâcher, et autres astuces**

Si la tension est trop forte, lâcher la tension. Elle est presque toujours localisée « dans » le corps. D'où l'intérêt de cette approche par la posture, le regard et la bouche. La profonde détente de la respiration, de la langue et du regard, ces alliés du bavardage mental, invite naturellement à un silence intérieur saisissant. Afin de contourner ce sentiment d'inconfort qui s'installe encore et encore, il est bon de cesser le bavardage d'abord par petites plages. Un peu comme des rétentions d'air, de petites apnées. Pas longtemps, mais souvent. Des vols planés. De plus en plus loin. Et nous verrons que, progressivement, le silence deviendra indépendant de la

respiration. C'est un moment très important dans la vie intérieure. Cette liberté peut se perdre, et se retrouver. Elle doit être cultivée, dans le yoga du souffle ou dans le yoga de l'espace.

## **Faire de l'impermanence une alliée**

Une autre approche, si l'on se sent embarrassé par les pensées, consiste à mettre l'accent sur leur disparition naturelle. Tout ce qui apparaît disparaît, c'est un fait. Au lieu de mettre l'accent sur l'apparition des pensées, basculons notre attention sur leur disparition. Au lieu de sentir le choc de leur irruption, pour ensuite travailler à leur disparition, en les transformant, en les stoppant, ou en les observant, déplaçons notre attention vers le fait qu'elles disparaissent. Elles sont toutes en train de s'évanouir, comme des dessins tracés sur l'eau, effacés aussitôt nés. Si cela est encore trop difficile, essayons cette fois de bloquer leur disparition. Elles s'envolent quand même ! Elles s'enfuient, quoi que nous fassions. Tout passe. C'est souvent cause de chagrin, mais nous pouvons en faire notre libération. Voyez comme tout se dissout dans la Présence, tout se relaxe dans la transparence immobile.

Nous pouvons également nous aider de mantras : prenons n'importe quel son – même un son extérieur comme un avion qui passe dans le ciel – et laissons notre « son » intérieur disparaître en même temps que ce bruit extérieur. Cela peut se goûter avec un roulement de tonnerre, un scooter qui passe, une tronçonneuse au loin, des cloches, l'arrêt d'une musique... Les occasions ne manquent pas, c'est notre attention qui n'est pas au rendez-vous.

Mais que faire des pensées obsessionnelles ? Comme nous l'avons proposé plus haut, nous pouvons les répéter, ou en répéter un mot, jusqu'à le vider de son sens. L'attention bascule alors vers le silence ou bien vers la

vibration du cœur, que nous avons déjà découverte dans le yoga du souffle et qui est l'objet propre du yoga du cœur. Une pensée douloureuse ou qui tourne en boucle est souvent inachevée ou liée à une expérience incomplète. Elle renaît encore et encore, jusqu'à être pleinement consumée par le feu de l'attention, jusqu'à s'achever en une inébranlable certitude silencieuse, plus claire que le jour. Comme je l'ai dit, une pensée désagréable a souvent comme support une crispation corporelle. Au lieu d'affronter la pensée en question, nous pouvons pénétrer la tension de notre regard subtil et la laisser s'ouvrir peu à peu. Mais tout cela n'est possible qu'avec un minimum de maîtrise de l'attention, elle-même fondement de nos vies. Le fondement de l'attention est la conscience, pareille à l'espace infini. Pour travailler un peu ce « muscle » de l'attention, nous pouvons, dans la vie quotidienne, nous entraîner à poser notre regard quelques secondes sur un point. Ça n'est pas le point essentiel du yoga de l'espace, mais cela peut être une aide. La contemplation de la flamme d'une bougie, d'un beau feu de cheminée, du flot d'une rivière ou des vagues d'une étendue d'eau sont aussi d'excellents moyens de balayer le mental dans le cadre de ce yoga.

## **Contempler l'espace**

Pour développer ce yoga de l'espace, il existe un moyen extrêmement puissant, mais qui suppose une certaine stabilité et une profonde détente.

Ce yoga étant celui de l'espace, pourquoi ne pas poser notre regard dans l'espace ? Pour cela, nous pouvons lancer notre regard dans un ciel bleu. Nous nous allongeons sur l'herbe, bras et jambes écartés, bouche ouverte, paumes vers le haut. Nous sentons le corps couler vers le fond de la terre, en même temps que notre corps subtil s'ouvre et s'élance vers le ciel. Il n'y a plus de corps physique, plus d'obstacle, plus rien de solide, seulement une mer de lumière. Cette sphère est comme un cœur qui pulse dans le silence.

Cela fonctionne aussi avec un ciel gris mais homogène, ou bien un mur éclairé, ou encore n'importe quelle surface homogène. L'ouverture spatiale peut suffire, ainsi que la hauteur, sans tenir compte de l'homogénéité du paysage. La mer est bien sûr la voie royale, parfaite illustration du mouvement dans l'immobilité. L'horizon est un point sans localisation. Tenter de le fixer projette l'attention dans l'infini, la dissout et la rend à sa nature de Présence simple. Il est aussi possible de contempler dans l'obscurité. La sphère visuelle se présente alors comme une magnifique sphère de lumière pâle, colorée, parcourue de nappes diaprées, de plus en plus vives et vivaces. Le mouvement des lumières semble répondre aux mouvements de l'attention qui s'embrassent dans un absolu silence. La nature, ses sons, ses lumières et ses sensations sont sans égales. Il suffit de s'asseoir – un instant d'arrêt, et il n'y a plus que l'ineffable, le mystère sacré.

## **Comment organiser la pratique de ce yoga ?**

Le principe est de privilégier la qualité. Méditer peu de temps, mais souvent. Pour ce yoga, il est bon de méditer quelques instants à plusieurs reprises au long de la journée. Si l'on souhaite organiser une petite retraite ou consacrer plus de temps à ce yoga très puissant, il est astucieux de diviser une séance d'une ou plusieurs heures en périodes de 15 minutes, entrecoupées de quelques minutes allongé et debout, en se dégourdissant les membres. C'est une manière agréable et efficace de méditer très longtemps et sans douleur. Ainsi nous pourrons véritablement plonger au cœur de l'expérience. Une fois éveillée, cette expérience devient notre guide. Une autre force prend le relais. Si nous nous sentons perdus, nous revenons aux points clés : posture, souffle, regard, bouche. Si nous avons le sentiment que

nous sommes emportés dans une sorte de torpeur, n'hésitons pas à interrompre la méditation pour faire quelques pas, quelques mouvements de yoga simple, ou de *Qigong*, ou de danse, et ainsi de suite. À chacun d'explorer. L'essentiel est de bien comprendre que, dans ce yoga, il est possible de méditer ainsi pendant des jours, même si l'on est incapable de rester dans la posture du lotus. Une énergie s'accumule quand on pratique longtemps de cette façon judicieuse et pragmatique. La puissance de l'expérience change tout. Ce yoga n'est alors plus un exercice, mais un voyage dans l'inconnu, au-delà de tous nos repères. Et les effets dans la vie quotidienne sont potentiellement illimités. Mais s'accrocher à des espoirs, vouloir tel ou tel résultat de manière rigide, est le meilleur moyen de bloquer l'expérience. L'espace est déjà présent. Il n'a pas à être construit. Il est donné. S'offrir à l'immensité est yoga.

# Yoga du désir

## **Le désir, ennemi ou ami ?**

Le désir se confond avec la vie. Ceux qui tentent de le supprimer en font l'amère expérience, pour eux-mêmes et pour leur entourage. La chasteté, quand elle est décrétée comme une loi, quand elle n'est pas la conséquence naturelle d'une plénitude intérieure, mène à des perversions. Le désir, c'est la vie.

Mais que faire de la vie ? Que faire de l'énergie vitale ? De la sensibilité ? Des émotions ?

La plupart des approches spirituelles conseillent de réprimer certains désirs, de les réorienter vers des buts plus élevés. Mais, suppression ou sublimation, le désir ne disparaît pas. Il est cependant presque toujours considéré comme étranger à notre essence spirituelle. L'absolu ne désire pas. Pourquoi ? Parce qu'il est la plupart du temps ressenti comme un manque. On désire ce qu'on n'a pas, ce qu'on n'est pas. Or, l'absolu ou l'essence sont, par hypothèse, dépourvus de tout manque. Comment la plénitude pourrait-elle désirer ?

Identifier ainsi la paix et la plénitude à l'absence de désir cache un terrible piège : il est vrai que la paix et la plénitude intérieures peuvent se traduire par une absence de désirs à l'extérieur. Quand le Bien véritable est découvert, les biens secondaires perdent de leur éclat, comme les étoiles

s'effacent dans l'éblouissante lumière du soleil. Mais l'inverse n'est pas vrai : nous ne pouvons supprimer les désirs pour trouver la paix et la plénitude.

Bien entendu, nous pouvons et nous devons apprendre à maîtriser nos désirs, à différer leur réalisation, apprendre la patience, discerner ceux qui sont nuisibles, addictifs, renoncer à certains pour en réaliser d'autres... Mais cela relève de la sagesse du monde, du simple bon sens, et ne nous conduira pas au-delà de l'état de frustration qui est le lot commun. En effet, désirer des biens est limité, car les choses sont impermanentes. Quand elles disparaissent, nous souffrons. De plus, ils sont désirés par plusieurs individus, ce qui entraîne des conflits et encore des souffrances. Enfin et surtout, la satisfaction d'un désir a pour effet sa disparition. C'est l'absurdité d'une vie de consommation, illustrée par le mythe de Sisyphe, condamné par les dieux à monter un rocher au sommet d'une colline. À chaque fois que ce labeur est accompli, la pierre roule en bas, et Sisyphe doit tout recommencer. Encore et encore, à l'infini. Or, si nous y réfléchissons, notre condition n'est pas très différente. Nous désirons un bien. Tant que nous ne l'avons pas, nous souffrons. Mais quand nous l'avons, ce bien n'en est plus un. Le soufflé retombe, la magie s'évanouit, l'ennui s'installe. C'est le problème du désir dans les couples. Séparés, les amoureux ne supportent pas la vie. Mais unis, supportent-ils le quotidien ? Il n'était pas si stupide, le philosophe qui comparait la vie à un pendule oscillant de la souffrance à l'ennui. Le fantasme entretient des désirs intenses, mais douloureux. La réalité tue le désir. Pessimisme ou lucidité ? Le désir ne saurait donc s'accomplir avec les biens ordinaires. La spiritualité, qui reconnaît en tous les désirs autant d'incarnations d'un unique désir pour l'absolu, a donc vu juste. Nous pourrions d'autre part nous résigner à « désirer ce qui est ». Mais comment désirer la vieillesse, la maladie, la mort ? Comment désirer ce qui est mauvais ? Souvent, on essaie de se convaincre à l'aide d'arguments plus ou moins solides. Reste que

nous sommes des êtres de désir. Comme le phénix, il renaît de ses cendres. S'il est ainsi immortel, ne serait-ce pas qu'il aspire à l'Immortel ?

## **L'absolu comme désir**

Et si le désir n'était pas un accident ? Se pourrait-il qu'il nous dise quelque chose d'essentiel ? Révèle-t-il quelque chose de notre profondeur, au-delà de notre personnalité, de notre inconscient, de notre corps ?

À travers le premier yoga, nous avons vu que notre essence permanente est conscience. La conscience est pure vision, regard transparent qui éclaire et qui, en un sens, crée ce qui est vu. Mais la plupart des sages qui pointent cette Lumière s'en contentent. Nous serions alors de purs Témoins, ou plutôt un seul et même Témoin immuable de toutes les choses qui passent devant nous, ou en nous, comme des images sur un écran de cinéma. Ce modèle est purement *visuel*, de bout en bout. Nous sommes le Regard, la Vision en laquelle vont et viennent les objets, intérieurs ou extérieurs, réels ou non. Cette compréhension est juste. Nous la savourons dans le yoga de l'espace et du silence. Elle est profonde, accessible, puissante.

Mais est-elle complète ?

À travers le yoga du souffle, nous avons découvert que la conscience est vie. Or cette vie est *cyclique*. Elle comporte donc au moins deux moments : l'expir, le lâcher-prise ; et l'inspir. Le ressenti de l'expir est développé dans le yoga de l'espace.

Mais l'inspir ? À quoi correspond-il ?

Il correspond au désir, exploré, célébré dans le yoga du désir, du cœur, de l'amour.

Voici l'intuition profonde de cette approche : le désir est la conscience, l'absolu, le mystère que nous sommes, peu importe le nom qu'on lui

donnera. Le désir est élan, jaillissement créateur. Mouvement. Mais mouvement immobile. Il n'est pas un ornement de l'absolu, mais l'absolu lui-même. Distinct du simple silence nu, il n'en est pas séparable. Comme le soleil et sa lumière, comme l'océan et ses vagues, comme le ciel et ses vents, comme le miroir et ses reflets, le désir est un, simple, central. Il est tout ce qu'est la conscience.

## **Le désir non duel**

Le désir, comme la conscience, est en sa source un désir sans objet. Aucun objet désirable ne peut épuiser cet élan. De même que la conscience n'est jamais réduite à tel ou tel objet, à un contenu défini, de même le désir n'est jamais réduit à tel ou tel bien désiré. Le désir d'une chose limitée n'est pas, en réalité, un désir limité. La conscience d'une petite chose n'est pas une petite conscience. La conscience du bleu n'est pas une conscience bleue. La conscience reste toujours englobante, comme l'espace englobe tous les corps, car sans espace, un corps ne pourrait même pas avoir d'extension. Il n'existerait pas. De même, le désir dépasse tous les mouvements particuliers et les biens concevables. Voilà pourquoi il renaît sans cesse. Voilà pourquoi nous sommes des êtres par nature insatisfaits, inquiets. Nous sommes un élan infini.

De même, le désir est infini. Il semble s'arrêter à telle situation, telle personne. Mais c'est toujours provisoire. L'énergie est inépuisable. Elle a toujours de l'élan pour aller au-delà. Le problème est que nous confondons le désir avec celui de cet objet passager. Comme nous désirons plein de choses, nous croyons le désir multiple. Nous sommes persuadés qu'il y a « des désirs » successifs, différents, comme il y a « des pensées », « des perceptions » et ainsi de suite. En réalité, il n'y a qu'un seul Regard qui embrasse tous les objets. De même, il n'y a qu'une seule sensation, plus ou

moins colorée par les choses : notre corps a une seule peau, affectée diversement par les vents, les pluies, les choses, etc. qui l'affectent. Le désir est inépuisable.

De même que rien n'apparaît en dehors de la conscience, tout mouvement est désir. Tout élan est désir de l'unique, apparemment conditionné par son objet du moment. Le désir est donc omniprésent, toujours là, mouvement inépuisable, même si ses objets, eux, ne le sont pas toujours.

S'il n'y a rien en dehors du désir, c'est lui qui crée alors ce qui est désiré. De même que ce qui est perçu est créé par la perception – c'est-à-dire par la conscience – de même l'objet du désir a sa source dans le désir lui-même. Le désir, c'est le Mystère qui s'élance vers lui-même, indestructible parce qu'au-dessus du temps. Source du devenir, qui ne l'épuise pas. Source toujours jeune, personnalisée en Inde par la Déesse. Elle est à la fois désir et conscience. Ce sont deux approches du même Inconnaissable.

Ce désir porte bien d'autres noms : besoin, instinct, aspiration, imagination, extase, création... Mais le plus important, celui qui contient le cœur de tous les autres, est l'amour.

## **Le « premier instant » du désir**

Mais tout ceci n'est-il pas incroyable ? Ne s'agit-il pas d'un bavardage mielleux destiné à consoler, voire à racoler ? Comment la sagesse, exigence de lucidité et donc discours de vérité, pourrait-elle être liée à cet apparent discours de séduction ? Et comment vérifier ces promesses ? Le désir est souffrance, car il est manque, séparation, et non pas unité ! Comment peut-on voir dans le désir autre chose qu'une cause de tourments sans fin, dont seul le détachement pourrait nous guérir ? Tout cela est-il sérieux, ou bien

ne sont-ce que des façons de parler pour appâter le client ? Est-ce que ce ne sont que des mots, ou bien est-ce une expérience réelle ?

Le désir, pris en son jaillissement initial, est un avec son objet.

Si nous prenons n'importe quel désir – puisqu'en apparence il existe une myriade de désirs différents – nous l'observons, avec la même intensité que nous avons regardé la conscience et les sensations du souffle, du regard, de la bouche. Si nous plongeons dans le désir pris en son premier instant, nous y ressentirons le miracle : tout ne fait qu'un avec son énergie.

Au premier instant de la perception, il n'y a pas encore séparation entre le sujet et l'objet. La chair et l'objet qu'elle éprouve ne font qu'un, comme l'océan et les vagues. C'est cela que nous savourons dans le yoga de l'espace. De même, au premier instant du désir, le « désir de » ne fait qu'un avec son objet, avec ce qui est désiré. Plus incroyable encore : le désir originel, présent à chaque nouveau « désir », désire tout, sans différenciation. Le désir originel est désir de tout, du Tout, infini, d'une richesse indicible, débordant d'une infinité d'univers. Le désir originel ne fait qu'un avec tous les possibles. D'où la sensation de vertige, d'ivresse, de félicité que nous éprouvons quand nous plongeons en lui. À la source, tout est donné. L'absolu ne tire pas les choses hors du néant, mais les fait déborder de sa plénitude, comme une vague s'élève de l'océan et en lui. Ensuite, le désir se différencie, se précise, et devient désir de telle chose à l'exclusion des autres.

Le désir pur est désir indifférencié. Le désir de telle chose est clairement différencié. Mais il reste en réalité pur désir, de même que la conscience de telle chose bien différenciée reste en réalité conscience pure et totale, car, pas plus que le désir, elle ne saurait se fragmenter. Le désir pur, comme la lave, demeure toujours présent. C'est lui qui déplace les blocs de nos désirs apparemment multiples. Il est immortel. Il est la racine de tous les besoins, bons ou mauvais. Il est le mouvement total, dont tous les mouvements particuliers ne sont que des facettes. Il est l'arbre cosmique dont tous les

phénomènes, jusqu'à l'addiction la plus misérable, sont les branches. Il est la pleine vibration dont toute activité, même la plus automatique et inconsciente, est un moment. Tout est désir : les gestes volontaires, mais aussi la respiration, les mouvements involontaires, les émotions, les réactions, et jusqu'aux forces de la nature. La force de gravité est désir, désir la « colle » qui lie les particules atomiques, désir encore les forces électromagnétiques... Évidemment, ce ne sont pas des désirs accompagnés de mots énoncés mentalement. Mais du mouvement, donc du désir, donc de la conscience.

## **Pointer le désir pur**

Pour en faire l'expérience, plongeons notre attention vers la source d'un désir. Voyons à présent des exemples précis.

La présence à reconnaître est celle du désir non duel, non séparé entre un sujet qui désire et son objet. Dans cette révélation donnée à l'aube de chaque mouvement, physique, mental ou émotionnel, il y a une pure extase, une pure création de soi en soi. C'est à cet instant que nous est offert l'expérience de l'unité avec le tout. Mais ce moment est négligé, jamais reconnu, encore moins savouré.

Ce premier instant advient à l'aube de n'importe quel mouvement. Désir conscient ou non, besoin, choix ou simple réflexe, tout commence en cet élan, en ce désir pur, total, indifférencié. Nous pouvons l'expérimenter en n'importe quel geste, en tout commencement, et même au début d'une perception où nous sommes apparemment passifs face à l'objet perçu. En réalité, ce que nous sommes vraiment crée l'objet, que cette création soit perception, pensée, désir, émotion, souvenir ou imagination. Au-delà de notre personnage du moment, lui-même créé par notre essence profonde et universelle, nous sommes cette conscience cosmique elle-même, cet

inépuisable puits de vie, cette force toujours disponible, source de toute sève.

L'instant originel est particulièrement évident dans les émotions fortes. Comme la respiration, les émotions sont polarisées : prendre et rejeter – en dehors de l'indifférence qui est aussi, à sa façon, une émotion. Notre objectif, pour la clarté de l'exposé, est de faire reconnaître une expérience précise, qui ne laisse pas place à la confusion. Rappelons que ce qu'il faut distinguer à l'orée de ces émotions, c'est ce pur jaillissement non encore divisé en sujet/objet séparés.

Prenons d'abord des émotions plutôt positives, portées par une volonté de s'unir à l'objet. Par exemple, l'annonce d'une bonne nouvelle. Vous venez de retrouver vos clés que vous croyiez perdues à jamais. Vous envisagiez déjà les conséquences terribles de cette perte. Et voilà que la masse métallique familière, vous la sentez au bout de vos doigts, au fond de votre sac. Que se passe-t-il ? D'un seul coup, le bavardage intérieur cesse. Pendant un bref instant, un mouvement de pure énergie, comme une petite étoile qui explose. Avant que ce mouvement ne soit recouvert par les étiquettes habituelles et autres commentaires plus ou moins automatiques, il y a cette émotion pure, ce mouvement qui ne vise rien en particulier, mais qui englobe toutes choses. Si nous pouvions embrasser ce moment, nous y arrêter pour nous y abreuver à ras bord, nous éprouverions pour tout un amour inconditionnel. Une joie sans cause, gratuite. *A posteriori*, le bon sens attribue tout cela aux retrouvailles de nos clés, au soulagement d'une tension physique ; mais l'expérience elle-même, brute, ne se donne pas ainsi. Elle est pur désir non duel, élan vers l'infinité des possibles. Un Big Bang inaperçu, fugace sans doute, mais bien réel. Une éruption volcanique de pure lave liquide, avant que cette fluidité ne soit reprise dans les replis de la pierre.

C'est ici que nous devons plonger, corps et âme, sans nulle hésitation ni scrupule. Trois choses peuvent nous aider : 1) premièrement, la

compréhension générale qu'une telle expérience est déjà présente, qu'elle ne requiert qu'un peu d'attention pour révéler son plein arôme ; 2) deuxièmement, une certaine tranquillité de la conscience qui doit être en relative paix avec elle-même pour se donner sans soucis ; ici, la dimension éthique a sa place, sans excès de scrupule toutefois ; 3) troisièmement enfin, l'attention doit être souple, disponible et précise, prête à plonger ; ici, le yoga de l'espace s'avère être une préparation nécessaire.

Il y a bien d'autres émotions de fusions très favorables à la reconnaissance du désir pur : le moment où l'on retrouve un mot que l'on avait sur le bout de la langue ; celui où l'on lâche un fardeau, où une tension se dénoue enfin ; le moment de l'orgasme, qui est au cœur du Tantra du Cachemire, si bien que cette pratique, dans un cadre rituel, est appelée « l'Offrande originelle ». Le premier instant du désir est le premier instant de l'orgasme, (manifeste aussi dans le premier mouvement de l'éternuement, du vomissement ou d'une piqûre d'insecte). Mais, pour rester dans le « positif », figurent aussi les émotions comme la joie. Mais l'important, ce n'est pas tant la force de l'émotion que son irruption soudaine. Le tranchant, la netteté du jaillissement. La surprise de joie, donc. La bonne nouvelle inattendue, inespérée, mais aussi l'étreinte d'un être aimé. Nous sommes ainsi invités à explorer la vie. Les occasions de reconnaissance ne manquent pas.

Côté rejet, les occasions ne font guère défaut non plus. Au fond, l'important est la force du choc, l'irruption d'un mouvement inattendu qui nous déstabilise, qui prend nos habitudes au dépourvu. Avec la perte de contrôle, le mouvement qui est la vie, la conscience, le Mystère, se dévoile en sa nudité. Comme une eau qui jaillit à la verticale : avant de retomber dans telle ou telle direction, elle est pur mouvement. Elle ne va ni ici, ni là. De même, avant d'être étiqueté « bon » ou « mauvais », le désir est acceptation massive de ce qui est, sans distinction. Avant de s'écouler dans tel ou tel sillon plus ou moins profond, l'eau de la fontaine de vie s'élance

en elle-même. Elle est mouvement ineffable, car d'ordinaire un mouvement va d'un lieu à un autre. Mais ici, il ne va nulle part et partout, de même que la conscience pure n'est conscience de rien en particulier, mais bien conscience de tout, indifférenciée.

Bien entendu, une mauvaise nouvelle est une occasion. L'irréparable surgit dans la mécanique bien huilée de nos personnages. Une perte absolue, un « plus jamais cela ne sera ». Un choc qui met la vie à nu, la chair à vif. Les conséquences d'un tel choc sont très différentes d'une émotion de joie ou d'amour. Mais en réalité, le fond de l'énergie est le même. Voilà pourquoi bien des mystiques ou des êtres en quête d'absolu ont cherché la souffrance. Ça n'est pas pure folie. C'est l'aspiration, même confuse et maladroite, à l'énergie pure, dégagée des mots, de tout jugement mental. Une autre vie, en prise directe avec la vie. Les chocs de souffrance, les mauvaises surprises sont des occasions de reconnaître le désir originel, brut, vierge de toute préférence. Un doigt qui se coince dans une porte, une mise en demeure, la perte d'un enfant, une mauvaise rencontre, le retour soudain d'un mal que l'on croyait guéri, un danger de mort, une brûlure... La vie est une maîtresse incomparable.

Parfois, nous sommes pris dans l'hésitation, la confusion, la pure perte de repères. Nous sommes perdus, sans idée, mais l'énergie est en effervescence. Ce sont des moments qui arrivent plus souvent qu'on ne croit. Mais comme ils sont pris pour des « blancs », leur potentiel n'est jamais reconnu. Même dans la spiritualité, il est infiniment rare que tout cela soit apprécié.

Fuir pour sauver sa peau en est un exemple. Mais des versions plus douces du même état existent : quand nous lisons très vite, ou quand nous parcourons des textes à la recherche d'une information, ou encore quand nous cherchons un document. Le désir est tendu vers un but, mais son intensité est telle que l'ébullition du désir, de la vie, affleure d'instant en instant. Tout va trop vite pour que les mots s'articulent. Il y a bien une sorte

d'intelligence, mais galopante. Car le temps presse, il est impossible d'énoncer mentalement quoi que ce soit. Quand nous courons, c'est la même situation. Il y a une multitude d'actions à effectuer, de choix à opérer, mais tout cela, trop rapide, se fait de façon indifférenciée, sur le fil du désir. Nous sommes alors dans un état extrêmement intense, de présence, d'élan, mais sans contenu distinct. De même, quand nous entrons dans une pièce à la recherche de quelque chose, et que soudain nous avons oublié quoi. L'énergie continue, à nu, parce que le bavardage mental cesse quelques instants, le temps justement de « reprendre ses esprits » pour retrouver le fil de ce verbiage. Mais il n'en reste pas moins que pendant un moment, il y a arrêt, et pourtant continuité d'une énergie vive, comme le « bruit » palpable quand brutalement une télé ou une radio s'éteint.

La fatigue peut entraîner le même état, surtout quant à la fatigue physique s'ajoute celle du regard. Ainsi, après une longue journée de labeur, nous faisons la course dans un supermarché... D'un coup, le fil de ce que nous cherchons nous échappe. Nous nous perdons, ou plutôt nous perdons notre masque. Il n'y a plus de repère. L'énergie est là, mais elle ne coule plus dans le cadre contraignant de la vie ordinaire. La mise à nu du désir est encore plus forte dans ce que l'on appelle les « états de choc » après un accident. Il arrive aussi que l'on vive cet état suite à un effort de longue durée, dans un cadre sportif ou simplement en marchant ou en courant dans la nature. Ou bien en accomplissant une tâche épuisante et répétitive. Les repères s'effondrent, et l'énergie est mise à nu. Les témoignages abondent à ce sujet.

Ce dernier état peut sembler privé de désir. N'est-il pas épuisé ? Nous pouvons certes découvrir, dans ces circonstances, un profond silence intérieur. Mais on sent, en sus, un mouvement, un frémissement, une pulsation, comme celle du corps qui s'affine durant le yoga de l'espace. De plus, il est toujours orienté, même si, sur le moment, il se présente comme sans but, immobile. Il est, en réalité, élan vers la totalité, fusion avec tout.

C'est une évidence quand on se réveille la nuit, dans un lieu mal connu de nous. Pendant un moment, nous sommes incapables de mettre des mots, de projeter des images sur l'obscurité qui s'offre à nous. Il ne reste que le corps tactile, ressenti, bien différent du corps visible ; ou lorsque nous nous réveillons suite à un évanouissement, accidentel ou délibéré, par anesthésie. Là aussi, pendant un moment, nous sommes pure existence, jaillissement indifférencié, non dual, sans aucune séparation. Le fond de cette expérience est pure extase et amour inconditionnel de ce qui est. C'est cela qu'il faut reconnaître, avant toute interprétation.

Désir, énergie, vie, mouvement, élan, amour : autant de termes pour nous synonymes, car ils sont identiques, pris en leur source. C'est seulement ensuite, selon les objets vers lesquels ils semblent tendre en excluant les autres, qu'ils se différencient. Mais, comme nous l'avons dit, ce n'est là qu'accident et non pas l'essence de l'énergie – qui est une, continue, toujours présente, source de tout.

## **L'éveil en levant le petit doigt**

Ma main est posée sur la table de bois.

Je sens son poids, sa masse.

Je la regarde et elle m'apparaît comme une chose parmi d'autres. Elle a forme et couleur, comme le reste. Les sensations sont plus intenses aux alentours de cette main, mais ça n'est pas net. La forme ne correspond pas exactement à la sensation. *Les* sensations, devrais-je dire. Une nuée plutôt qu'un contour bien défini. Un nuage tactile. Une fraîcheur légère. Une vibration, un frémissement indistinct.

À ce moment, tout se passe comme si je ne pouvais pas plus bouger cette main que le verre posé à côté. Mais la main bouge. Pas le verre. Comment ? Je n'en sais rien. Je veux dire que, dans l'expérience même,

rien ne me dit le pourquoi de cette différence. Je connais les explications mais, vu d'ici, du point de vue de la première personne, je ne perçois rien qui l'explique.

Dans les deux cas, je sens tout mon « corps » en ébullition, en état d'alerte. Si je fais effort pour décrire ce ressenti, je m'aperçois que cela ressemble à une sorte de démangeaison. Un état de « nervosité » sur le point de s'instaurer, quelque chose de nerveux, comme une impatience, un flux qui se met à vivre. Cela me fait penser à cet état d'alerte qui précède tout mouvement organique – le chat sur le point de bondir, un corps sur le point d'éternuer.

C'est un état extraordinaire, si je veux bien le ressentir sans y projeter mes préjugés. Un moment d'intensité incroyable. Et je comprends que je peux varier cette intensité, plus ou moins, à volonté, d'une manière toujours aussi mystérieuse, car directe, immédiate. Comment moi, qui suis invisible, immatériel, puis-je faire bouger cette main, ce doigt, visibles et matériels ?

Dans ce ressenti d'une vibration qui s'accumule, je me prends au jeu d'explorer. Explorer ce seuil, l'intervalle entre le silence vacant, repos total, et le mouvement du petit doigt. Je suis surpris de la disproportion entre le fait objectif et l'événement subjectif. Objectivement, presque rien ne bouge. Mais le vécu est tout différent. Tout se passe comme si l'univers se mettait en branle. Car de mon point de vue à la première personne, ici, « ce qui se passe » pourrait aussi bien être le début de tout. Le Big Bang. En effet, le ressenti initial de tout acte volontaire est le même, qu'il s'agisse de bouger le petit doigt ou de déplacer une montagne. Tout s'éveille. Tous les possibles. Que ce soit pour retirer la main du feu, entrer dans une pose de yoga, soulever une caisse ou simplement lever le petit doigt : ce ressenti initial est le même. Une seule aube pour tous les jours possibles.

Dans cette aurore, je *ressens* tous ces jours possibles. Je ne fais qu'un avec eux. Ça n'est pas une abstraction, ni même une simple image. Non,

c'est une expérience aussi concrète que de bouger la main ou de bouger le monde.

C'est incroyable. Dans ce simple geste banal, la possibilité m'est donnée d'explorer le commencement de tout. Dans ce début invisible gisent tous les commencements, grands et petits. Toute l'histoire est là, à ma portée, pour peu que je m'y livre, pour peu que j'écoute. La racine de tous les mouvements est présente, dévoilée à travers n'importe quel mouvement volontaire.

Voilà un yoga : m'unir à ce commencement, m'ajuster à cet élan bouillonnant, me mettre à l'unisson de ce frémissement naissant, surfer cette vague encore immobile. *Yoga-yukta*, enfourcher la bête, s'atteler, juguler, ajuster. Un yoga sans limites s'ouvre, un espace d'exploration d'une richesse que je ne soupçonnais pas. Une source intime d'humbles miracles.

Quel trésor, quelle chance, quel privilège !

Yogi abreuvé à la bouche de la Yoginî, au cœur du cœur.

Ce jaillissement est mon Maître. Disciple de l'instant bouillonnant, voilà ce que je suis, si je dois être.

Voilà ma lignée, ma tradition, mon instructrice : l'aube rousse, l'intervalle divin, *antarâ devî*, intime amie.

Voilà ma voie, ma famille spirituelle, mon héritage, mon yoga. Fils des énergies de l'instant mijotant. Yogi fortuné, légataire de l'instruction secrète de la Yoginî : l'éveil en levant le petit doigt.

## **Le prodige du yoga du désir**

Quel avantage ? Comme, à cet instant, le désir et son objet ne font qu'un, il y a plénitude. Le désir n'est pas encore manque. En fait, il ne le sera jamais. Le désir comme manque n'est qu'une illusion due à une

confusion, de même que la conscience identifiée à un seul corps, à l'exclusion des autres, n'est qu'une identification passagère et accidentelle à un seul corps, par oubli de Soi. Reconnaître le désir en son jaillissement initial, c'est donc se disposer à savourer la plénitude, l'unité avec tout, bien au-delà de la seule « acceptation du réel ».

Jusqu'à présent, nous avons expliqué ce qu'est le premier instant du désir, et en quelles occasions nous pouvons le reconnaître.

Mais est-il possible de savourer cette même plénitude à volonté et dans des circonstances moins dramatiques ? Existe-t-il une méditation du premier instant du désir ?

Oui, et c'est le yoga du désir.

Pour cela, nous allons nous placer confortablement. Si la posture du yoga de l'espace nous convient, bien droits, alors nous nous installons ainsi. Si nous sentons une tension, ou bien si, pour quelque raison que ce soit, nous éprouvons de la fatigue, nous nous asseyons comme il nous convient. La posture est beaucoup moins importante dans le yoga du désir que dans le yoga de l'espace. Traditionnellement, l'attitude du yoga de l'espace est ouverte, elle invite à la transparence de l'ouverture totale, comme en une chaude journée d'été. L'attitude du yoga du désir (ou du cœur ou de l'amour), au contraire, est plutôt fermée, ramassée, elle invite à l'hibernation, comme en une froide journée d'hiver. Nous pouvons nous adosser, nous enfoncer dans un canapé, peu importe. La somnolence n'est pas ici considérée comme un obstacle. En revanche, il est bon, au début, de ne pas s'allonger. La position verticale de la tête garantit en effet une certaine lucidité, nécessaire. Une somnolence passagère, par contre, est naturelle et bienvenue.

Nous nous asseyons donc. Mais comment « contacter » ce premier instant du désir, alors que nous sommes à présent dans un état de sérénité, à l'abri des chocs émotionnels ?

Le premier point est de reconnaître la sensation que nous allons cultiver. Plusieurs approches sont possibles :

1) Simplement se rappeler la sensation précise reconnue durant des chocs émotionnels intenses évoqués ci-dessus. Ce rappel suffit souvent. Il peut être détaillé même si nous avons oublié les circonstances exactes de ce ressenti.

2) Évoquer le ressenti viscéral. En effet, le premier instant du désir lui est identique. C'est un ressenti que nous connaissons, dont la plupart des êtres font régulièrement l'expérience, mais sans le percevoir pleinement. Ce ressenti est celui que l'on éprouve

quand nous prenons quelqu'un dans nos bras,  
quand, enfants, nous posons notre tête sur la poitrine d'une personne de confiance,

quand nous inspirons à fond,  
quand nous nous laissons tomber en arrière dans une piscine ou sur un matelas,

quand nous nous sentons en apesanteur dans l'eau,  
quand nous sommes au bord de l'évanouissement.

Une vibration dans la poitrine. Au fond des entrailles, une sensation très nette de plaisir, de joie, de félicité, d'amour, de sécurité, comme un sourire intérieur.

3) Évoquer délibérément et de façon plus directe ce ressenti viscéral :

a) Nous pouvons lever les bras. Ou plutôt, nous émettons l'intention de lever les bras. Nous ralentissons encore et encore, jusqu'à plonger dans cet instant où l'énergie se mobilise, se rassemble pour bouger, mais sans bouger. Nous savourons cet élan. L'énergie s'accumule et devient de plus en plus palpable, un peu comme une démangeaison. Nous nous laissons emporter par ce ressenti.

b) Nous pouvons faire la même chose avec n'importe quelle partie du corps. Une astuce très efficace consiste à flirter avec le geste de se laisser

tomber en arrière. Nous partons en arrière, mais sans achever le geste. Nous restons dans l'énergie qui ne manquera pas de monter dans le dos. Nous pouvons intensifier le ressenti en restant plus longtemps sur ce seuil. Puis nous nous laissons aller, guidés par ce courant de désir pur.

c) Nous pouvons énoncer un mantra mentalement, ou bien un son, ou même n'importe quel mot. Là aussi, nous ralentissons l'élan de l'énonciation. Nous explorons, nous jouons avec la vitesse, avec le temps, pour plonger précisément au seuil, à l'instant de l'efflorescence de l'énergie. Nous la sentons très concrètement se rassembler, se mettre en branle. Puis nous lâchons prise, emportés par le courant.

d) Nous pouvons énoncer mentalement « je... je... je... », peut-être en harmonie avec chaque expir. Parfois, un seul énoncé suffit. Nous pouvons aussi jouer avec l'intention d'articuler ce pronom qui a le pouvoir unique de pointer directement l'essence. Le premier jaillissement de la conscience « je » est le Mystère qui prend conscience de soi, sur le point de s'élancer dans l'aventure de la vie personnelle.

4) Une dernière famille d'approche réside dans la musique, le chant et autres émotions délibérées. Ce genre de pratique est excellent une fois le ressenti du cœur précisément reconnu. Mais il est difficile de partir d'une musique pour l'identifier la première fois. Le plus souvent, c'est intense mais vague. Nous vivons une extase, qui vient et qui disparaît. Nous prenons la musique pour la cause du ressenti, alors qu'il se trouve en nous, toujours disponible. Une fois ceci compris, la musique et la danse sont reconnues comme ses expressions naturelles – de même que la poésie, la peinture et les autres arts. En fait, tout est potentiellement expression de cette extase, puisqu'en vérité il est à la source de tout, même quand nous l'ignorons.

Ce ressenti de plaisir et d'amour, fontaine qui jaillit au tréfonds de notre être, nous y plongeons en un instant. Un acte bref, d'abandon total, comme l'enfant se jette dans les bras de ses parents.

Une fois entré dans ce courant, se laisser aller, se laisser faire, emporté en toute confiance. La vibration de félicité est délicate, mais indéniable et puissante. Ce ressenti se donne comme plaisir, extase, sortie de soi, de nos limites, amour.

Si nous nous endormons, nous ne résistons pas. Contrairement au yoga de l'espace, où la vigilance a sa place, ici la vigilance est l'acte du cœur qui plonge dans ce courant. Si, par la suite, la vibration devient plus douce jusqu'à être insensible, si nous avons l'impression de sombrer dans l'inconscience, il n'y a nul mal à cela. Le cœur a sa propre vigilance. Ce qui s'endort doit s'endormir pour qu'autre chose s'éveille. Ce qui sombre doit couler pour qu'une autre qualité d'être émerge. Ce qui est oublié doit l'être, pour qu'une réminiscence se fasse au tréfonds de notre intime mystère. Nulle posture à maintenir. Se laisser porter par le courant, sans chercher à contrôler. Savourer un présent gratuit, d'une valeur qui dépasse à l'infini ce que nous en pressentons. Se laisser promener à la lisière d'une forêt qui va au-delà des limites de notre imagination.

Quand nous sombrons ainsi, vient un instant de réveil. Un « coup » de conscience, un gong de présence qui sonne dans le rien. Un jaillissement de pure clarté. Être attentif à ce moment. À cette touche ineffable et à ce qui la suit. Surfer sur elle, en elle, comme sur une vague géante, exquise et pourtant réelle. Sans vouloir manipuler, mais sans pudeur non plus. S'ouvrir, se mettre à nu, détendre nos muscles et laisser tomber tout ce qui est saisi. Comme un aigle qui se laisse porter par les courants. Sans laisser de traces, sans regarder en arrière. Sans battre des ailes, mais pas totalement immobile non plus. Épouser les courants subtils. Communier dans un secret indicible qui n'appartient à personne, vierge de toutes les religions, les étiquettes et les représentations. Bien réel pourtant. Un « je suis » qui n'est personne en particulier, qui se donne comme absolument singulier. Et universel. Bref. Une plénitude surgie de l'intérieur. Désir originel, émotion primordiale, l'âme de toute vie.

## **Le sens profond du désir**

Il existe mille manières d'interpréter ce qui est senti. Aucune n'est à la hauteur, largeur et profondeur de ce miracle. Une coulée de félicité jaillie du fond des entrailles, du plus profond de l'être, sans que ce « centre » puisse être localisé avec précision, même si la plupart d'entre nous pointera spontanément vers le cœur. Vu de l'extérieur, nous indiquons le cœur, la poitrine, une partie du corps, donc d'un espace limité. Mais du point de vue du ressenti, il y a comme un écoulement depuis le centre, situé partout et nulle part à la fois. C'est vraiment ainsi que c'est ressenti, physiquement. Comme si c'était dans le corps, bien que cela vienne de plus loin. Comme si notre centre coïncidait avec le centre de toutes choses. Je dis « comme si » car ce ressenti stimule les recherches de sens. Mais les formulations restent vagues. L'océan entrevu est bien trop vaste.

Au contraire du yoga de l'espace, simple et assez libre de toute interprétation, le yoga du cœur-désir est élan, et il pousse à interpréter, à aller vers une plénitude de sens. Quand nous évoquons le silence intérieur, l'espace nu, c'est sobriété. Peu d'émotion. Peu d'affect. Une vision simple, sans sujet ni objet. Cette vision limpide, muette, est compatible avec la science ou une philosophie athée. Le yoga du cœur-désir est plus emporté, animé par un feu violent. Quand nous l'évoquons, nous glissons vite vers des hauteurs lyriques. Nous nous sentons remplis d'amour, de joie, d'optimisme. Nous ne craignons plus d'employer les grands mots. C'est à savoir. Rien de mal à cela. Au contraire. Nous nous sentons soulevés. Une saveur nouvelle surgit. L'absence de la peur de la mort, de la douleur, de la vieillesse, de l'abandon, deviennent des réalités concrètes. Nous sentons que nous recevons un cadeau d'une valeur infinie, de quoi changer l'univers entier.

Aussi, dans le yoga de l'espace est-il bon de privilégier la qualité de l'attention, sa fraîcheur. Il est donc approprié de faire des séances courtes

que l'on peut répéter à l'envi. Mais ici, dans le yoga du cœur, l'acte instantané qui nous lance dans les bras de l'infini est plus important que l'attention. Nous pouvons donc nous laisser aller une heure entière sans nous soucier de qualité. Les distractions et les rêveries ne sont pas non plus à rejeter. L'essentiel est d'aimer, de surfer sur la vague du ressenti profond. Sans idées préconçues. Ce yoga va à l'encontre de bien des préjugés sur la méditation. En un sens, il est plus proche de la prière. Pour autant, il ne demande aucune croyance. Aucun dogme. Simplement une foi absolue en l'inconnu.

## **L'expérience de l'unité**

Quand je plonge en moi-même,  
je sens que nous ne sommes tous qu'un seul être,  
une seule sensation d'être,  
un ressenti viscéral de plaisir et d'amour.

Selon mon expérience, ça n'est pas une extase exceptionnelle.  
C'est une sensation toujours présente en moi.  
Je la découvre à chaque fois que je m'y plonge.  
C'est comme si, en moi, était un second Moi,  
un « plus moi que moi », un être immergé  
dans ce ressenti d'unité.  
En fait, je ne devrais pas dire « comme si ».  
Mais c'est difficile à décrire.  
Il y a, en moi, quelqu'un qui médite, qui prie,  
contemplation et extase ininterrompues.  
Et qui ne semble pas né d'une pratique.  
Ce cœur est toujours présent.

C'est mon moi de surface qui, lui, peut être plus ou moins absorbé dans cette extase, qui peut la rejoindre ou pas, ici et maintenant, instant après instant. Je découvre cet être en prière constante, en extase, en méditation, en contemplation, oui. Mais cela n'a rien de spécial. Ça n'est pas une grâce spéciale, ça n'est pas religieux, ça n'a pas d'étiquette.

Mais je le sens comme l'essence, l'âme commune de tout.

C'est la vie.

Mais je le répète, c'est un fait. Je ne prends pas de drogues, je ne bois pas, je n'ai pas de religion, ni d'envie de religion. Ou disons plutôt que ce ressenti est la base de ma religion naturelle. Mais au fond, c'est la vie. Le courant. La force. Aucun discours ne peut l'épuiser, mais c'est la source de tous les discours.

Me mettre à l'unisson de cette prière sans parole me rend bavard, me console, me guide. Parfois, cela me plonge dans un certain sommeil. Parfois, ça m'excite ou fait surgir des idées, des images, des sentiments. Jamais cela ne me coupe de la parole. C'est un verbe, quoique sans mots. C'est un seul Mot.

C'est avant tout un fait. Pas une interprétation, bien que cette source m'incite et m'invite à interpréter, à spéculer, à chercher, à créer. Tout est là, mais tout est à découvrir. Tout est donné, et pourtant tout doit être livré, transmis.

C'est un trésor inépuisable. Sans cela, je ne serais rien.

L'expérience de l'unité est accessible à tous, toujours, partout. Concret, clair, précis ; et vague, insondable et mystérieux. Il suffit de plonger en soi,

de se tourner vers cet être intérieur, encore, encore et encore. Tout est là.

Je partage cela avec vous même si cela peut sembler obscur à certains. Mais je suis persuadé que l'expérience de l'unité est le cœur de toute vie, que cela soit perçu ou non. Toute vie est spirituelle, toute vie est la vie en train de se réaliser. Quoi de plus important ?

# Comment ces yogas se complètent

## Pourquoi quatre yogas ?

En réalité, il n'y a qu'un yoga. Mais comme toutes choses, ce yoga est vivant parce qu'il est animé par un mouvement entre des forces opposées mais complémentaires.

Le yoga de la connaissance et le yoga du souffle sont des approches des deux suivants. La connaissance est une introduction à l'espace de la présence nue, au silence intérieur. L'écoute du souffle est une entrée dans l'énergie, c'est-à-dire, finalement, dans le cœur-désir. Le yoga de l'espace est lucidité, mise en pratique, lumière invisible qui s'épanche à travers les yeux. Il est Shiva, détachement total. Le yoga du cœur est amour mis en pratique, vibration insaisissable qui jaillit des entrailles à travers les pores de la peau. Il est Shakti, désir total. Deux dimensions existent : rien n'a de sens, tout a un sens ; l'absurde et la grâce. Vîra, un sage du Cachemire du x<sup>e</sup> siècle, révélait que le yogi est comme Dieu : absorbé dans une « haine » absolue qui est aussi bien un amour inconditionnel. Vide et plein. Vide pour être rempli, plein pour se laisser vider.

Les yogas d'approche mettent l'accent sur la compréhension et, dans une certaine mesure, sur l'interprétation. Ils offrent un cadre solide aux expériences qui vont suivre. Sans cette base stable, elles risquent de ne pas faire sens. Même si la compréhension n'est jamais à la hauteur de

l'expérience, celle-ci reste aveugle sans un cadre où elle prend sens. N'oublions pas que l'expérience nous est donnée à chaque instant. Pourtant, nous n'en tirons nulle joie. Pourquoi ? Parce que nous ne l'apprécions pas, nous ne la reconnaissons pas. Nous sommes en présence de la plénitude tant désirée. Mais, faute de le comprendre, nous n'en tirons rien. Nous avons gagné au Loto, mais nous ne le savons pas. Nous voyons l'infini, mais le négligeons. « Et alors ? » semble être notre mantra. De plus, les expériences sont aveugles en elles-mêmes. L'une mène à l'autre, qui elle-même conduit à une autre, et ainsi de suite, à l'infini. L'expérience ne permet pas de sortir de l'expérience. Nous avons l'illusion de progresser. Mais tant qu'elle n'est pas comprise, l'énigme demeure. D'où le sentiment récurrent de la vanité de toute expérience. « À quoi bon ? » « Et après ? » Pour sortir de cette impasse, il faut reconnaître l'essentiel dans son étoffe même, indépendamment des contenus variés. Il faut donc réfléchir. C'est une nécessité, quels que soient nos choix philosophiques et religieux, quelles que soient nos expériences.

D'un autre côté, il faut se garder d'une compréhension superficielle qui se contenterait d'une vague intuition. Nous avons le fantasme de mettre l'infini dans notre poche, avant de passer à autre chose. Mais il ne s'agit pas du tout de cela. La vie intérieure est la vraie vie. Nous ne pouvons pas en finir avec elle, avant de revenir à nos habitudes, comme si nous passions juste notre permis de conduire. Ici, pas de retour en arrière. Nous ne pouvons pas rester immatures. Nous devons grandir et nous le savons. Nous sommes condamnés à embrasser l'absolu. Rien de moins. Cela ne nous fera pas pousser des ailes, mais cela changera tout. De manière largement invisible pour les autres, sans doute. Mais de manière radicale, pour nous. Il n'y a pas de plus grand bouleversement.

Il ne s'agit pas de comprendre quelque chose en particulier, mais *l'expérience elle-même*. De la Lumière qui éclaire tout, dedans comme dehors. De la Présence en laquelle tout se présente – réel ou imaginaire. De

soi, au-delà de toute limite. C'est donc la compréhension de l'expérience. Ici et maintenant. Il est vrai que d'habitude, théorie et pratiques sont séparées. Comprendre ce qu'est le sucre n'est pas le goûter. Mais ici, *comprendre c'est être*, c'est savourer. Compréhension et expériences sont distinctes mais, finalement, elles expriment la même vie.

## **Comment ces yogas se complètent et s'équilibrent**

Mais pourquoi deux yogas de l'expérience ? Pourquoi ne pas se contenter de l'un ou de l'autre, chacun en fonction de ses prédispositions, selon son tempérament ? Pourquoi ne pas simplement écouter ses envies et se diriger vers le yoga qui nous plaît ?

Comme nous le montre l'écoute du souffle, toute vie est va-et-vient entre des pôles. Shiva et Shakti, la conscience et le monde, le sujet et l'objet, l'acceptation et le rejet, et ainsi de suite... Nous avons un tempérament. De fait, certains sentent que la connaissance leur parle, d'autres sont plus sensibles au langage du cœur. Ce ne sont pas là des traits psychologiques, mais des facettes de l'absolu, qu'il est impossible de laisser de côté à jamais. Pas de droite sans gauche, de haut sans bas. De même, il n'y a pas de « tête » sans « cœur », ni l'inverse. Tout choix, ici, n'est qu'un ajournement. Tôt ou tard, la vie nous renverra vers l'opposé de nos préférences apparentes.

Il y a une sagesse des cycles. La vie intérieure, synthèse des genres de vie et des tempéraments, embrasse en elle ces périodes, ces balancements, ces alternatives. Le but ultime n'est jamais d'exclure, mais de comprendre, d'intégrer dans une expérience plus vaste. L'exclusion, le discernement sont des moments précieux et indispensables, mais provisoires.

Si nous refusons d'entendre cette leçon, nous serons alors bloqués dans des impasses. Nous connaissons tous des gens qui passent beaucoup de temps dans ces culs-de-sac, voire qui ne semblent jamais devoir en sortir.

Si nous ne pratiquons que le yoga de l'espace, comme c'est parfois le cas des adeptes de la méditation de Pleine Conscience ou de certaines formes de non-dualisme, nous risquons de devenir secs, obsédés par la pureté, par la simplicité. Maniaques, nous pouvons être adeptes du minimalisme. Ou bien nous voyons des bactéries partout et nous n'osons plus sortir. Notre demeure ressemble de plus en plus à un bloc opératoire. De plus en plus, nous ressentons les accidents de la vie comme des agressions. Tout ce qui est organique nous semble sale. Nous aspirons à la solitude. Nous contrôlons notre alimentation, notre sommeil, jusqu'à ne plus rien manger et à ne plus dormir. Notre rêve est un catalogue Ikéa sans vie. Nous en venons à voir la vie même comme une maladie. Secrètement, nous adorons la mort, nous vouons un culte au néant. Si nous avons une inclination intellectuelle, nous nous transformons en fanatiques de l'impersonnel, du fonctionnement mécanique du quotidien, sans accros ni « résistance ». L'informatique et les mathématiques deviennent nos modèles. Chacun pourra reconnaître dans ces évocations une tranche de sa vie, ou bien les personnages adoptés à tel ou tel moment par un ami. Quels que soient les détails, le principe reste le même : nous désirons l'espace, le silence, mais au prix de l'affect, de l'émotion. Du coup, nous dépérissons. Faute d'énergie, nous sommes pris dans des boucles répétitives, des périodes de parfait contrôle apparent, suivies de phases de boulimie et d'excès.

À l'opposé, certains choisissent le « cœur » contre la « tête ». Comme si l'intellect était un accident venu d'on ne sait où. Généralement hypersensibles, ils ont soif d'expériences intenses. Ils rejettent toute philosophie, ce qui revient à se doter d'une philosophie anti-intellectuelle. Ils refusent, en un sens, de grandir, de choisir, de réfléchir. Ils prennent leurs

ressentis évanescents pour des intuitions transcendantes et forcément vraies. Au départ, il y a souvent, en plus d'un tempérament émotif et d'une imagination galopante, une expérience intense, exceptionnelle. Un voile semble se déchirer. Mais cette ouverture puissante est souvent attribuée à une drogue, à un gourou ou bien à une « énergie » des plus vagues. La personne devient alors *addict*, dévote ou accro au « niveau d'énergie ». Refusant toute remise à plat de ses croyances, elle s'attache à ses outils d'extase comme à une planche de salut. Bien sûr, le gourou est censé mener à l'absolu. Mais bien souvent, l'absolu est oublié en cours de route et le gourou le remplace. Le doigt devient la lune. Ce type de caractère est souvent confus et instable. Sans ressenti, croit-il, il n'y a rien. Sans émotion, pas de vie. On se ferme ainsi à des ressentis plus subtils, mais non moins puissants.

Le péché de ces deux approches est d'être exclusives. Nous savons que les méthodes de remise en forme qui promettent des miracles par une seule méthode à l'exclusion des autres mènent bien souvent à des déséquilibres et des cercles vicieux. Un art martial trop spécialisé se paie au prix fort (et pas qu'en monnaie). Un régime « sans lait », « sans sel », « sans gras », etc. se traduit par des carences et des conséquences parfois graves. Il en va de même dans la vie intérieure.

Une vie réussie est une vie équilibrée, intégrale. Toute approche qui promet le ciel par amputation est douteuse. Pourquoi devrait-on travailler à devenir bête ? Pourquoi envier les enfants ou les animaux ? Pour leur insouciance. Mais leur tranquillité n'est qu'une apparence. De plus, cette liberté que nous projetons chez l'enfant et chez l'animal (quand il nous ressemble assez) sont des choses que nous sentons en nous. Ce sont des reflets de notre essence véritable. Mais, pris dans la confusion, nous attribuons cette innocence à des êtres qui ne sont que des miroirs partiels de ce qui est au fond de nous. Nous nous mettons alors à nous dénigrer, à vivre

dans le mépris de nous-mêmes. Il y a derrière ce culte de la bêtise une sorte de pulsion de mort tragicomique qui a de quoi faire réfléchir.

## **L'importance de rester entier**

Pourtant, si l'on a foi dans l'unité et l'amour, comment croire que la Source ait pu nous donner un pareil handicap ? Pendant longtemps, on a méprisé le corps au nom de l'intellect. Aujourd'hui, nous tombons dans l'excès inverse. Nous méprisons l'intellect au nom du corps et de la « perception pure », alors que nous savons qu'une perception n'est jamais vierge de toute interprétation. Corps et esprit sont un. Tête et cœur sont un. C'est ainsi. Grandissons et entrons dans une vie intérieure nouvelle qui ne nous fragmente pas, qui ne nourrit pas de conflits internes, mais qui réconcilie et encourage la coopération de nos différents aspects. La vie intérieure est un diamant aux mille facettes. Chacune participe à la beauté du tout. Comment peut-on être sensible à la complexité d'un écosystème et ne pas voir cela ? Une vie intérieure totale, harmonieuse, équilibrée, où théorie et pratique se complètent.

Bien sûr, nous aspirons à faire silence. À trouver le bouton pour arrêter Radio Bavardage. C'est légitime. Mais cela n'est pas l'intellect, l'intelligence, la pensée – ou comme on voudra bien l'appeler ! Quand je fais silence, quand il s'invite et s'impose, quelle délectation ! Oui. Mais penser n'est pas bavarder. Le bavardage est un parasitage du silence. Il épuise car il détourne les énergies. C'est une sorte de violence subie, bien que nous en soyons les complices par notre manque d'attention. Penser est différent. Penser jaillit du fond de l'être. Penser ne m'envahit pas, mais me révèle. De plus, alors que le bavardage a besoin de confusion et de distraction pour durer, penser repose sur l'écoute. Penser surgit du silence. Penser, c'est parler : mais comment parler sans écouter, sans faire silence ?

Le yoga de l'espace fait cesser le bavardage. Mais l'expérience montre que nous pensons dans ce silence. Avec ou sans mots, les intuitions jaillissent comme des poissons d'or étincelants, rapides, légers et précis. Dans le silence, il y a moins de pensées. Mais elles sont plus fortes et pleines de sens. C'est comme la musique : pour que la mélodie émerge, il faut un fond de silence, extérieur ou, au moins, intérieur. L'attention se tourne vers le silence, vers soi, en quelque sorte : c'est ainsi que naissent la musique, la parole, la pensée. Parole et silence ne sont pas opposés.

De même, le yoga du cœur apaise. Mais il allume aussi des feux ! Il n'est pas rare que la plongée dans le torrent du désir originel réveille l'imagination, la sensualité et un certain bavardage, notamment à travers les souvenirs. Se laisser ensevelir dans la vibration parfois assourdissante est une aventure. Certains traversent même des moments de douleur physique. Des agonies. C'est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles le yoga de l'espace est un complément indispensable à celui du cœur. L'espace silencieux dilue la vibration. Il lui donne le lieu de s'épanouir sans détruire, de consumer doucement sans trop blesser. La vibration, seule, mène le plus souvent à l'agitation. Le silence, seul, ne conduit pas à la plénitude. Il faut donc équilibrer l'un par l'autre. Un silence savoureux, une vibration spacieuse. Le vide débouche sur la plénitude qu'il prépare et affine. La plénitude donne vie, mouvement, élan pour plonger en un vide encore plus radical. Vers le rien, l'inconnu abyssal. D'ailleurs, la vie ordinaire est ainsi : veille et sommeil, inspir et expir. L'un appelle l'autre.

Ainsi, nous pouvons goûter très vite la vibration au cœur du silence. Un silence vivant. Il n'y a pas vraiment à les mélanger volontairement. Il suffit de s'éveiller à la présence des deux. Car tout est toujours déjà donné. Le cœur vibre toujours, sans quoi la pire des vies ne pourrait être vécue. Le silence est toujours à l'arrière-plan des folies les plus bruyantes. Il suffit de s'orienter, doucement. Comme remarquer soudain la présence d'une personne, à nos côtés depuis longtemps. Comme comprendre enfin une

énigme, alors que tous les éléments étaient présents depuis le début. Le collier que nous cherchons ne nous a jamais quittés. Nos errements ne nous ont jamais fait sortir de l'espace. Nos espoirs et nos craintes ne nous ont jamais réellement éloignés du présent. Nos peines et nos douleurs n'ont jamais coulé d'ailleurs que de notre cœur.

Trop proche, trop évident, trop simple, trop facile. Trop beau pour être vrai... Il suffit pourtant d'un peu de foi pour déplacer les montagnes.

Souvent, nous traversons des cycles de plusieurs années, comme des vies successives où nous passons d'une tradition à une autre, qui incarnent chacune le silence ou la vibration du cœur.

Je le sais bien parce que je l'ai vécu. Adolescent, j'ai découvert la sagesse orientale à travers les *Oupanishads* et Ramana Maharshi. Ce dernier conseillait de plonger dans la sensation « je... je... » pour s'éveiller et faire disparaître l'ego, ce faux Moi qui se nourrit de bavardage. J'avais seize ans, l'âge de Ramana quand il s'éveilla lui-même. Son message me fit une forte impression. Je ressentais les *Oupanishads* comme une réminiscence, ces mots pointaient vers une vérité que je sentais directement : « Je suis l'Immense », « je suis » est l'Insaisissable. L'Être que je ressens au fond de moi est l'Être universel, la vie de toute chose. Quelque chose d'instinctif dans cet enseignement me semblait couler de source – de la Source. L'éveil au Moi vibrant et serein à la fois, déjà présent mais oublié, fut une révélation qui ne m'a jamais quitté.

Auparavant, j'avais découvert le zen et le bouddhisme ancien. Adeptes des arts martiaux, j'étais aussi très sensible au message du Bouddha : il n'y a pas de Moi, seulement un flux impersonnel de pensées et de sensations. Le Moi, même universel ou cosmique, est une illusion. Le bouddhisme me suggérait de me méfier de mon intuition du Moi de félicité et de paix. Je sentais la part de vérité dans l'enseignement bouddhiste, car les personnages que l'on revêt et qui nous hypnotisent ne sont assurément pas

transcendants. Ils ne portent pas le parfum de la vérité, même s'ils sont incroyablement séducteurs.

En surface, ces deux approches se complètent. Mais en approfondissant, je constatais que ces deux courants, l'hindouisme et le bouddhisme, s'étaient toujours opposés et ne s'étaient jamais vus comme complémentaires ou convergents. Pendant très longtemps, j'ai essayé de choisir. Des cycles bouddhistes succédaient à des périodes hindouistes. Ou plutôt, des retours à l'expérience du Moi, si simple et évidente, alternaient avec des moments d'expérience du non-Moi, tout aussi simple et évidente. Au fond, je sentais qu'il y avait une part de vérité dans ces deux expériences. Il était donc impossible de choisir. À chaque fois que je tentais d'oublier l'un des deux aspects, des tensions finissaient par apparaître et l'impression de trahir la vie devenait insupportable. Mais ces deux religions, avec leur côté dogmatique, ne m'aidaient pas. Il a fallu que j'apprenne à prendre du recul, à ne pas écouter les tentations et les menaces des uns et des autres. Les religions sont pleines de trésors gardés par des pseudo-dragons psychorigides qui ont développé jusqu'à un haut degré l'art du chantage. Avec le recul, je ne regrette pas cette époque. Le Moi et le non-Moi, la confiance dans l'intuition naturelle dans l'hindouisme et l'approche sceptique du bouddhisme, qui voit l'illusion partout, me semblent toutes les deux valides. Mais j'ai dû faire la synthèse moi-même, à travers l'expérience et la réflexion.

J'ai trouvé des amis précieux sur ce chemin : le shivaïsme du Cachemire, qui intègre consciemment beaucoup de points essentiels du bouddhisme ; le dzogchen, une branche du bouddhisme très intuitive ; et surtout la Vision Sans Tête de Douglas Harding, qui m'apprit à prendre confiance dans ma propre autorité. L'approche hindoue exprime la *shakti*, la vibration du cœur, le yoga du cœur. Le bouddhisme souligne plutôt Shiva, la dimension impersonnelle, le silence intérieur qui se révèle dans le yoga de l'espace. Deux dimensions inséparables au fond, mais que nous

opposons le plus souvent. Si vous allez dans un centre du bouddhisme ancien, vous ne danserez pas au rythme de *bhajans* (chants dévotionnels d'inspiration hindoue) endiablés, vous ne serez pas invités à sentir la Kundalinî (l'énergie de l'Être) exploser dans vos entrailles ; si vous allez dans un centre hindou, il y a peu de chances que l'on vous invite à observer sans émotions les pensées et les sensations qui surgissent instant après instant. Ce sont deux mentalités opposées, deux sensibilités. Et pourtant, vibration du cœur et silence intérieur sont tous les deux vrais et essentiels. Le plein n'est pas supérieur au vide, ni l'inverse. Ce sont simplement deux phases d'une même respiration mystérieuse que nous pouvons appeler la vie.

## **Y a-t-il un but final ?**

Si but il y a, je crois qu'il est inutile de s'y attacher. Cela parasiterait la jouissance simple du Mystère se révélant à soi. Et surtout, tout est toujours déjà là. Nous le comprenons dans le yoga de la connaissance, nous le respirons dans le yoga du souffle, nous le contemplons dans le yoga de l'espace et nous le sentons dans le yoga du cœur. En même temps, il n'y a pas de fin à l'approfondissement de l'expérience. C'est comme une pierre qui tombe dans un océan sans fond. Elle est dans l'eau depuis un temps infini. Elle y a toujours sombré. Et en même temps, comme il n'y a pas de fond, il n'y a pas de fin au mouvement. Pas de terme au désir. Pas d'épuisement à l'amour. Pas de satiété à l'étonnement. Pas de limite à l'émerveillement.

Souvent, les touches de félicité intérieure sont plus fortes, dans le cœur, quand nous avons vécu dans le conflit, dans l'oubli de cette Source intérieure : une même eau semble plus délectable à celui qui est plus assoiffé. Puis le ressenti semble faiblir. Voire cesser. On se sent alors un peu

sec. Mais cela ne signifie pas que l'énergie ait disparu. Elle ne peut disparaître. C'est ici que la foi et les vertus comme le courage ont leur place. Si nous avons conscience de tout, tout pourrait être récupéré par l'ego. Il est donc sage qu'une grande partie de l'œuvre de transformation lui échappe. Ce que nous exprimons est peu, par rapport à ce que nous pensons. Ce que nous pensons est un fragment de ce que nous sentons. Mais ce que nous sentons est infime, par rapport à ce qui nous est donné.

## **L'individu disparaît-il ?**

Le nœud entre le personnel et l'universel est un mystère, un de plus. Et c'est tant mieux. Le centre de la personne est l'être universel. Le lien entre les deux ne peut être pleinement compris. C'est l'un de ces problèmes sans solution définitive. Nous ne pouvons trancher. Ce qui n'interdit pas de jouer ces thèmes. Sur fond de silence, sans effort, vagues qui sont le mouvement total de l'océan.

La vie intérieure commence par la révélation du divin en nous. Comment savoir que cette expérience n'est pas une illusion de plus ? Parce que cette présence se donne au cœur de notre être, plus présente que notre présence. Elle n'est pas seulement au centre de notre certitude, mais elle est aussi l'âme de notre doute. Elle est l'énergie qui porte le doute lui-même, car cette présence désire communier et transformer, toujours dans le respect de notre liberté. Prévenante, elle ne force rien. Elle est la vie, jusque dans la vie qui la rejette. Comment pourrait-elle être une illusion ?

Voilà la quintessence de ces yogas, l'essentiel de ce que j'ai retenu en pratiquant le shivaïsme du Cachemire.

## À propos de l'auteur

Né en 1972, David Dubois est philosophe écrivain et conférencier. Il est plus particulièrement proche du shivaïsme non dualiste du Cachemire, une tradition tantrique tournée vers l'expérience quotidienne, le désir, le corps et les arts de la scène.

Il voyage souvent en Inde où il a vécu plusieurs années afin de s'initier au shivaïsme du Cachemire, et travaille à traduire des textes sanskrits pour tenter d'en partager les richesses et la puissance de questionnement.

Il anime des séminaires de méditation.

Son blog :

<https://shivaisme-cachemire.blogspot.com/>

Sa page Facebook :

Đăng nhập Facebook

Sa chaîne Youtube :

Dubois David