

TRAVAUX AVEC LE NIVEAU DE SOMMEIL dans LES ÉCOLES DE L'ÉVEIL

Inde et contreforts de l'Himalaya



Ariane Weinberger
arianeweinberger@gmail.com

Parcs d'Étude et de Réflexion – La Belle Idée
Février 2018

SOMMAIRE

RÉSUMÉ-SYNTÈSE.....	3
INTRODUCTION.....	7
PARTIE I. LES ASCÈTES DE LA FORÊT DANS L'INDE ANCIENNE (VIIe – IIe siècle AEC)....	12
1. Antécédents : le sommeil dans les Védas.....	13
2. Le sommeil mystique des sages (<i>rishis</i>) des Upanishads.....	14
• Le passage du védisme/brahmanisme à l'hindouisme.....	14
• Le sommeil : exploration de la conscience et expérience d'éveil.....	17
3. L'univers onirique dans le jaïnisme et le bouddhisme anciens.....	20
• Paysage de formation onirique du Mahavira et du Bouddha.....	20
• Quelques « grands rêves » et interprétations.....	21
• La double posture bouddhique vis-à-vis des rêves.....	28
PARTIE II. LES ÉCOLES TANTRIQUES À L'ÉPOQUE MÉDIÉVALE (VIIIe – XIe siècle EC)....	32
1. Contexte historique : le tantrisme hindouiste et bouddhiste.....	33
2. L'ascèse de nuit dans le Shivaïsme du Cachemire.....	35
• Les doctrines de base (Vasugupta et Abhinvagupta).....	36
• Quelques procédés pour contrôler le sommeil.....	38
• Le sommeil et les indicateurs de progrès spirituel.....	40
3. Le Yoga du rêve dans le Bouddhisme tibétain.....	43
• Les enseignements de Naropa (le yoga du rêve et des quatre vides).....	44
• L'univers onirique de Milarépa et de sa lignée.....	54
PARTIE III. LES ÉCOLES SYNCRÉTIQUES DE L'INDE MODERNE (XXe siècle EC).....	63
1. Contexte historique : le syncrétisme onirique.....	64
2. Le Yoga Nidra de Swami Satyananda et des écoles postérieures.....	65
• Revival et modernisation des connaissances ancestrales.....	65
• Exercices préparatoires et pratiques de nuit.....	67
• Le sommeil lucide comme entraînement à la mort	70
3. Le Yoga intégral de Sri Aurobindo et La Mère.....	72
• Considérations générales sur les rêves et l'ascèse.....	73
• Les rêves significatifs : indicateurs, procédés, interprétations.....	74
• Satprem : Sommeil, mort, transcendance.....	80
CONCLUSION.....	82
ANNEXE : Quelques analogies avec l'expérience personnelle.....	85
BIBLIOGRAPHIE.....	88

RÉSUMÉ / SYNTHÈSE

INTRODUCTION

Cette étude, délimitée géographiquement à la région indo-tibétaine, a été réalisée d'une part dans l'intérêt global de découvrir **les écoles mystiques dans lesquelles le niveau de sommeil faisait partie des travaux d'ascèse**, et d'autre part, dans l'intérêt plus personnel de comparer les expériences et conclusions de ces chercheurs spirituels avec nos propres observations dans ce domaine ; observations que nous avons formulées sous forme de « **7 hypothèses** » que voici :

1. Dans le contexte de l'ascèse, les rêves sont des « indicateurs » de notre croissance spirituelle : les rêves psychologiques diminuent et les rêves significatifs augmentent ;
2. Il est possible et même intéressant de rendre intentionnel le sommeil naturel, en y introduisant direction, réversibilité, lucidité ;
3. Quand le Dessein est au centre, il envahit tous les niveaux de conscience, même le sommeil ; les rêves deviennent alors des « expériences spirituelles » ;
4. Quand l'ascèse se prolonge dans le sommeil, les rêves ressemblent à des « pratiques d'ascèse allégorisées » : le « train d'images oniriques » conduit alors au Profond ;
5. Dans ce cas, la disparition des images/registres ne correspond plus à l'évanouissement de la conscience mais à une « rupture de niveau » (suspension/suppression du moi) : le sommeil végétatif, de vitalité diffuse, se convertit en une expérience d'Éveil ;
6. Nombre de rêves significatifs sont des traductions postérieures des réminiscences du contact avec le Profond obtenu dans le sommeil ;
7. Les rêves significatifs méritent d'être étudiés et interprétés pour que leurs significations et enseignements soient pleinement intégrés.

Ensuite, nous commentons notre choix méthodique et de documentation.

PREMIÈRE PARTIE

Dans les trois mille ans de spiritualité indienne et himalayenne, nous avons dégagé **trois périodes clés** durant lesquelles les mystiques ont mis une intention particulière pour étudier et maîtriser le niveau de conscience du sommeil.

La première période se situe à l'époque de l'Inde classique, et à l'intérieur de celle-ci, principalement entre 700 et 500 avant notre ère, notamment avec l'hindouisme, le jaïnisme et le bouddhisme anciens.

Contexte. Comme conséquence d'une profonde crise de la religion traditionnelle (le védisme-brahmanisme), la religiosité prendra une nouvelle tournure : un grand nombre de chercheurs spirituels abandonneront la vie « mondaine » et les rituels extérieurs, pour dédier leur vie à la méditation dans « la forêt », en tant qu'ermite, ascète errant ou yogi. De ces travaux d'auto-exploration et auto-transformation de la conscience naîtront les techniques de yoga et une nouvelle mystique qui sera développée dans les *Upanishads*.

La quête puissante — Éveil et Immortalité — des **sages des Upanishads**, les incite, entre autres, à étudier le fonctionnement psycho-physique du sommeil ainsi que sa dimension spirituelle. Ils cherchent intentionnellement des procédés pour prolonger leur ascèse dans ce niveau de conscience également, notamment par le contrôle de la respiration et l'oraison mentale. La Brihadaranyaka Upanishad — « Le Grand Livre de la Forêt » —, nous livre la description détaillée d'une expérience d'éveil mystique dans le sommeil. Si les rêves allégoriques ne sont pas développés dans les Upanishads, d'autres textes contemporains, ou postérieurs faisant références à cette époque, en citent plusieurs. Mieux, ils nous apprennent que des spécialistes les interprétaient à l'aide de « clés des songes ».

À cette même époque naîtront aussi le jaïnisme et le bouddhisme. Leurs fondateurs, le **Mahavira** et le **Bouddha**, eux aussi des ascètes errants, vont développer leur propre chemin d'illumination qui sera jalonné de « grands rêves ». Nous allons en présenter et commenter quelques-uns, en particulier les cinq grands rêves du Bouddha.

Ensuite, nous ferons un saut temporel pour citer l'extrait d'un texte du II^e siècle AEC — dialogue entre le moine Nagasena et le roi grec Milanda (Méandre), dans lequel est développée la posture bouddhique de l'époque vis-à-vis du sommeil et des rêves, notamment la différence entre un rêve ordinaire et un rêve significatif, entre le sommeil naturel et le sommeil intentionnel ou lucide.

DEUXIÈME PARTIE

La deuxième période se situe à l'époque médiévale, et plus particulièrement entre 800 et 1100 de notre ère, avec l'apogée des courants tantriques hindouistes et bouddhistes, dans l'Inde du nord puis au Tibet.

Contexte. Le tantrisme est une métaphysique et mystique fondée sur le non dualisme (unification des opposés), et un enseignement initiatique secret, transmis oralement de maître à disciple. Si le tantrisme est à la base une voie énergétique, elle intégrera aussi la dimension mentale du bouddhisme et développera quelques aspects iconographiques et morphologiques, sans oublier la composante dévotionnelle. La grande nouveauté qu'apporte le tantrisme est l'importance accordée à « l'expérience intégrale de la vie » comme faisant partie intégrante de l'ascèse (*sadhana*) ; au lieu de mépriser la mécanique psycho-physique, il s'agit de connaître et de maîtriser son fonctionnement à la perfection, pour ensuite la transcender. La voie tantrique est une discipline complexe et exigeante : les yogis réaliseront une ascèse continue, jour et nuit. Dans ce contexte, le sommeil se convertira en une voie d'ascèse, en une « ascèse de la nuit ».

Dans les textes du **Shivaïsme du Cachemire** — courant tantrique hindouiste —, on fait allusion à plusieurs procédés pour provoquer des rêves significatifs, mais c'est la lucidité qui semble primer sur le contenu onirique. Les cachemiriens s'éduquent aux techniques attentionnelles et à la conscience de soi. En ce sens, une technique « originale » consiste à porter l'attention sur l'« entre-deux » — espace/instant vide entre deux souffles, deux postures, deux pensées,... —, et, dans le contexte de l'ascèse de nuit, sur la brèche entre le demi-sommeil et le sommeil, afin d'accéder à *Turya* (rupture de niveau). Évidemment, l'expérience occasionnelle ne sera pas suffisante, c'est la fixation de l'état d'éveil qui importe : passer de l'illumination partielle à l'illumination totale et définitive. En ce sens, les yogis travaillaient avec une « grille » pour évaluer leur progrès d'éveil, y compris la qualité de leur expérience onirique. Ce cadre considère les « états dans les états », par exemple la veille dans le rêve ; et, même si ce schéma peut paraître imprécis ou incomplet à nos yeux, cela témoigne d'un saut dans la connaissance de la conscience.

Quant au tantrisme bouddhiste, le **Vajrayana** ou **bouddhisme tibétain**, les textes nous offrent des informations plus poussées sur le travail avec le sommeil lequel deviendra, avec le mystique indien **Naropa**, un yoga à part entière. Cet enseignement parviendra au Tibet où il prendra racine et se développera, en intégrant des éléments de la religion locale, le Bön.

Le yoga du rêve et de la Claire Lumière de Naropa ont comme objectif la création du double transcendant. C'est un long processus dont la difficulté demande une application 24 heures sur 24. Comme chez les shivaïtes du Cachemire, on est censé vivre dans le Dessein, jour et nuit. Ce yoga consiste en des procédés complexes, organisés en Pas successifs. Les travaux préliminaires (pratiques du mandala extérieur) et les travaux de perfectionnement (pratiques du mandala intérieur) — dont certains Pas rappellent ceux de nos propres disciplines —, tracent un chemin de transformation profonde. Si le yogi sait reconnaître en rêve qu'il est dans un rêve (maya, illusion), si de plus il a acquis la dextérité pour transformer ses images oniriques à sa guise (réversibilité) et leur donner une direction claire (dessein), il pourra échapper à leur emprise et il saura les transcender pour continuer sans « support » (sans images, sans formes). Son sommeil se convertira alors en un chemin de libération et d'illumination. La lucidité que le yogi aura développée dans son sommeil, lui servira aussi au moment de sa mort ; car le « bardo post-

mortem » est assimilé à l'état de rêve. Alors, au lieu de se perdre dans son propre labyrinthe, le yogi pourra, dans cette situation, déjouer les pièges des « projections de son mental » pour se diriger vers la Lumière. Mais il existe différents types de « lumières » ou « vides » qu'il faut apprendre à distinguer avant de parvenir à la Lumière ultime ; lumière approchée par les mourants, qui, bien souvent, ne peuvent supporter sa clarté, dès lors ils ne peuvent l'intégrer. Comme il est bien plus difficile de réaliser cette lumière après la mort, le yogi a tout intérêt à s'y préparer de son vivant, notamment en court-circuitant le train d'images des rêves allégoriques pour travailler seulement dans le vide. S'il y parvient, il est assuré d'entrer dans le Nirvana Ultime et, sur terre, il jouira d'une nouvelle qualité de vie, de « libéré vivant », qui lui permettra d'aider tous les êtres à se libérer.

Puis, nous présentons l'univers onirique du fameux mystique tibétain **Milarépa** et de sa lignée, dont le processus est jalonné de rêves significatifs : rêves prémonitoires, partagés, d'orientation, inspirés,... Dans ses biographies, l'aspect intentionnel de son travail avec le sommeil n'est pas développé, mais les multiples rêves qui y sont décrits, interprétés et pris en compte dans la façon d'avancer sur le chemin de l'éveil, nous renseignent sur leur maîtrise.

TROISIÈME PARTIE

La troisième période correspond à l'Inde moderne du XX^e siècle, où quelques écoles « syncrétiques » ont ranimé des pratiques ancestrales de différentes traditions pour les adapter aux nécessités de l'époque actuelle.

Contexte. Malgré un tréfonds inaltérable, la spiritualité indienne a connu des influences étrangères très diverses, et cela s'est aussi répercuté sur le paysage onirique déjà existant de façon mélangée (hindou-bouddhique-tantrique-chamanique). Avec le temps, ce syncrétisme s'est accentué encore davantage avec l'intégration d'éléments empruntés, entre autres, à la psychologie occidentale, notamment de C.G. Jung, lui-même s'étant inspiré des concepts indiens antérieurs.

Le **Yoga-Nidra ou yoga du sommeil lucide**, a été « créé » par **Swami Satyananda** Saraswati qui s'est inspiré de diverses traditions. Plus exactement, il a revisité des notions et des techniques ancestrales pour les adapter et les rendre accessibles au grand public. Après lui, d'autres écoles y ont apporté leur propres variantes et développements. Le déroulement des séances préparatoires dépendra de chaque école et des influences qu'elle a reçues. Cette préparation, à l'aide de *méditations guidées* (avec un instructeur ou une cassette), a pour but d'entraîner le pratiquant à la relaxation profonde, à la maîtrise de la respiration, à traverser et à dépasser les états de transe qui font partie du chemin, à se familiariser avec l'univers allégorico-symbolique des rêves, à éduquer la conscience de soi, tout particulièrement lors de l'endormissement. Car si on n'arrive pas à rester conscient lors des « petits passages », comment va-t-on l'être au moment du Grand Passage ? Lorsque le pratiquant est autonome, il adaptera les éléments incorporés pour construire son propre procédé. Comme toujours, le but final est de parvenir au *samadhi* qui permet l'Éveil ultime.

Sri Aurobindo et sa compagne spirituelle, **la Mère**, sont des figures incontournables de « l'école de la nuit ». Comme leur prédécesseurs, ils exhortent à la conscience de soi, à l'éveil véritable, à une transformation irrévocable (conquérir le « Supramental » et l'établir sur terre, la divinisation de l'être humain et de sa vie). Mais, tout en s'inscrivant dans la longue tradition de la (con)quête de la Réalité non représentable, ils ne négligeront pas l'étude du sommeil paradoxal qui permet d'explorer et d'intégrer tous les « plans de l'être », si toutefois on sait les traverser lucidement. Les rêves sont des « ponts » avec le plan non représentable et/ou des « transcriptions postérieures » de ce plan non représentable. La véritable raison d'être du sommeil est le retour à la Source, pour s'y abreuver, se régénérer et revenir grandi et transformé. Mais aussi pour y agir ! Car, si les plans transcendants agissent sur nous, nous agissons à notre tour dans/sur ces plans supérieurs. Dans la foisonnante correspondance entretenue avec leurs disciples respectifs, Aurobindo et la Mère fourniront quantité d'explications éclairantes aux questions posées, des considérations théoriques sur le sens et le fonctionnement du sommeil et des rêves, ils donneront quantité de précisions, conseils, exemples, témoignages couvrant tous les aspects du phénomène onirique, par exemple,

comment les distinguer des rêves « ordinaires », comment les induire, comment s'en souvenir, comment les interpréter,... Si dans les écoles précédentes nous trouvions plusieurs points communs avec nos propres expériences, ici nous trouvons toutes nos « hypothèses » confirmées.

CONCLUSION - SYNTHÈSE

En conclusion, l'étude des différentes sources rencontrées, nous a permis de confirmer toutes nos « hypothèses », bien que de façon inégale selon les écoles. Mais au lieu de les reprendre une à une pour « prouver » leur validité, nous préférons faire ressortir et commenter les aspects les plus significatifs et inspirants, à nos yeux, pour notre Ascèse.

L'irrévérence mentale. Les mystiques qui ont travaillé avec le sommeil comme voie d'ascèse développent leurs travaux en marge de la religion officielle, ou bien refusent de se soumettre aux règles des ordres monastiques existants, ou encore s'inspirent d'éléments doctrinaux et de techniques provenant de plusieurs courants (pas seulement des leurs) pour tracer leur propre chemin. Ce sont tous des esprits particulièrement indépendants, libres, audacieux. Et pour cause : prétendre produire l'éveil depuis le sommeil, n'est-ce pas une irrévérence mentale ?

La double posture. La « double nature » de la conscience — conditionnée et en même temps intentionnelle —, se traduira dans une « double posture » mentale vis-à-vis du phénomène onirique. Cette double posture n'est pas contradictoire, elle est « paradoxale ». Or, « le penser paradoxal » ne serait-il pas l'indicateur d'une forme mentale différente, supérieure, au-delà des dualismes, des oppositions et des contradictions ?

L'Ascèse continue. Le Dessein de l'Éveil absolu implique un niveau de conscience de soi consolidé, un état de conscience inspirée permanent, un centre de gravité interne qui remplace l'ancienne identité. Parvenir à ce changement profond et irrévocable, exige une ascèse intégrale et continue, jour et nuit. Rien d'étonnant à ce que le sommeil se convertisse en une « ascèse de nuit ». Or, produire l'éveil depuis le sommeil profond, revient à triompher, encore une fois, d'une loi naturelle, à s'affranchir d'un conditionnement de plus, à pousser encore une limite, à amplifier le champ de liberté. Et, en allant contre-nature, le pratiquant dépassera sa nature humaine et réalisera sa nature véritable : « pleinement humaine » ou si l'on préfère, « divine » !

Domestiquer la mort. Lorsque dans le sommeil nous perdons toute notion de nous-mêmes, entrons-nous dans la mort ou dans le Profond ? Le sommeil sert-il à nous préparer à la mort ou à la transcendance ? Si des équivalences seront établies entre « sommeil-méditation-éveil » on le fera aussi pour le trio « sommeil-mort-transcendance » ; le point de jonction étant la conscience de soi ! Sans conscience de soi, pas de centre de gravité interne, et sans ce centre de gravité, pas de transcendance. Et, ... lorsque les rêves nous conduiront, de plus en plus souvent, dans la plus belle des Lumières, ou lorsque les rêves seront les traductions postérieures à nos incursions, toujours plus fréquentes, dans la Cité cachée devenue notre « foyer », nous saurons que nous sommes immortels. Alors chaque nuit sera un retour à la Source et chaque nouvelle journée une « projection » de ses significations profondes dans le monde.

ANNEXE

Dans l'annexe, nous présentons quelques analogies entre certains points commentés dans la littérature tibétaine et notre expérience personnelle. Ces similitudes ont rendu la dimension « extraordinaire » du bouddhisme tibétain plus crédible à nos yeux, nous ont permis de mieux saisir la frontière entre la conscience magique et inspirée, entre le fantasque et le fantastique, entre l'occultisme et le mystérieux, ou encore à accepter avec plus de sérénité l'« inexplicable »... Enfin, le fait d'avoir expérimenté des pratiques tibétaines, plus de mille ans après, sans même en connaître l'existence, montre qu'elles sont toujours vivantes et opérationnelles.

INTRODUCTION

Intérêt et hypothèses

De tous temps et partout, les rêves ont joué un rôle important dans la culture populaire, même si l'attitude à leur égard a différé d'un peuple à l'autre et d'une époque à l'autre. Les rêves sont également présents dans la littérature des différentes religions — mythes et textes sacrés — où le divin se manifeste fréquemment dans le sommeil pour faire des révélations, annoncer le futur, donner des orientations ou des commandements, produire des conversions. Enfin, un grand nombre d'artistes, scientifiques, hommes de foi, ou parfois des personnes ordinaires, ont, grâce à de « grands rêves », trouvé inspiration et force pour accomplir leur dessein/destin.

Mais dans le contexte de l'Ascèse, nous nous sommes intéressée, avant tout, à l'expérience onirique des chercheurs spirituels ayant réalisé un travail intentionnel dans ce domaine. Nous voulions connaître ces « écoles du rêve » que Silo avait mentionnées à plusieurs reprises, ou plus exactement, ces écoles dans lesquelles le travail avec le niveau de sommeil faisait partie intégrante de l'Ascèse des mystiques.

Quels types de rêves ont eu les mystiques qui ont jalonné l'histoire ? Comment les ont-ils interprétés et/ou comment s'en sont-ils servi pour leur Ascèse ? Et inversement, comment leur Ascèse s'est-elle répercutée sur leurs rêves ? Est-ce que ces mystiques ont fait un travail particulier dans le niveau de conscience qu'est le sommeil ? Avec quels procédés ? Pour obtenir quels types d'expérience et de transformation significatives ? Évaluées avec quels critères ?

Ces interrogations trouvent leur origine dans notre propre expérience onirique. Ce travail personnel de longue date, qui s'est intensifié avec le processus disciplinaire puis avec l'Ascèse, nous a conduit à plusieurs observations ou « hypothèses », dont voici les plus importantes :

1/ Lorsque le travail d'Ascèse avance, il nous transforme. Cela peut être vérifié dans le style de vie au quotidien mais aussi dans le sommeil : les rêves psychologiques diminuent, les rêves significatifs augmentent. Ces rêves, dotés de direction, de réversibilité, d'inspiration, deviennent des « indicateurs » de notre croissance spirituelle.

2/ Même si dans le niveau du sommeil il est plus difficile de maintenir la lucidité, ce n'est pas chose impossible, car ce n'est pas tant le niveau de conscience qui importe mais l'état de conscience :

...la conscience dispose de mécanismes de réversibilité qui travaillent en accord avec l'état de lucidité dans lequel la conscience se trouve à ce moment-là. Nous savons que plus le niveau baisse, plus il est difficile d'aller volontairement à la source des stimuli. Les impulsions et les souvenirs s'imposent et contrôlent la conscience avec une grande force suggestive, la conscience, sans défense, se limitant à recevoir les impulsions. Le niveau de conscience baissant, la critique diminue, l'autocritique diminue, la réversibilité diminue avec toutes ses conséquences. C'est ce qui se produit non seulement dans les chutes du niveau de conscience, mais aussi dans les états altérés de conscience. Bien évidemment, nous ne confondons pas les niveaux avec les états : nous pouvons être dans un niveau de conscience de veille et être dans un état passif, un état attentif ou un état altéré, etc. Chaque niveau de conscience admet plusieurs états. ... La réversibilité peut aussi chuter dans certains des appareils de conscience du fait des états altérés, et non pas forcément parce que la conscience a changé de niveau.

(Silo, *Notes de psychologie III*, Chap. 4, Réversibilité et phénomènes altérés de conscience, p. 250).

Qui plus est, selon Silo, il est possible et même intéressant d'induire et d'orienter les rêves de façon intentionnelle, c'est-à-dire d'introduire dans le sommeil une direction, des mécanismes de réversibilité qu'il n'y a pas normalement dans ce niveau de conscience. Pour ce faire, dans *Notes de l'École* (chapitre 4 : Sommeil et transe)¹, Silo recommande des procédés qui ont été expérimentés et validés par plusieurs groupes d'étude dans divers Parcs d'Étude et de Réflexion y compris au Parc La Belle Idée².

3/ Lorsque le Dessein majeur est au centre de notre vie, il commence à envahir, depuis la coprésence, tous les niveaux de conscience (cf. *Matériel d'Ascèse*³, p.11), même les rêveries diurnes et les rêves nocturnes. Or, nous savons aussi que l'on peut accéder au Profond depuis tous les niveaux de conscience, y compris le niveau du sommeil. Dans ce cas, nos rêves peuvent se convertir en de véritables « expériences mystiques », au même titre que les « visions » en veille ou en demi-sommeil, après une pratique d'Ascèse « classique » ou suite à une irruption du plan transcendant dans le quotidien.

Précisons que lorsque nous parlons de "mystique" en général, nous faisons référence aux phénomènes psychiques "d'expérience du sacré" dans ses diverses profondeurs et expressions. Il existe une abondante littérature qui relate des rêves, des "visions" en demi-sommeil et des intuitions en veille de personnages référents dans les religions, les sectes et les groupes mystiques.

(Silo, *Notes de Psychologie*, Psychologie IV, p. 290).

En ce sens, souvenons-nous également du dialogue final, dans *Le jour du lion ailé* (pp. 108-109), à propos de la « vision du Lion ailé » :

- *Je l'ai vu...* (dit Madame Walker)
- *J'en ai rêvé...* (dit Monsieur Ho)
- *C'est pareil (répond Madme Walker).*

4/ Lorsque notre Ascèse se prolonge dans le sommeil, les rêves commencent à ressembler à des « pratiques d'Ascèse allégorisées » : le train d'images oniriques nous amène directement, ou après quelques stations intermédiaires, à la destination finale, le Profond. Le sommeil se convertit alors en une nouvelle voie d'Ascèse, en une « Ascèse de nuit » (qui s'ajoute à celle du jour).

5/ Lorsque le récit onirique nous conduit dans le Profond, cela implique que se produit, dans le sommeil même, une « rupture de niveau », la suspension ou même la suppression du moi. Dans ce cas, le sommeil profond sans images (cycle qui succède naturellement au sommeil paradoxal avec rêves) se convertit en une expérience transcendante, une expérience d'Éveil. Dit autrement, le sommeil profond « naturel » (végétatif, de vitalité diffuse) ne correspond plus à un évanouissement de la conscience mais à une transcendance de la conscience (entrée dans le Profond). D'ailleurs, suite à ce type de « sommeil mystique », nous avons les mêmes indicateurs postérieurs qu'après une pratique d'Ascèse classique (par exemple : une énergie, une lucidité, un bien-être de qualité supérieure, une façon différente de structurer la réalité, des compréhensions, inspirations, occurrences et coïncidences...).

6/ Lorsque, dans le sommeil même, nous entrons dans le Profond, les impulsions profondes parviennent à l'intra corps et les réminiscences de cette plongée dans les profondeurs pourront se traduire par des rêves inspirés et inspirateurs. Ces rêves seraient alors des traductions postérieures des significations du Profond (à moins qu'on ne se réveille directement, sans passer par le cycle du sommeil paradoxal et que l'expérience se traduise en demi-sommeil ou en veille).

¹ Matériel inédit, en circulation interne.

² Voir Pia Figueroa, *Investigation sur les rêves* ; Lisandro Gracia, *Expériences dans le niveau de sommeil* ; Ariane Weinberger *Paysage onirique de 25 maîtres du Parc la Belle Idée comme traduction du travail d'ascèse*, <https://www.parclabelleidee.fr/monographies.php>.

³ Matériel inédit, en circulation interne.

On ne peut rien dire de ce « vide ». Des significations inspiratrices et des sens profonds, qui sont au-delà des mécanismes et des configurations de conscience, remontent depuis le moi quand celui-ci reprend son travail normal de veille. Nous parlons de « traductions » d'impulsions profondes, impulsions qui arrivent à mon intra corps durant le sommeil profond, ou d'impulsions qui parviennent à ma conscience dans un type de perception différente de celles connues au moment du « retour » à la veille normale. Nous ne pouvons pas parler de ce monde parce que nous n'avons pas de registre durant l'élimination du moi ; nous disposons seulement des « réminiscences » de ce monde, ainsi que Platon nous le commente dans ses mythes.

(Silo, *Notes de psychologie*, Psychologie IV, p. 300).

7/ Lorsque nous faisons des rêves inspirés, il convient de les étudier car ce n'est qu'après leur compréhension plus profonde que nous pouvons saisir leur enseignement. Grâce à l'analyse allégorique des images oniriques, nous pouvons en effet remonter aux significations profondes qui leur ont donné origine. Aussi l'interprétation des rêves est-elle nécessaire pour intégrer véritablement l'expérience onirique et en tirer bénéfice.

... apprend à découvrir la vérité derrière les allégories, qui parfois dévient le mental mais qui, en d'autres occasions, traduisent des réalités impossibles à saisir sans représentation.

(Silo, *Le Message de Silo*, chap. XX, La réalité intérieure, pp. 90-91).

En synthèse, les rêves sont significatifs, non pas comme phénomènes occasionnels et accidentels, mais comme conséquence d'un travail d'Ascèse. Mieux, comme « pratique de nuit » intentionnelle, faisant partie d'une Ascèse intégrale et continue, « jour et nuit ».

Nous avons donc voulu vérifier toutes ces affirmations, découvrir si les maîtres de ces « écoles du rêve » avaient abouti à des expériences et conclusions similaires.

Et effectivement, nous avons trouvé ce type d'enseignement dans plusieurs traditions spirituelles. Dans le présent travail, ce sont les écoles indo-tibétaines que nous présenterons.

Développement de l'étude

Dans les trois mille ans de spiritualité indienne et himalayenne, nous avons dégagé trois périodes clés, durant lesquelles les chercheurs spirituels ont mis une intention particulière pour étudier et maîtriser le niveau de conscience du sommeil.

1. La première période se situe à l'époque classique et, à l'intérieur de celle-ci, principalement entre 700 et 500 avant notre ère, notamment avec l'hindouisme, le jaïnisme et le bouddhisme anciens.
2. La deuxième période se situe à l'époque médiévale, et plus particulièrement entre 800 et 1100 de notre ère, avec l'apogée des courants tantriques hindouistes et bouddhistes dans l'Inde du nord, puis au Tibet (contreforts de l'Himalaya).
3. La troisième période correspond à l'Inde moderne du XXe siècle, où quelques écoles « synchrétiques » ont ranimé des pratiques ancestrales de différentes traditions pour les adapter aux nécessités de l'époque actuelle.

En conclusion, nous commenterons les caractéristiques qui nous ont le plus marquée et enrichie dans le contexte de notre propre Ascèse.

Enfin, dans l'annexe, nous présenterons quelques analogies entre nos propres expériences oniriques et celles décrites dans le chapitre sur le tantrisme bouddhiste de Naropa et de Milarépa.

Méthode

Au lieu de structurer l'information dans un ordre thématique, nous avons opté pour une méthode « compositive », en présentant les différentes écoles séparément, une par une, au risque de répéter parfois les considérations ou les techniques qu'elles ont en commun, pour mettre en valeur la spécificité de chaque école.

Quant à l'aspect « relationnel », nous verrons qu'il y a eu interactions et influences entre les différentes écoles, surtout lorsque celles-ci étaient contemporaines et établies dans une même zone géographique, mais aussi au fil du temps ; influences qui aboutiront au XXe siècle à une sorte de « synchrétisme onirique », intégrant même certains éléments occidentaux, notamment de la psychologie jungienne (C.G. Jung), elle-même fortement inspirée par la philosophie indienne.

Quant à l'aspect du « processus », la présentation chronologique permet aussi d'entrevoir une certaine continuité d'une école à l'autre, tant dans la posture de fond vis-à-vis du phénomène onirique, que dans certains procédés qui perdurent. Pour ce qui est de l'aspect évolutif, ce n'est pas tant la qualité des pratiques qui progressera au fil du temps que la compréhension, l'interprétation et l'utilisation du phénomène onirique en lien avec la connaissance des mécanismes de la conscience.

Silo développera cette connaissance de manière magistrale⁴, nous offrant un schéma complet de la conscience et permettant à l'École un nouveau saut (par ex. distinction entre niveaux et états de conscience, développement des notions d'« espace de représentation » et de « traduction d'impulsions », fonction des allégories et des symboles, etc.). C'est donc avec cette « grille de lecture » que nous avons tenté de comprendre et d'apprécier les apports de ceux qui nous ont précédés et qui nous ont préparé le chemin...

Documentation

Dans la zone géographique étudiée, il n'existe aucune œuvre dédiée entièrement à notre thème d'intérêt, et même un chapitre explicite à ce sujet est assez rare. Les informations se trouvent dispersées dans de multiples ouvrages, dont certains assez hermétiques.

En général, les connaissances les plus précieuses n'ont fait l'objet que de transmissions orales de maître à disciple. Cette tradition a été de tous temps une caractéristique de l'École. Encore aujourd'hui, de nombreux commentaires d'intérêt concernant des pratiques, procédés, expériences, se trouvent seulement dans des matériels inédits (conversations, correspondances, causeries), en circulation interne.

De fait, les enseignements n'ont été retranscrits par des disciples que partiellement et, en général, bien plus tard. Ces textes ont été ensuite traduits en anglais (du sanskrit et pali) plus tardivement encore ; ce qui implique inévitablement des déformations plus ou moins importantes. Par ailleurs, il ne faut pas oublier qu'un nombre important de manuscrits a été détruit lors des diverses invasions en Inde, et plus récemment au Tibet.

Parmi les versions anglaises qui nous sont parvenues, nous nous sommes basée sur des traducteurs hindous ou tibétains, eux-mêmes chercheurs spirituels (et non sur les traducteurs occidentaux érudits mais sans expériences personnelles). D'ailleurs, si notre bibliographie est constituée en grande partie d'ouvrages en anglais, c'est parce qu'il existe très peu de textes traduits en français et, lorsqu'il y en a, la qualité de la traduction n'est pas toujours satisfaisante. De plus, les versions anglaises sont bien souvent accessibles sous forme numérisée (sur des sites spécialisés), tandis que leurs équivalents en français ne sont consultables qu'en version papier, dans peu de bibliothèques. Pour toutes ces raisons, certains passages cités ont été traduits et adaptés par nos propres soins — après comparaison de plusieurs versions.

⁴ Silo, *Notes de Psychologie ; Contribution à la pensée*. http://www.silo.net/en/collected_works/index

Pour terminer, un grand remerciement à toutes les personnes, qu'elles soient maîtres, disciples, biographes, chercheurs, ... qui ont retranscrit, compilé, traduit et publié (ou mis à disposition) la matière dont nous nous sommes servie dans cette étude.

En effet, nous faisons référence à des textes sacrés (par ex. les Upanishads), à des textes fondateurs d'écoles (par ex. le canon bouddhique ou écrits tantriques), à des ouvrages biographiques (par ex. la vie de Milarépa) ou épistolaires (par ex. la correspondance d'Aurobindo et La Mère avec leurs disciples), sans oublier les ouvrages généraux qui fournissent des contextes historiques ou apportent des points de vue éclairants sur certains aspects. Enfin, nous avons également consulté plusieurs monographies contenant des informations sur la culture indo-tibétaine ou traitant notre thème d'intérêt, le phénomène onirique.

I. LES ASCÈTES DE LA FORÊT DANS L'INDE ANCIENNE

VIIe- IIe siècle AEC



I.1. ANTÉCÉDENTS : LE SOMMEIL DANS LES VÉDAS

En Inde, les premières références au sommeil et aux rêves se trouvent dans le *Rig Véda*, le plus ancien des *Védas* (env. 1500 avant de notre ère)⁵. Cependant, on en fait peu mention, et avec beaucoup d'appréhension : le sommeil est associé à la mort (il est le fils de la mort) et jugé comme un état de vulnérabilité, dans lequel les « forces du mal » peuvent atteindre le dormeur sans vigilance, plus fortement qu'en veille. Il s'agit donc de se méfier et de se protéger (prières, incantations, charmes magiques) contre les mauvais rêves considérés comme des « assauts extérieurs ». Dans le *Atharva Véda* (l'hymne 4.9), il est recommandé d'oindre ses yeux avec une pommade spéciale afin d'éviter de « voir » des cauchemars. L'expression « voir un rêve » (et non « avoir » ou « faire » un rêve) suggère, outre la primauté du sens de la « vue », le caractère « objectif » du rêve et la « passivité » de la conscience du dormeur.

Pourtant, si dans le *Atharva Véda* la conscience magique⁶ prédomine, dans ses exégèses plus tardives (et plus précisément l'appendice 68), le sommeil devient un sujet d'étude. Ces exégèses dites *Aranyakas* ou « livres forestiers »⁷ contiennent effectivement un véritable traité des songes dans lequel nous sommes loin de la « magie ». De toute évidence, il s'agit là d'auteurs et de destinataires différents !

Ce traité, vieux de 3000 ans, est remarquable surtout dans sa tentative de classer et d'interpréter les images oniriques en relation avec le type humain du rêveur : le bilieux associé à l'élément feu, le flegmatique associé à l'eau, l'aérien ou sanguin associé à l'air (corrélations qu'on retrouvera par la suite chez les grecs, notamment chez Hippocrate, et les Arabes).

Avec ce cadre interprétatif psychophysique — quasi identique aux traités médicaux ayurvédiques rattachés à ce même Véda —, le rêve prend toute sa valeur en tant que diagnostic présent et/ou pronostic futur (concernant la santé, les peurs ou les désirs du rêveur).

Il est donc important de se souvenir des rêves — il y est dit que les rêves dont on ne se souvient pas, ne portent pas de fruits ! —, et de les interpréter correctement, notamment grâce au catalogue d'images et aux significations qui sont proposées. Au-delà du bien-fondé ou non de ces interprétations, il est évident que les explications et analogies dénotent une grande accumulation d'observations et une approche novatrice qui montre la racine physiologique (traduction d'impulsions physiques et cénesthésiques) des images oniriques. D'ailleurs, ici la plupart des rêves est considérée comme ne sortant pas du cadre humain, même si on trouve également quelques allusions à des rêves « particuliers », très favorables, qui seraient d'origine divine, envoyés par les dieux. Mais cela n'y est pas développé.⁸

⁵ Les *Védas*, textes sacrés dits « révélés » ou « entendus », auraient été rédigés entre 1500 et 1000 AEC. Chacun des quatre *Védas* (*Rig-Véda*, *Yajur-Véda*, *Sama-Véda*, *Atharva-Véda*) comporte : le recueil de base, la *samhitâ* (la plupart du temps en vers) ; une explication en prose, les *Brâhmanas* ; des appendices de caractère plus ésotérique, les *Âranyakas* (dits « livres forestiers »). Par la suite apparaîtront les écrits des Upanishads (à partir de 700 AEC) qui vont réinterpréter ou développer chacun des quatre *Védas* sous une lumière nouvelle.

⁶ La conscience magique est un état altéré dans lequel le sujet perçoit ses propres représentations internes comme venant du monde extérieur qu'il essaye de contrôler ayant recours aux fétiches et aux rites.

⁷ Les *Âranyakas*, traités « forestiers », enseignés et étudiés en secret — loin des villes et villages donc en dehors de la religion classique —, à cause de leur caractère mystique-ésotérique ; leurs doctrines mettent l'accent sur la réalisation de Soi (les dieux sont cachés à l'intérieur de l'homme) et non plus sur les rituels externes (imposés par les prêtres brahmanes).

⁸ K. Bulkeley, *Dreaming in the world's religions*, p. 32 ; De Becker, *Machinations de la nuit*, p. 176.

I.2. LE SOMMEIL MYSTIQUE DES SAGES (RISHIS) DES UPANISHADS



I.2.1. LE PASSAGE DU VÉDISME /BRAHMANSIME À L'HINDOUISME

Avec l'apparition des Upanishads (env. -700 av. notre ère)⁹, la religiosité prendra une nouvelle tournure. En opposition avec la religion officielle, le védisme-brahmanisme fortement ritualisé et externalisé, surgiront de nouveaux mouvements spirituels pour exercer une religion plus intérieure, « expérientielle ». En effet, la coutume d'abandonner la vie sociale et de s'établir dans « la forêt » se propagera, afin de pouvoir se consacrer entièrement à la méditation. Ce nouveau phénomène sera porté dans un premier temps par un cercle restreint d'érudits, de yogi, ermites et ascètes errants.

La quête de ces *rishis* (ascètes, sages) s'exprime dans la prière suivante :

*Du non-être conduis-moi à l'Etre !
De l'obscurité conduis-moi à la Lumière !
De la mort conduis-moi à l'Immortalité !*

(Brihadaranyaka Upanishad I, 3. 28)¹⁰

⁹ Les *Upanishads* (litt. « s'asseoir aux pieds du maître ») composées entre 800 et 500 AEC, bouclent le cycle védique en y apportant de nouvelles interprétations et approfondissements.

¹⁰ Le *Brihad-Aranyaka Upanishad*, litt. « Le Grand Livre de la forêt », est l'une des plus anciennes des douze Upanishads dites « majeures ». Ce texte a été composé vers 700 AEC.

Désormais, les sacrifices rituels védiques perdront du crédit et les notions d'identité et de réalité véritables seront au centre des préoccupations. On aspire à la Connaissance : spéculation philosophique accompagnée d'expérience mystique. On cherche surtout à comprendre et à abolir la loi du *karma* (déterminisme, conditionnement de l'existence humaine/cosmique) et de la *maya* (l'illusion : caractère éphémère de la Création) ; en effet, le simple fait d'exister dans le temps, d'avoir une durée, implique la souffrance. Mais ce constat n'aboutit pas au pessimisme, car si on sait comment s'y prendre, on peut s'affranchir. Cela implique une rupture, une mort à la condition humaine (renonciation absolue) et une renaissance à un mode d'être non conditionné. Dès lors, un Dessein s'impose : atteindre la Réalité absolue, quel que soit le nom qu'on lui donne : le Soi, Brahman, l'inconditionné, le transcendant, l'immortel, l'indestructible, le *Nirvana*, etc., pour vivre désormais la vie d'un « libéré vivant » (ou « illuminé total »), une vie « trans-personnelle » ou le « moi psycho-physique » n'est plus qu'un instrument impersonnel d'un Soi transcendant. Or, pour conquérir cette liberté absolue (la « délivrance »), il faut trouver les techniques adéquates, et cette somme de moyens constitue le Yoga. Le but du Yoga est de supprimer la conscience normale (ou selon Patanjali, les « états de conscience ») au profit d'une conscience qualitativement autre ; cela se produit lorsque le yogi réalise le *samadhi*, l'état d'absorption totale (rupture de niveau).

Or, cette quête et surtout son accomplissement, grâce aux Upanishads, devient accessible à toute personne qui s'efforce de pénétrer la gnose et de s'approprier la connaissance des mystères, jusqu'alors dans les mains des prêtres. Cela génèrera l'expérimentation assidue donnera lieu à son tour au développement d'une grande diversité de pratiques d'auto-exploration et d'auto-transformation. On assiste au foisonnement de techniques de méditation, d'un grand nombre de yogas ou plutôt proto-yogas (que *Patanjali* compilera et formalisera plus tard de façon systématisée). Évidemment, dans ce paysage bigarré, il y a aussi tous types de pratiquants excentriques, des yogis dits de la « main gauche », très enclins à la magie et aux pouvoirs surnaturels. Néanmoins, le Dessein général évoluera de façon imperturbable vers une « voie d'Éveil ».

D'ailleurs, c'est dans ce paysage hindou prolifique que naîtront, au VI^e siècle AEC, le jaïnisme et le bouddhisme indiens (en concomitance temporelle avec le taoïsme/confucianisme chinois, les présocratiques et le pythagorisme grec et aussi, selon certains auteurs, le zoroastrisme persan).

C'est aussi une période de transition intéressante pour la mythologie et la cosmogonie hindoues, qui vont connaître des transformations importantes. Certains de leurs aspects méritent d'être commentés ici, notamment la substitution progressive de la trinité védique Agni (dieu du Feu), Indra (dieu de la foudre) et Surya (dieu du Soleil) par la *Trimurti* (litt. « les trois formes ») Brahma-Vishnou-Shiva.



Trimurti — Grottes d'Elephanta, Inde.

Il existe un lien étroit entre les attributs de ces trois grands dieux — les trois formes de *Brahman*, le sans forme¹¹, — et la veille, le rêve et le sommeil profond (sommeil sans images). En effet, dans la plupart des versions mythiques, l'univers apparaît et disparaît selon les différents niveaux/états de conscience qui sont respectivement incarnés par ces dieux.

Ainsi, dans les *Épopées*, le *Mahabharata* et le *Ramayana*, contemporaines des Upanishads (ainsi que dans certains *Purana*¹² plus tardifs), nous apprenons que *Vishnou*, endormi sur les eaux primordiales (sur son grand serpent enroulé), contemple, imperturbable, les mondes apparaître et disparaître en son intérieur. *Vishnou* est considéré alors comme le dieu qui rêve l'univers.

Brahmâ est celui qui fait exister l'univers : quand la fleur de lotus (ayant poussé du nombril de *Vishnou*) s'ouvre, les yeux de *Brahmâ* s'ouvrent également, et son réveil matérialise le monde rêvé auparavant.



Mythe de création : naissance de Brahma (créateur du monde) du nombril de Vishnou dormant

Quant à *Shiva*, lorsqu'il est allongé intentionnellement, tel un cadavre (posture dite « *shavasana* ») sous la furieuse *Kali* (« la destructrice du temps »), il représente la destruction du monde, de l'espace-temps, l'effondrement sensoriel, la « mort du moi », ou encore le sommeil profond sans rêves.

Ainsi, *Vishnou* représenterait le rêve (représentation mentale du monde), *Brahma* la veille (la manifestation, la perception du monde tangible) et *Shiva* le sommeil profond sans images (suppression du moi) ; les trois conduisant à *Brahman*, à la Réalité absolue et ultime, sans forme. Bien sûr, vu la grande complexité de l'hindouisme, ces dieux et leurs nombreux avatars, possèdent de nombreuses autres caractéristiques, significations et fonctions, qui ne sont pas de notre intérêt ici.

Ces dieux représentent-ils alors les modèles qui vont guider les mystiques dans leur travail d'ascèse avec le sommeil ? Ou inversement, est-ce l'accumulation de l'expérience spirituelle qui produira, au fil du temps, des modifications dans l'imagerie mythique pour les doter de nouvelles significations et interprétations ?

Quoi qu'il en soit, dans ce contexte de transformations, l'attitude changera de façon considérable

¹¹ Il faut distinguer *Brahman*, l'Absolu sans forme et sans nom, du dieu créateur *Brahma*.

¹² Mythes, légendes et contes qui transmettent l'enseignement des Upanishads.

vis-à-vis du sommeil, et vis-à-vis des rêves également. Si dans le védisme/brahmanisme, on avait fini par reconnaître la fonction positive du sommeil, on approfondira dorénavant non seulement sa dimension psycho-physique (fonctionnement de la conscience), mais on étudiera aussi sa dimension sacrée (croissance et illumination spirituelle).

Le sommeil, en tant qu'« état » de conscience (niveau de conscience dirions-nous), devient donc un terrain d'investigation, et les *Upanishads* témoignent d'un saut de connaissance — observation et expérience — à ce sujet. Les descriptions les plus significatives proviennent du *Brihad Aranyaka Upanishad*, le « Grand livre de la forêt »¹³, encore un texte issu de l'expérience des ascètes de la forêt — tout comme les Aranyakas de l'Atharva Véda cités plus haut —, donc en marge de la religion officielle.

I.2.2. LE SOMMEIL : EXPLORATION DE LA CONSCIENCE ET EXPÉRIENCE D'ÉVEIL

À la question : « Où est le dormeur pendant son sommeil, d'où revient-il à son réveil ? », on trouve ici une première explication :

Lorsque l'homme est ainsi endormi, tous ses sens sont absorbés dans son purusha¹⁴ qui repose à l'intérieur de son cœur. ...

Là où il marche en rêve, ce sont là ses mondes ; alors, il est comme un grand roi ou comme un grand brahmane, et il va vers des états élevés ou bas. Et de même qu'un grand roi circulerait à son gré dans son domaine, il circule à son gré dans son propre corps.

(Brihadaranyaka Up., II, 1. 16-17).

Un autre passage parle du fonctionnement du rêve :

Voilà comment cet homme rêve. Il prend la matière du monde entier, il la décompose et la recompose à sa manière, créant un corps de rêve qui se substitue au corps physique ; il rêve par son propre rayonnement, par sa propre lumière. Là, il devient sa propre lumière. Là, il n'y a ni char, ni attelage, ni chemin, mais il se fabrique lui-même des chars, des attelages, des chemins ; là, il n'y a ni plaisir, ni joie, ni allégresse, c'est lui qui se crée des plaisirs, des joies et des allégresses. Là, il n'y a ni lac, ni rivière, c'est lui-même qui crée tout cela, car il est assurément le faiseur (créateur).

(Brihadaranyaka Up. IV, 3. 10).

Le sommeil s'explique donc par le retrait des sens. Dans le sommeil, la conscience s'intériorise et s'affranchit des stimuli du monde tangible. Elle est dotée d'un pouvoir créateur (intentionnalité, conscience active) qui organise et construit, en rêve, une autre réalité, avec les impressions issues du monde de la perception (veille). Le rêve est donc une construction mentale, un phénomène auto-généré. Nous sommes ici bien loin de la conception externe et magique de l'ère védique.

Cette découverte amène les *rishis* à établir l'analogie entre le sommeil et les pratiques d'immersion en soi depuis le niveau de veille. Par conséquent, ils s'intéresseront au sommeil en tant que possible voie pour accéder à l'expérience mystique et à la transcendance. Ils chercheront donc à provoquer les rêves inspirés par des pratiques et des rituels spécifiques.

¹³ Les passages cités ont été traduits par nos soins, d'après les versions anglaises (traduit du sanskrit) de Swami Krishnananda, Swami Madhavananda, Swami Nikhilananda et Patrick Olivelle, et les versions françaises de Ferdinand Herold et Emile Sénart (cf. bibliographie).

¹⁴ *Purusha* peut désigner la personne, mais en général il désigne le « soi intérieur divin ». Mircea Eliade, dans ses différents ouvrages, le traduit comme « esprit » (dimension transcendante de l'homme). Dans certains passages cités, ce terme se réfère plutôt à la conscience.

Dans la *Chandogya Upanishad*, on recommande, par exemple, à celui qui aspire à la « Grandeur » (à la Connaissance) de réaliser un rituel sacrificiel au feu, accompagné de prières et d'incantations, d'ingérer une mixture d'herbes et de miel, et, au moment de la pleine lune, de dormir près d'un feu ; ce qui rappelle l'*incubation onirique* dans la Grèce antique¹⁵, avec la différence qu'ici, c'est le feu/foyer qui fait office de sanctuaire¹⁶.

Dans la *Kaushitaki Upanishad*, il est même suggéré que le temps du sommeil devrait servir à la pratique spirituelle, au moyen de l'attention mise sur la respiration et l'oraison mentale continues. En effet, on y fait mention du « sacrifice au feu » (*agnihotra*) qui doit être intériorisé (*agnihotra* intérieur). Or, ce « sacrifice intérieur » ou « intériorisation rituelle », comme l'appelle M. Eliade, implique, outre l'oraison mentale, le contrôle de la respiration ininterrompue (*pranayama*).

Si dans un sacrifice védique, l'on offre aux dieux le soma (le beurre fondu et le feu sacré), dans la pratique ascétique, on leur offre un « sacrifice intérieur », dans lequel les fonctions physiologiques se substituent aux libations et aux objets rituels.

Tant qu'il parle, l'homme ne peut respirer, et alors il offre sa respiration à la parole ; tant qu'il respire, il ne peut pas parler, et alors il offre sa parole à la respiration. Ce sont là les deux oblations continues et immortelles ; dans la veille et dans le sommeil, l'homme les offre sans interruption.

(*Kaushitaki Up.* II, 5 in Eliade, *Le Yoga*, pp. 118-119).

Or, le contrôle de la respiration est une technique de base non seulement dans le yoga mais aussi dans de nombreuses pratiques d'autres traditions spirituelles qui visent à maîtriser l'attention et à produire l'altération de la conscience, surtout lorsque la respiration est accompagnée d'une oraison mentale.

La *Brihadaranyaka Upanishad* contient aussi une longue description très explicite de l'expérience mystique obtenue dans le niveau de sommeil.

En voici quelques extraits :

C'est ce purusha (l'esprit) qui est la lumière intérieure, qui réside dans l'espace intérieur du cœur, au milieu des souffles vitaux (pranas). Il parcourt les deux mondes ... et en rêve, il transcende ce monde-ci, avec toutes ses formes de mort...

Il n'a que deux espaces : ce monde-ci et l'autre monde. Et à la jonction, là où les deux mondes se rencontrent, il y a le rêve. [...] Cet endroit intermédiaire (rêve) sert d'entrée dans l'autre monde, et ayant franchi ce seuil, le dormeur voit à la fois les maux (souffrances de ce monde) et les joies (de l'autre monde). [...]

Dans cet état de rêve, le purusha s'étant complu, ayant vagabondé, ayant vu le bien et le mal, revient en sens inverse, chez lui. De tout ce qu'il a pu voir en cet état, rien ne le suit. Il est sans attaches. [...]

De même qu'un épervier ou un aigle, après avoir parcouru le ciel, fatigué, rentre ses ailes et s'empresse de retrouver son nid, de même le purusha, lors du sommeil, court vers cet état où il ne désire aucun désir, ne voit plus aucun rêve. [...]

¹⁵ *Incubare*, latin, du grec *enkoimesis* : dormir dans un sanctuaire afin de produire des rêves sacrés, surtout de guérison. L'incubation onirique était une pratique très répandue en Grèce (et dans une mesure moindre, partout dans le monde), notamment dans les temples d'Esculape (Asclepios), dieu grec de la médecine. Voir la monographie de Daniel Bustos, *Las prácticas de incubación en la antigua Grecia*, et celle de Claudie Baudoin, *Les quatre voies de prédisposition à la divination*, www.parclabelleidee.fr/monographies.php

¹⁶ Le culte védique ne connaissait pas de sanctuaires, les rites se réalisaient dans la maison ou en plein air, mais toujours près d'un feu (Agni, dieu du feu, est le messager entre Ciel et Terre et le foyer, un lieu sacré). Aussi, dans l'hindouisme de cette époque, le feu/foyer continue de faire office de sanctuaire.

C'est là sa forme : au-delà des désirs, libérée des maux, sans craintes. De même qu'un homme, dans les bras de sa bien-aimée, n'a plus aucune notion du dehors ou de dedans, de même le purusha embrassé par l'Atman (Soi Suprême), ne connaît plus le dehors ni le dedans. Clairement, c'est là sa forme ; là, tous ses désirs sont exaucés, l'unique désir est le Soi, qui est au-delà de tout désir et au-delà de toute souffrance. [...]

Dans cet état-là, le père n'est plus un père, une mère n'est plus une mère, les mondes ne sont pas des mondes, les dieux ne sont pas des dieux, les Védas ne sont pas les Védas, le voleur n'est pas un voleur, [...] un ascète n'est pas un ascète. Il n'y a pas de bien qui le suive, il n'y a pas de mal qui le suive, car il est passé alors au-delà de tout chagrin du cœur.

Là, il ne voit rien, pourtant il voit tout ; car la vue est inséparable du « voyeur » immortel ; mais il n'y a pas un « ceci » ou un « cela » qu'il pourrait voir comme quelque chose de séparé ou distinct de lui-même. ...

Il devient transparent comme l'eau, un océan sans dualité, l'unique observateur sans second. C'est cela, l'état de Brahman. ... Voilà l'accomplissement ultime, la victoire la plus sublime, le monde le plus élevé, la béatitude suprême !

(Brihadaranyaka Up., IV, 3. 1-32).

Le rêve est donc un point de jonction entre deux mondes : celui de la représentation et celui de la non représentation. Il devient une possible « entrée » dans « l'autre monde » qui est expérimenté comme une libération de la dualité dehors-dedans, bien-mal, acte-objet, comme une délivrance de toute peur et de tout désir, comme un état de suspension des sens et de toute activité psychique, où il n'y a plus d'identité individuelle et où le seul désir qui reste est le Dessein : le désir du Soi, connaître et devenir *Brahman* (l'Absolu, la Réalité Ultime, la Béatitude suprême, le vide au-delà du vide,... selon les noms qu'on lui donne).

Le sommeil prend ainsi toute sa valeur : il représente désormais une possibilité, additionnelle à la pratique en veille, d'accéder de son vivant à l'expérience transcendante ; le passage cité de la Brihadaranyaka Upanishad l'illustre de manière évidente.

En fait, les différents passages des Upanishads mis bout à bout décrivent un processus d'intériorisation conduisant de la veille au rêve et, de là, au sommeil profond sans rêves, pour aboutir à la « délivrance », à l'Éveil, à la Réalité transcendante sans forme (*Brahman*).

Cette conception décrite dans la *Mandukya Upanishad* se résume ainsi : la veille (*jâgrat*) correspond à la perception du monde extérieur, dense ; le rêve (*svapna*) correspond à la perception du monde intérieur, plus subtil ; le sommeil profond (*sushupti*) sans rêves et sans désirs correspond à une perception et à une félicité indifférenciées. Ces trois « états » de conscience doivent être transcendés pour accéder à un « Quatrième » (*Turiya*), où l'*Atman* (le soi), libéré de toute illusion et de tout attachement, se confondra avec sa propre Source (le Soi ou *Brahman*).

Ainsi, les Upanishads considèrent que la veille, le rêve (sommeil paradoxal) et le sommeil profond (sommeil sans images), entre lesquels nous naviguons sans cesse, correspondent à différents « degrés » ou « états » de conscience. Cela permet de conclure que les *rishis* voyaient la conscience comme Une, une réalité mentale qui se présente de différentes manières, selon que la conscience se trouve dans un état (niveau dirions-nous) ou un autre. Autrement dit, nous trouvons-là une première ébauche d'un « schéma de la conscience ».

I.3. L'UNIVERS ONIRIQUE DANS LE JAÏNISME ET LE BOUDDHISME ANCIEN



Odilon Redon, Bouddha dans sa jeunesse

I.3.1. LE PAYSAGE DE FORMATION ONIRIQUE DU MAHAVIRA ET DU BOUDDHA

Au VI^e siècle auront lieu deux naissances célèbres dans l'Inde du nord : celle du Mahavira, guide spirituel du Jaïnisme et celle du Bouddha (ou Siddharta Gautama, son nom avant son illumination). Les deux vont devenir des ascètes errants en quête de l'illumination ultime. D'ailleurs, il semblerait que le jeune Bouddha ait parcouru l'Inde pendant 14 ans pour suivre l'enseignement de différents maîtres, jusqu'à ce qu'il décide de développer ses propres procédés¹⁷. Ainsi, le paysage de formation culturel/spirituel du Mahavira et du Bouddha est celui de l'époque que nous venons de décrire plus haut.

Mais pour mieux comprendre « le paysage de formation onirique » de ces deux éveillés, il convient de le compléter davantage, notamment avec l'aspect des rêves allégoriques que nous n'avons pas mentionnés dans le chapitre précédent. Et pour cause ! Les Upanishads n'en parlent pas. La raison en est peut-être que toute la charge des *rishis* était placée sur la libération du monde sensoriel considéré comme illusoire. Mais la carence des rêves allégoriques dans ces textes sacrés pourrait aussi s'expliquer par la tradition de la transmission orale. En effet, la « science des rêves » étant encore fortement monopolisée par les prêtres brahmanes, c'est-à-dire par la religion officielle encore en vigueur, la pratique et l'étude des rêves devaient probablement se développer de façon plus discrète, dans la forêt.

Quoi qu'il en soit, il existe d'autres textes qui attestent que les rêves significatifs et leur interprétation étaient profondément ancrés dans le tréfonds culturel.

¹⁷ Voir les commentaires de Silo sur le Bouddha dans la monographie de F. Granella *Racine de la Discipline de l'Énergie – Inde et contreforts de l'Himalaya*.

De fait, dans les Épopées mythiques hindoues, le *Mahabharata* (dont la *Bhagavat-Gita*) et le *Ramayana* — qui véhiculent la philosophie upanishadique tout en étant plus accessibles et populaires que les textes révélés destinés aux chercheurs spirituels —, les rêves occupent une place importante. Les rêves les plus fréquents sont les rêves prémonitoires (par ex. victoire/défaite dans le combat), ceux qui transmettent un enseignement (par ex. la relativité du réel et de l'identité individuelle), les rêves transférentiels (par ex. le rêve du poète Tulsidas qui, enfermé dans une tour de pierre, fait appel à *Hanuman*, le dieu singe, pour le délivrer).

Par ailleurs, plusieurs textes jaïnistes et bouddhistes postérieurs faisant toutefois référence à cette époque, apportent également des informations précieuses sur l'importance des rêves allégoriques dans différents milieux (populaires, nobles, religieux) ; ce qui est confirmé par la référence à des « spécialistes des grands rêves » et à des « livres ou clé des songes » avec lesquels ces experts travaillaient.

I.3.2. QUELQUES « GRANDS RÊVES » ET INTERPRÉTATIONS

Selon le *Kalpa Sutra* (texte sacré jaïniste), la reine Trishala, mère du Mahavira, avait eu, lors de sa conception, 14 grands rêves, ou plutôt 14 visions successives dans un même rêve :

Un éléphant blanc, un taureau blanc, un lion (puissance-royauté-absolu), la déesse Shri ou Lakshmi (fécondation), une guirlande de fleurs (épanouissement spirituel), la pleine lune (lumière), un soleil radiant (illumination), un drapeau coloré (victoire), un vase rempli d'or (connaissance divine), un lac avec des fleurs de lotus (transcendance), un océan avec des milliers de vaguelettes, ondulations (la force, l'infini), une demeure céleste avec des jardins (paradis), un tas/monticule de bijoux (éveil), un feu très puissant sans fumée (la source ultime).¹⁸



Rêve de la reine Trishala, peinture jaïniste

¹⁸ Entre les parenthèses figurent nos propres interprétations sur la base de notre compréhension des significations culturelles de l'époque (suite au recoupement de diverses sources).

Inondée de joie, Trishala racontera son rêve au roi, son mari, qui l'interprétera spontanément comme un message prophétique : la conception d'un fils « roi » ; interprétation confirmée ensuite par les « experts » auxquels il fera appel. Il ressort effectivement des différents textes que les rêveurs cherchaient toujours confirmation auprès de « spécialistes », qui travaillaient avec des « clés des songes » (*Svapnasastra*) où étaient répertoriés et codifiés les symboles des « grands rêves ».

Le Kalpa Sutra nous apprend aussi que la reine, très heureuse de ses rêves, décide de rester éveillée et d'écouter de belles et inspirantes narrations sur les dieux et les hommes de foi, afin de sauvegarder ses rêves et de ne pas en permettre de mauvais. Elle sait donc comment cultiver l'atmosphère mentale pour induire des rêves favorables.

Quant au rêve de conception de la reine Maya, mère du futur Bouddha, il est cité dans plusieurs textes (avec des variantes mineures), dont le *Nidana-Katha* (texte de l'École Theravada/Hinayana) :

Les quatre grands dieux gardiens du monde élevèrent son lit sur le mont Himalaya. Des femmes la baignèrent et la revêtirent de robes divines, l'oignirent de parfums et l'ornèrent de guirlandes de fleurs. Puis elle s'allongea sur un lit céleste, la tête tournée vers l'Est. Un Boddhisattva, sous forme d'un éléphant tenant dans sa trompe un lotus blanc pénétra dans son utérus par le flanc.



Rêve de la reine Maya, Médaillon, IIe siècle AEC

Les spécialistes, ici des prêtres brahmanes, proposeront une double interprétation : la conception d'un souverain universel ou bien d'un renonçant (ascète), sauveur de l'humanité.

Pour nous, ce parcours allégorique évoque des registres rencontrés dans l'ascèse : élévation de l'énergie au « sommet » (*Himalaya*) ; conscience inspirée (*nouveaux attributs : bains, robe divine, parfums, fleurs...*) ; le sommeil profond (naturel) se convertit en « sommeil mystique » (*le lit « profane » devient un lit « céleste »*) ; intériorisation plus profonde et le mental tourné en direction de la « Source » de la Lumière (*vers l'est, donc là où le soleil se lève*) ; contact / fusion avec le Divin ou « fécondation » spirituelle (*pénétration de la trompe de l'éléphant/boddhisattva*) ; registre postérieur de « naissance » ou « renaissance » — sur le plan allégorique, la conception/naissance ultérieure du Bouddha peut signifier « l'état de bouddhité », c'est-à-dire la naissance spirituelle.

Mais c'est surtout le contexte dans lequel se produit le rêve de la reine Maya qui nous interpelle : les textes parlent d'une fête religieuse de sept jours et de multiples rituels préalables au rêve.

Impossible de ne pas faire le lien avec la pratique de l'incubation onirique, les rêves « provoqués ».

Hormis les rêves prémonitoires de conception — qui jalonnent d'ailleurs toute la littérature sacrée et plus particulièrement les biographies des grands éveillés, qu'ils appartiennent à la tradition hindouiste, jaïniste ou bouddhiste —, il y a aussi les « rêves partagés ». À titre d'exemple, plusieurs membres de la famille du futur Bouddha, (sa mère, son père et son épouse), vont faire des rêves similaires la même nuit (la veille de son départ du palais). Les rêves partagés sont très valorisés, non seulement parce qu'ils apportent davantage de crédit au contenu onirique — surtout lorsque le rêve prédit le futur —, mais aussi parce que cela « prouve » l'existence d'un plan supérieur, où les âmes se chevauchent et partagent les mêmes réalités intérieures. Autrement dit, il permet d'expérimenter ce que nous appelons la « communication d'espaces », il permet de découvrir l'amplification de la notion de « réalité » et d'« identité », le caractère illusoire du « moi individuel » et de sa supposée séparation, tout aussi illusoire, des autres êtres humains et du divin.

Mais ce qui nous intéresse le plus parmi les rêves significatifs sont ceux qui sont en relation avec l'ascèse : les rêves où se révèle le Dessein, les rêves qui orientent le chemin d'illumination, les rêves qui conduisent au Profond et/ou qui traduisent le contact avec le Profond.

En ce sens, voici quelques rêves significatifs du Mahavira et du Bouddha.

D'après le *Bhagwati Sutra* (texte du canon jaïniste), Mahavira eut, suite à une pratique et peu avant son illumination totale, dix visions oniriques. Les interprétations lui sont également attribuées.

1. *Un Tala-Pisaca (diable) effroyable vaincu dans le rêve : le mohaniya karma (illusion) est déraciné ;*
2. *Un grand coucou blanc : la Pureté ;*
3. *Un grand coucou multicolore : propagation des douze Angas (Canons) ;*
4. *Deux grands colliers de pierres précieuses : la religions à deux voies, pour les ascètes et les laïcs ;*
5. *Une grande mamelle d'une vache blanche : l'organisation quadruple de la Sangha (moines hommes-femmes et laïcs hommes-femmes) ;*
6. *Un lac de lotus ouverts : les quatre classes de dieux ;*
7. *Traverser un océan des milliers de vagues et d'ondulations en nageant : être traversé de ce qui n'a ni commencement ni fin ;*
8. *Un soleil irradiant dans toutes les directions : l'Illumination/Connaissance ultime et vision directe (Darshana) ;*
9. *La haute montagne Manushottar recouverte et entourée par ses rayons bleuâtres : la gloire atteindra l'univers des dieux, des humains et des Asura ;*
10. *Assis sur un trône placé au sommet du Mont Meru (Mandara) : siégeant parmi les dieux, les humains et les Asura, il dispense son omniscience.*

Plus loin, figurent, dans ce même texte, d'autres exemples de « visions en rêve », précisant que ces types d'images sont les « signes » ou « indicateurs » que le rêveur atteindra la libération.

En voici quelques extraits :

Si lui ou elle voit une longue corde et qu'il ou elle la tend vers l'est et vers l'ouest et qu'elle touche alors les limites de l'univers, et qu'ensuite il ou elle, en la contractant, se contracte lui-même ou elle-même... ; si lui ou elle a la vision d'un grand tas d'or (ou une maison céleste), de pierres précieuses ou de diamants et qu'en montant dessus il ou elle a l'impression d'être surmonté(e) par lui,... ; Si lui ou elle voit un lac de lotus et en y plongeant sent que c'est le lac qui est entré en lui ; ou encore si lui ou elle traverse un océan d'ondulations et se sent traversé par lui ;... alors il ou elle atteindra la libération et mettra immédiatement fin à toutes les misères de la vie.

(*Bhagwati Sutra*, 16, 6, 580 et 581, in Sikdar 1964, pp. 197-200.)

Sans entrer ici dans des spéculations interprétatives personnelles, il nous semble néanmoins intéressant de noter que les descriptions des registres qui accompagnent ces représentations, suggèrent une abolition des références spatiales habituelles, la « confusion » ou coïncidence entre le dedans-dehors, au-dessus/en-dessous,... autrement dit, des registres que l'on peut expérimenter lorsque la conscience s'inspire, lorsqu'on entre dans des espaces régis par d'autres lois, par les paradoxes. Il n'est donc pas étonnant d'en conclure à une imminente libération du système de représentation et de registres au profit d'une nouvelle « forme mentale ».

Pour ce qui est du Bouddha, plusieurs textes affirment que les rêves ont jalonné tout son chemin d'illumination, mais seulement cinq grands rêves font l'unanimité dans tous les textes bouddhiques, avec comme divergence principale, la datation de ces rêves. Ainsi, dans le *Lalita Vistara* (texte de la tradition Mahayana), il est dit que les rêves sont survenus la veille de son départ du palais (donc avant qu'il ne commence son apprentissage spirituel auprès de différents maîtres) et, en ce sens, il s'agirait de rêves prémonitoires. En revanche, dans le *Nidana-Katha*, le *Anguttara-Nikaya* et le *Mahavastu* (textes plus anciens, les deux premiers de la branche Theravada, le deuxième du Mahayana), les rêves seraient survenus la veille¹⁹ de son illumination définitive, ce qui signifie que ces rêves s'inscrivent dans son chemin d'ascèse : certains seraient de véritables expériences d'éveil spirituel durant le sommeil, d'autres seraient des rêves prémonitoires annonçant l'imminence de son illumination définitive et les conséquences dans le monde.

Dans le *Anguttara-Nikaya* (V.196 ; Supina Sutta, Tipitaka), il est dit :

Lorsque le Tathagata, l'aharant²⁰ correctement et pleinement éveillé n'était encore qu'un bodhisattva n'étant pas encore éveillé, cinq grands rêves lui apparurent.

Chacun des rêves sera introduit par cette même formule. Il y est dit également que, après ces rêves, le « non encore éveillé » était « pleinement éveillé ». Cela peut signifier que l'éveil se produisit après les rêves, donc au sens temporel, mais cela peut vouloir dire aussi que l'illumination se produisit suite aux rêves, comme conséquence. Autrement dit, d'abord il a fait l'expérience du Profond dans son sommeil, puis il a confirmé l'illumination dans sa méditation en veille, et peu importe que ce fût le lendemain ou plusieurs semaines ou mois après, et peu importe également si les rêves se sont tous produits durant la même nuit ou de façon espacée dans le temps. Dans tous les cas, ces rêves seraient des expériences de contact avec le Profond dans le niveau de sommeil ; expériences validées dans la méditation en veille. Ceci est une possibilité tout à fait plausible, puisque nous avons l'expérience personnelle d'avoir obtenu en rêve des registres des différents Pas disciplinaires, avant de réussir à les reproduire dans les pratiques de veille (les « Routines »). Cela est arrivé maintes fois dans l'ascèse également.

Quant aux rêves décrivant les accomplissements post illumination, nous pensons qu'il s'agit là de l'expression du Dessein projectif. Ce phénomène prémonitoire ou annonciateur correspond dans ce cas à une inspiration profonde qui se traduit allégoriquement ; sa signification et sa charge continuant d'agir et de guider le rêveur jusqu'à ce qu'elle se concrétise, jusqu'à ce que l'acte soit complété.

Voici donc les cinq grands rêves et leur interprétation²¹.

¹⁹ Nous pensons que « la veille » est une expression qui n'est pas à prendre au sens littéral, cela suggère surtout l'antériorité des rêves par rapport à l'aboutissement final de la quête d'illumination.

²⁰ Aharant : ayant atteint le Nirvana.

²¹ La version des rêves et leur interprétation que nous présentons ici est un mélange de différentes sources, principalement le *Mahavastu*, le *Anguttara Nikaya* (Supina Sutta), le *Lalita Vistara* ; nous avons choisi les formulations qui nous inspiraient le plus.

Rêve 1

Celui-là²² voit de grandes mains et de grands pieds se jouant dans l'eau avec les quatre grands océans (ou : ses pieds parvenaient à la mer du Sud, alors que ses bras étaient en croix, la main droite parvenait à la mer de l'Ouest et la main gauche à la mer de l'Est) ; la terre tout entière devenue une couche bien ornée (ou : cette grande Terre était son grand lit), et le Mérou (ou : l'Himalaya), le meilleur des monts, lui servait d'oreiller pour sa tête.

Interprétation : Cela signifiait qu'il s'éveillerait à l'insurpassable samasambodhi (illumination parfaite) et que son enseignement couvrirait le monde entier.

Il est intéressant de noter que les allégories de ce premier rêve renvoient au sommeil : position allongé, couche/lit (la Terre), oreiller (mont Mérou/Himalaya). C'est « le sommeil dans le sommeil ». La tête posée sur le mont le plus haut du monde qui est le symbole de l'*axis mundi*, du centre/nombril de l'univers, allégorise le Dessein ou peut-être même l'expérience de l'élévation suprême du mental, l'Éveil. Le rêve représenterait-il donc une pratique d'ascèse en dormant ?

Par ailleurs, la dimension des proportions du corps du Bouddha nous renseigne sur ses possibles registres psycho-physiques associés aux représentations visuelles. Si les sensations coïncident avec les images, le fait de se sentir gigantesque dénote l'expérience du double ; expérience que l'on peut faire dans d'autres niveaux de conscience (veille et/ou demi-sommeil). Par exemple, dans l'*Office*²³, où la sensation de la sphère s'étend au dehors du corps ; dans le Pas 4 de la *Discipline Morphologique*²⁴, quand le registre de soi coïncide avec la forme de l'espace de représentation (dont la taille est amplifiée intentionnellement) ; dans la « chambre de silence »²⁵, quand par l'effet de la suppression sensorielle se produisent des déformations cénesthésiques ; enfin, dans le quotidien, lorsque nous entrons dans des états de conscience inspirée en veille.

Alors, se retrouver dans cet état de distension et de conscience altérée, avec en plus le registre de l'énergie au sommet, au centre de la tête (sommet du mont), cela nous suggère le *point du véritable éveil*²⁶ ainsi que le Pas 11 de la *Discipline Énergétique* et de la *Discipline de la Morphologie*, notamment le seuil du Profond ou « lieu de rendez-vous avec le Dessein », le moment où le Dessein se déclenche et prend le contrôle.

Rêve 2

Il vit alors une liane (ou : flèche), dont la teinte était celle du corail rouge, sortir de son nombril, pour jaillir dans le ciel, jusqu'à la plus haute sphère du monde de Brahman.

Autre version : Il voit alors en songe, une lumière vive répandue dans le monde, les ténèbres profondes éclairées, et un parasol sortant de la terre éclairant les trois mondes. Par le contact de cette lumière, les souffrances du mal sont apaisées.

Interprétation : Cela signifiait l'éveil aux Quatre Nobles Vérités, notamment au Noble Chemin Octuple (Chemin du milieu, à huit membres)²⁷ ; et que sa renommée (ou : son enseignement) rayonnerait jusqu'à la plus haute sphère du monde des dieux.

²² Bouddha parle de lui-même à la troisième personne.

²³ Silo, *Le Message de Silo*, p. 97.

²⁴ *Les quatre Disciplines*, <https://www.parclabelleidee.fr/documents.html>

²⁵ Caisson ou cocon d'isolation sensorielle ; voir production de Federico Palumbo, *Ascèse et chambre de silence*, <https://www.parclabelleidee.fr/monographies.php>

²⁶ Silo, *Le Message de Silo*, p. 30 « Il y a un point de contrôle de l'état d'éveil véritable et il y a un moyen d'amener le Force jusqu'à celui-ci ».

²⁷ Dans son premier sermon, Bouddha exposa les Quatre Nobles Vérités : 1/ la vie est souffrance ; 2/ l'origine de la souffrance est le désir (attachement) ; 3/ il existe un chemin de libération qui conduit au Nirvana (cessation de toute souffrance) ; 4/ ce chemin est Octuple : vision/compréhension juste, parole juste, pensée juste, action juste, mode de vie juste, attention juste et méditation (pratique) juste.

Dans ce deuxième rêve, qui semble être la suite du premier, c'est « le rêve dans le rêve » ! Si dans le premier rêve, le Bouddha se trouve sur l'axe/nombril du monde, dans ce deuxième il l'intériorise : l'axe du monde (flèche, liane, ...) jaillira de son intérieur, qui plus est, de son propre nombril/centre. Il devient lui-même l'*axis mundi*, le lien entre terre et ciel, s'élevant et se transcendant (*monde de Brahman*). Ici, l'énergie semble monter encore plus haut que dans le rêve précédent. Cette version-ci ressemble d'ailleurs beaucoup au mythe du dieu Vishnou qui, en rêve, voit pousser de son nombril une tige de lotus contenant Brahma, créateur du monde.

Quant à l'autre version citée (du même rêve) : les images de la lumière (symbole de l'Esprit) et du parasol irradiant (symbole de la royauté et de la protection contre la « chaleur » de la souffrance et des forces néfastes), semblent exprimer l'illumination totale, pour tous ! Autrement dit, même si nous considérons le premier rêve comme étant seulement une prédisposition ou une mise en condition pour l'éveil ultime, dans ce deuxième rêve nous pouvons voir l'aboutissement de cette Réalisation. La première version exprimerait alors le dessein introjectif (parvenir au monde de Brahman), tandis que la deuxième version allégoriserait le dessein projectif (parvenir à la terre entière). Du reste, la forme centrifuge du parasol symbolise la direction projective.

Rêve 3

Il rêve que des vers blancs portant des têtes noires et rampant depuis ses pieds le couvraient jusqu'aux genoux (ou : des animaux noirs lèchent ses pieds).

Interprétation : Cela signifiait que beaucoup de disciples (ou : chefs de familles) viendraient à lui, suivant respectueusement son enseignement.

Rêve 4

Il vit une impressionnante volée d'oiseaux multicolores arriver vers lui, en provenance des quatre points cardinaux. En arrivant tout près de lui, ils devinrent tous tout blancs (ou : dorés).

Interprétation : Cela signifiait que des hommes des quatre castes — brahmanes, nobles guerriers, marchands et ouvriers — perdraient leur identité de castes et réaliseraient l'insurpassable libération.

Le troisième et quatrième rêve allégorisent donc la réalisation du dessein projectif, la naissance de l'école bouddhiste, la *sangha*.

Rêve 5

En gravissant une montagne d'ordures (ou : une montagne d'excréments) des plus repoussantes, il marche là sans être souillé.

Dans une autre version, le Bouddha marche, sans être souillé, dans les quatre directions.

Interprétation : Cela signifiait que les « kleshas » (émotions négatives, désirs, souffrances,...) n'auront plus d'emprise sur lui, laissant alors son mental propre de toute souillure. Ou : ... qu'il recevrait des offrandes de robes, de nourriture, de logements, de médicaments pour soigner les maladies, mais qu'il les utiliserait sans s'y attacher, voyant les dangers [de l'attachement à ces offrandes], et connaissant le moyen de leur échapper.

Ce cinquième rêve suggère le *style de vie* d'un illuminé/libéré aux attributs des dieux²⁸. Une autre allégorie exprimant cette même idée de pureté inaltérable est la fleur de lotus dont les racines puisent leur origine dans la boue des lagunes et des lacs.

²⁸ Voir les attributs des dieux Indra, Yama, Varuna et Agni dans le conte de Nala et Damayantī, dans le Mahabharata : « ils ne transpirent pas, ils ne clignent pas des yeux, la poussière n'est pas collée à leurs pieds car ceux-ci ne touchent pas le sol, et leurs guirlandes de fleurs ne se fanent pas, bref, ils exhibent toutes les particularités propres aux dieux » (Biardeau 2002, I: 484 in Bautze-Picron 2003, p. 357).

Il est dit que, lorsque le Bouddha se réveilla, il conclut avec enthousiasme :

Ces rêves sont excellents. Je vais probablement devenir Bouddha aujourd'hui même.

Dans certaines versions, le troisième, quatrième et cinquième rêve apparaissent comme une succession d'images faisant partie d'un même rêve. Aussi, dans Le *Nidana-Katha* et *Lalita Vistara* (chap. XIV), deux autres rêves complémentaires vont s'y ajouter :

6. *Il voit encore en songe plusieurs centaines de millions d'êtres vivants remplissant l'eau d'un fleuve par laquelle ils sont entraînés. Et lui, devenu vaisseau, après être passé, fait passer les autres et les établit sur le sol excellent où il n'y a ni crainte ni chagrin. Ou : Il voit encore beaucoup d'êtres languissants atteints de maladie, privés de l'éclat de la beauté et dont les forces sont affaiblies ; et, devenu médecin, il donne en abondance des plantes médicinales et délivre des millions d'êtres atteints de nombreuses maladies.*
7. *Assis sur un côté du mont Méru qui lui sert de trône, il voit les disciples et les dieux, qui, les mains jointes, s'inclinent. Il voit sa victoire au milieu du combat et les dieux jetant dans le ciel des cris de joie.*

Ces deux derniers rêves nous suggèrent évidemment la *guérison de la douleur et de la souffrance*, projet central du Bouddha (comme de Silo) ; et le dépassement de la souffrance est bien sûr suivi de l'état de bouddhité qui domine l'univers et triomphe des dieux eux-mêmes²⁹.

Par ailleurs, si nous faisons la réduction symbolique des cinq rêves, comme s'il s'agissait d'un seul, cela correspondrait à un mandala tridimensionnel (et à notre symbole de l'École) composé de :

- Quatre directions Nord, Sud, Est, Ouest : les quatre océans, les oiseaux venant des quatre directions ;
- Trois axes : verticalité, horizontalité latérale et profondeur : axe X/Y (corps en forme de croix) et axe Z (mont Mérou et liane-flèche-tige-mât du parasol) ;
- Deux directions : le regard centrifuge dans les quatre directions, le regard centripète vers le sommet du mont Mérou ; la lumière et le parasol irradiant de façon centrifuge ; les oiseaux convergeant de façon centripète vers le Bouddha-centre ;
- Le Centre (Un) : la tête (le mental) du Bouddha comme centre de l'univers ; la liane (« monolithe ») sortant du nombril (centre) de son corps (l'espace/temps). Le Bouddha étant le Tout.



²⁹ Le bouddhisme nie l'existence d'un dieu suprême, tout en reconnaissant celle des dieux, lesquels cependant ne sont pas immortels !

I.3.3. LA DOUBLE POSTURE BOUDDHIQUE VIS-À-VIS DES RÊVES

Pour les bouddhistes, les quatre moments clés dans la vie du Bouddha sont associés, d'une façon ou d'une autre, au thème des rêves. Ces quatre changements d'étape sont, en réalité, des « naissances ou re-naissances » à un niveau spirituel chaque fois plus élevé.

La naissance biologique est annoncée par des rêves prémonitoires. Son départ du palais, qui marque le début d'une vie nouvelle en tant qu'ascète, est précédé également par des rêves prémonitoires de plusieurs membres de sa famille, dont le plus connu est celui de sa femme Gopa ; rêve que le Bouddha interprétera lui-même. Puis, il y a le moment de son illumination totale avec les fameux cinq rêves que nous venons de présenter. Enfin, le dernier moment crucial est son départ de ce monde physique et son entrée dans le *Parinirvana* (le Nirvana complet), encore une « mort/naissance ». Bien entendu, le Bouddha n'aura pas de rêves à ce moment-là, mais il y fera une mise en scène qui suggère de façon explicite la position du « dormeur mystique »³⁰.



Bouddha, Gal Vihara Polonnaruwa, Sri Lanka

Cette posture du « Bouddha allongé » (appelée aussi « posture du lion ») a été représentée dans l'art bouddhique (peintures, frises, statues) ; elle fut adoptée par ailleurs dans les *yogas du sommeil et du rêve*, quelques siècles plus tard.

Nous ne saurons jamais quelle place occupaient réellement les rêves dans la vie du Bouddha ; et peu importe en définitive si ses rêves étaient prémonitoires, ou des indicateurs confirmant ses expériences d'éveil préalables (en veille), ou bien des expériences oniriques confirmées par la suite dans la méditation en veille. Le fait est que le thème des rêves est très présent dans les textes de base et, tout particulièrement, dans les biographies sacrées si caractéristiques du bouddhisme, notamment du bouddhisme tibétain. En effet, le processus d'éveil de tous les saints bouddhistes a été jalonné de rêves significatifs : ascèse et rêves semblent inséparables.

³⁰ « Je t'en prie, Ananda, prépare moi une couche entre les arbres sala jumeaux, avec la tête au nord. Je suis fatigué, Ananda, et je veux m'étendre ». « Qu'il en soit ainsi, Seigneur ». Et le Vénérable Ananda fit comme le Béni du Ciel lui demandait de faire. Alors le Béni du Ciel s'étendit sur son côté droit, dans la posture du lion, un pied posé sur l'autre, et ainsi disposé lui-même, attentif et en état de comprendre clairement ». *Digha Nikaya* (collection des longs discours du Bouddha).
http://www.dhammadelaforet.org/sommaire/sutta_tipaka/pdf/mahaparinibbanasutta.pdf, p.39

L'importance accordée au travail avec les rêves est certes inégale dans les différentes traditions bouddhistes et leurs écoles respectives, cependant elles affichent toutes une même position doctrinaire, en apparence ambivalente. Cette posture affirme que les rêves, même significatifs, ne sont que le produit d'une conscience « non totalement illuminée », et en ce sens illusoire ; aussi, en définitif, il ne faut pas leur accorder de l'importance. Dans le même temps, les rêves sont considérés comme des indicateurs précieux du progrès spirituel du pratiquant, qui plus est, comme étant décisifs dans l'obtention et surtout dans la consolidation de l'éveil absolu — l'« illumination totale » — et de l'immortalité.

Cette vision double, que la plupart des auteurs qualifient d'ambiguë voire contradictoire, se comprend pourtant à la lumière du « Chemin du milieu » du Bouddha : il s'agit d'éviter les pièges des deux extrêmes : les plaisirs des sens d'une part, la renonciation radicale d'un ascétisme excessif, d'autre part. Appliqué à notre sujet, il s'agit donc de valoriser les images oniriques pour ce qu'elles sont : des traductions que fait la conscience de ce qui n'est pas représentable, afin de pouvoir en fixer les registres et significations et d'en tirer bénéfice, tout en les transcendant.

...apprends à découvrir la vérité derrière les allégories, qui parfois dévient le mental mais qui, en d'autres occasions, traduisent des réalités impossibles à saisir sans représentation.

(Silo, *Regard Intérieur*, chap. XX La réalité intérieure).

Eliade éclaire bien ce paradoxe, lorsqu'il expose cette double posture appliquée aux « pouvoirs » :

Le chemin vers le Nirvana – tout comme, dans le Yoga classique, le chemin vers le samadhi – conduit à la possession des « pouvoirs miraculeux » (siddhi, pali iddhi). Or, cela posait au Bouddha (comme, plus tard, à Pantanjali) un nouveau problème. Car, d'une part, les « pouvoirs » sont inévitablement acquis au cours de la pratique et constituent, pour cette raison même, des indications précises sur le progrès spirituel du moine : c'est une preuve que celui-ci est en train de se « déconditionner », qu'il a suspendu les lois de la nature dans l'engrenage desquelles il était broyé. Mais, d'autre part, les « pouvoirs » sont doublement dangereux, puisqu'ils tentent le bhikku avec une vaine « maîtrise magique du monde » et risquent en outre de créer des confusions parmi les profanes. [...] Dans le Dighanikaya (I,78 sq.) le Bouddha affirme que le bhikku en méditation est capable de se multiplier, devenir invisible, traverser la terre solide, marcher sur l'eau, voler dans le ciel, ou d'entendre les sons célestes, connaître la pensée des autres, de se remémorer ses existences antérieures. Mais il n'oublie pas d'ajouter que la possession de ces « pouvoirs » risque de détourner le moine de son véritable but, le Nirvana. En outre, l'étalage de tels « pouvoirs » ne servait nullement la propagation du salut ; d'autres yogins et extatiques pouvaient faire les mêmes miracles ; qui plus est, les profanes pouvaient croire qu'il s'agissait simplement de magie. C'est pourquoi le Bouddha interdisait strictement l'étalage des « pouvoirs miraculeux » devant les laïcs.

(Eliade, *Histoire des croyances II*, p.104-105).

Ce passage pourrait expliquer pourquoi la plupart des textes officiels, qu'ils soient hindous ou bouddhiques, s'abstiennent de développer en détails le sujet des rêves, à plus forte raison lorsque les fameux « pouvoirs » s'y manifestent ; c'est-à-dire lorsque certains rêves activent le « centre supérieur » et qu'ils produisent des phénomènes qui transgressent les lois naturelles établies.

La posture théorique officielle du bouddhisme ancien est bien décrite dans le *Milindapanha* (*Questions de Milinda*, IV, 8.33-38) qui relate l'entretien (Ile siècle ACE) entre le roi indo-grec *Milinda* (Ménandre, en grec) et le moine bouddhiste *Nagasena*³¹.

³¹ Le moine *Nagasena*, originaire du Cachemire, était un *arhat* (litt. ayant atteint le Nirvana), un éveillé.

Voici quelques brefs extraits.

— Ô vénérable Nagasena, ... Qu'appelle-t-on rêve ? Et qui rêve ?

— Ô grand roi, les « nimittam » (images mentales, signes) traversent les chemins de la pensée : voici la nature du rêve ; et de six sortes sont ceux qui rêvent : les sanguins, les bilieux, les flegmatiques, ceux qui sont sous l'influence d'une divinité, ceux qui rêvent sous l'effet de leurs expériences / habitudes et ceux qui ont des rêves prémonitoires. Cette dernière sorte de rêves, ô grand roi, est seule authentique ; tout le reste est faux.

Cette explication prouve que rien de significatif n'avait changé depuis l'ère védique-brahmanique concernant la classification des rêves psycho-physiques. Elle montre aussi que seuls les rêves prophétiques ou « rêves éveillés »³², ceux qui relèvent de la Réalité objective, sont dignes d'intérêt aux yeux du chercheur spirituel bouddhiste de cette époque.

— Ô vénérable Nagasena, lorsque quelqu'un fait un rêve prémonitoire, est-ce sa propre pensée/conscience qui part, elle-même, à la recherche du signe ? Ou est-ce le signe qui, spontanément, traverse les chemins de la pensée ? Ou quelqu'un d'autre le lui révèle-t-il ?

— Sa propre pensée ne part pas à la recherche du signe, et personne ne lui en révèle le sens. Le signe surgit spontanément devant la pensée. De la sorte, un miroir ne va pas au-devant du reflet et personne ne vient, de nulle part, pour y mettre le reflet. Mais c'est l'objet réfléchi qui, lui-même, vient d'ailleurs, dans le champ du miroir.

Peut-être faut-il comprendre dans ces propos que, lorsqu'il s'agit d'un « signal du Profond », il ne peut être poursuivi, attrapé et obtenu par la volonté de la raison ou du centre intellectuel, ni non plus être « fourni » à une conscience passive par une quelconque entité étrangère ou extérieure. Ce signe se présentera de lui-même lorsque la conscience sera comme un miroir (vide de pensées, épurée de représentations), donc lorsque le moi sera suspendu. Nous faisons aussi le lien avec l'intention qui revient sur elle-même, ou le double qui revient sur lui-même, ou encore le regard intérieur qui, en s'approfondissant, choque avec sa propre source³³.

— Ô vénérable Nagasena, est-ce bien la même conscience qui voit le rêve et qui l'interprète ?

— Il n'en est pas ainsi, ô roi. À la suite du présage, le rêveur raconte le rêve à d'autres et ceux-ci lui en expliquent la signification.

Selon notre compréhension, cela fait référence au fait que le rêve « sacré » est l'expérience d'une conscience inspirée et qu'il ne peut être expliqué par la conscience de veille ordinaire (le moi), à moins que le rêveur ne possède le niveau spirituel nécessaire pour en comprendre la signification. Par conséquent, lorsqu'il n'a pas la connaissance (l'expérience) suffisante, le rêveur doit faire appel à des « spécialistes ».

— Ô vénérable Nagasena, quand un homme rêve, est-il endormi ou éveillé ?

— Ni endormi ni éveillé, ô grand roi. Mais quand son sommeil est léger et qu'il n'est pas encore pleinement conscient, voilà l'état intermédiaire (ou intervalle) où se produisent les rêves. Quand un homme est profondément endormi, la conscience rentre en elle-même. Alors, elle n'agit plus et une conscience inactive ne connaît ni heur ni malheur. Celui qui ne sait rien ne fait pas de rêves. Seule une conscience active rêve. De même, ô roi, dans l'ombre et dans les ténèbres, quand il n'y a point de lumière, aucun reflet ne tombe sur le miroir. (...)

Sous deux conditions, ô roi, la conscience est inactive alors que le corps est présent :

³² À propos des rêves prémonitoires, nous recommandons la lecture de la monographie de Claudie Baudoin, *Quatre voies de prédisposition à la divination*.
<https://www.parlabelleidee.fr/monographies.php>.

³³ Silo, *Commentaires sur le Message de Silo*. <http://www.silo.net/en/message/commentaries>

lorsqu'une personne est dans le sommeil profond et qu'elle est rentrée en elle-même, ou lorsqu'elle se trouve en transe. (...)

De la même façon, ô roi, qu'une personne qui maîtrise et unifie ses pensées, qui est solidement ancrée dans la foi et imperturbable dans la sagesse, va aller pénétrer profondément dans les forêts, loin des conflits quotidiens, pour méditer sur quelque sujet subtil et, en toute tranquillité et paix, saisira sa signification ; de la même façon, une personne qui pourra maintenir sa lucidité, ne tombera pas dans le sommeil, mais somnolera et rêvera un rêve (significatif).

Le sommeil « léger » se réfère ici au tout premier stade du sommeil paradoxal (conscience active) ; par opposition au sommeil lourd, sommeil profond, végétatif, où la conscience est passive (sans images). Ce sommeil passif sans images étant néanmoins très différent du sommeil profond lucide, où la conscience est intentionnellement rendue passive et vidée d'images ; tout comme la transe qui peut être crépusculaire ou contrôlée. En d'autres termes, il y a une équivalence entre une certaine façon de dormir et la méditation mystique.

Nous allons voir par la suite que c'est surtout dans le bouddhisme tantrique (Vajrayana), notamment dans le bouddhisme tibétain, que les mystiques ont fait du sommeil et des rêves une composante indispensable de leur ascèse.

II. – LES TANTRIQUES INDO-TIBÉTAINS À L'ÉPOQUE MÉDIÉVALE

VIIIe – Xle siècle



Yantra tantrique

II.1. CONTEXTE HISTORIQUE : LE TANTRISME HINDOUISTE ET BOUDDHISTE

Le tantrisme³⁴ apparaît en Inde sous forme écrite vers le début de notre ère, mais son origine hindoue remonte à la religiosité indienne pré-aryenne, donc aux cultes de Shiva et de la Grande Déesse (appelée « Mère »). Au-delà d'être une métaphysique et une mystique — fondée sur le *non dualisme*, l'unification des opposés, notamment des principes masculin et féminin Shiva/Shakti —, le tantrisme est à la base un enseignement initiatique secret, transmis oralement de maître à disciple.

Le tantrisme s'imposera à partir du IV^e siècle EC et atteindra son apogée entre les VIII^e et XI^e siècles, exerçant son influence sur tous les courants religieux de l'Inde. Se profilent alors un tantrisme hindouiste et un tantrisme bouddhiste, en interaction et influence réciproque, notamment dans les contreforts de l'Himalaya (Inde du nord, Tibet, Népal, Bhoutan). Si le tantrisme est à la base une voie énergétique, elle intégrera aussi la dimension mentale du bouddhisme originel et développera quelques aspects iconographiques et morphologiques ; sans oublier la composante dévotionnelle à l'égard de son maître (gourou) et de la divinité attitrée (yiddam).

Selon Mircea Eliade, le surgissement et le succès du tantrisme s'expliquent par l'invasion des spiritualités populaires, aussi bien dans l'hindouisme que dans le bouddhisme, et par la pression des laïques à l'intérieur de la communauté bouddhique, étant donné que la *sadhana* tantrique offre la possibilité à toute personne d'accéder au Nirvana de son vivant (durant une seule vie, sans passer par plusieurs réincarnations). Toutefois, le disciple aura besoin d'un dessein très puissant et du suivi d'un maître, car la voie tantrique s'avère être complexe, exigeante et longue.

À partir du XI^e siècle, le tantrisme indien hindou et bouddhique ont connu une interruption brutale, entre autres, à cause des invasions musulmanes. Une grande partie des écrits fut détruite (ce qui en restait fut redécouvert et traduit seulement au XX^e siècle) et la connaissance transmise oralement de maître à disciple s'est perdue progressivement ou bien elle a été dénaturée. En réalité, grâce à l'interaction et à l'influence réciproque entre tantrisme hindouiste et bouddhiste, grâce aussi au fait que les tantriques bouddhistes ont introduit leur enseignement au Tibet où il a pu prendre racine, de nombreuses techniques ont pu être sauvegardées, même si on ne reconnaît pas toujours leur provenance, tellement elles ont été assimilées et adaptées. Pour ne donner qu'un exemple, le travail avec les *yantras* et les *mandalas* est mentionné à plusieurs reprises dans les textes tantriques indiens, mais nous ne trouvons pas d'explications sur leur signification ou leur forme d'utilisation dans la pratique, alors que nous en trouvons au Tibet.

La grande nouveauté qu'apporte le tantrisme est l'importance accordée à « l'expérience intégrale de la vie » comme faisant partie intégrante de l'ascèse (*sadhana*) ; ce qui représente une rupture avec l'austérité de l'ascétisme traditionnel de l'Inde classique (brahmanisme, jaïnisme, bouddhisme originel).

De fait, au lieu de mépriser la mécanique humaine (le corps, les sens, les émotions, ...), le tantrisme invite à s'en servir, à la maîtriser pour la transformer. Ainsi, le corps n'est plus considéré comme une « source de douleurs », mais comme l'instrument le plus accompli que l'homme ait à sa disposition pour parfaire son chemin d'illumination ; ce qui exige une parfaite connaissance et maîtrise de son fonctionnement (organes, chakras, respiration, énergies). Précisons cependant que cette voie a connu aussi un extrémisme crépusculaire, dite de la « main gauche » (ascètes vivants dans des crématoires, abus d'alcool et/ou de pratiques sexuelles, etc.).

³⁴ Tantra : (litt. tissu, étendre) ; ce qui étend la connaissance, « chemin d'expérience ».



De même, au lieu d'éluder les images, le yogi se perfectionnera dans leur maniement. Ce travail de « visualisation » se fera dans un premier temps avec les représentations de différents déités que le yogi visualisera d'abord en dehors de soi, puis à l'intérieur de soi. Ensuite, il s'y identifiera afin d'expérimenter les forces cosmiques qu'elles symbolisent. Le travail continuera par la construction de figures géométriques, des *yantras* (litt. instrument, engin) et des *mandalas* (litt. cercle, sphère) qui sont en réalité les « réductions symboliques » de ces déités. Bien sûr, le yantra/mandala sert de support attentionnel pour la concentration, mais, lorsqu'il est intériorisé et que le pratiquant l'a pénétré (lorsqu'il s'y est inclus), il devient un « contenant opérant » : il acquiert un pouvoir en soi, indépendamment du pratiquant. Il devient une véritable « machine »³⁵ à l'intérieur de laquelle la conscience du pratiquant souffrira une transformation profonde jusqu'à se transcender.

Il se passe quelque chose de similaire avec les images auditives, les *mantras* (sons, mots, ou phrases). Lorsque ces formules sacrées (très chargées car reçues par la bouche du maître) sont prononcées correctement et lorsqu'elles sont récitées en boucle — la répétition sans interruption est capitale —, elles deviendront les objets-mêmes qu'elles symbolisent. Ces mantras seront opérants, tout comme les yantras/mandalas, et produiront une transformation importante dans la chimie du corps du pratiquant.³⁶

³⁵ Voir commentaires de Silo sur les « machines » opérantes, dans la monographie de Francesco Granella *Racine de la Discipline de l'Energie – Inde et contreforts de l'Himalaya*.

³⁶ Ibid

II.2. L'ASCÈSE DE NUIT DANS LE SHIVAÏSME DU CACHEMIRE (tantrisme hindouiste)



Emblème du Shivaïsme du Cachemire

Le Shivaïsme, l'une des plus importantes expressions spirituelles de l'hindouisme (à côté du Vishnouisme) a développé plusieurs branches³⁷, mais ici seule la tradition cachemirienne nous importe car c'est dans ces écoles que nous trouvons des informations sur l'existence de « pratiques de nuit ».

Le Shivaïsme tantrique du Cachemire (ou *Trika*) est un nom générique qui, en réalité, regroupe plusieurs écoles florissantes entre les IX^e et XI^e siècles.³⁸ Malgré son déclin postérieur, l'école cachemirienne s'est maintenue tant bien que mal dans de petits cercles jusqu'au XX^e siècle — son dernier représentant connu est Lakshman Joo —, et représente l'une des principales sources d'inspiration pour ceux qui, par la suite, ont développé les techniques du *Yoga-Nidra* (le yoga du sommeil lucide ou sommeil yogique/mystique).

³⁷ Le Shivaïsme du Cachemire s'est établi dans le nord de l'Inde, tandis que les trois autres écoles, le Vira Shaiva, le Shaiva Siddhanta et le Shaiva Advaita, sont surtout présentes dans le sud du pays. On peut considérer les trois premières écoles comme « tantriques », alors que l'Advaita (Vedanta) est une école philosophique dédiée à apprendre la Vérité par la sagesse et la connaissance.

³⁸ Ce n'est pas le lieu ici d'exposer la doctrine spécifique de chacune de ces écoles cachemiriennes ou leurs différences, partageant cependant les mêmes principes de bases. Nous recommandons la lecture de l'article de Alexis Sanderson, *Le Shivaïsme et les traditions tantriques*, dans les Cahiers de l'Unité, n°4, 2016. <https://www.cahiersdelunite.com/shivaisme-et-traditions-tantriques-1>

II.2.1. LES DOCTRINES DE BASE

C'est dans l'école apparue avec le mystique Vasugupta, vers la fin du VIII^e siècle que nous avons trouvé des sources quant à notre thème d'intérêt. Cette école a connu son apogée vers le X/XI^e siècle, avec le maître *Abhinvagupta* (dont les écrits sont une synthèse des différentes écoles précédentes ; écoles hindouistes, bouddhistes et même jaïnistes).

Plusieurs textes fondateurs contiennent des informations précieuses sur le travail avec le sommeil, notamment le *Shiva Sutras* et le *Spanda-karikas* qui sont attribués à *Vasagupta*. Il fonda l'École *Spanda* (Vibration, Impulsion primordiale), suite à la révélation qu'il reçut, justement, dans un rêve avec Shiva (le Seigneur des yogis et du sommeil !). Le dieu lui serait apparu pour lui révéler la doctrine à développer et à enseigner.

La doctrine de la Vibration (*Spanda*) postule que l'univers tout entier résulte d'un ébranlement originel (hors du temps), d'un choc, d'une vibration ou pulsation. L'univers bat et vibre. Mieux, il est cette pulsation, il est cette vibration éternelle. Il est le cœur du Shiva suprême, appelé aussi le Terrible, Réalité ultime, Essence, Vacuité, le Soi ultime, Conscience absolue, dont la caractéristique essentielle est la Liberté.

Et c'est précisément parce qu'elle est souverainement libre que cette Conscience peut obscurcir son essence lumineuse à l'aide de sa *māya-shakti* (énergie d'illusion), se diviser en sujet et objet, « moi » et « ceci », apparaître sous la forme d'un monde multiple et changeant, dans lequel elle « jouera » à se perdre et duquel elle aspirera à se libérer plus tard. Elle, que rien ne saurait enchaîner ! Dans sa réalité foncière, cependant, *Shiva* est immuable. Il est Lumière indifférenciée, indivisée, inaltérable, à la fois conscience-lumière resplendissant de son propre éclat et énergie (*shakti*) qui prend conscience d'elle-même dans un frémissement premier, un acte pur et vibrant (*spanda*), identique au souffle de vie (*prāna*). Mais il importe plus que tout de comprendre que ces deux principes, symbolisées par le couple divin Shiva-Shakti, n'en font qu'une, constituant la réalité indissoluble de Shiva Suprême ou Cœur Universel.³⁹

Les deux autres textes d'intérêt pour notre sujet d'étude sont le *Vijnana Bhairava Tantra* et le *Malini Vijaya Tantra* d'*Abhinvagupta*, ce dernier s'inscrit dans la continuité de la Doctrine de la Reconnaissance (développée auparavant par Somānanda et son disciple Utpaladeva).

Cette deuxième doctrine présente une voie de Délivrance par la Reconnaissance (*pratyabhijñā*). L'individu sera libéré du cycle de la mort et de la renaissance, lorsqu'il reconnaîtra sa véritable identité, son Soi ultime (*Shiva*) qui est en dehors du temps, de la forme et de l'espace (les trois assujettissements). La Délivrance est la reconnaissance que tout cela est interne à la conscience, qui se le représente comme externe. C'est une prise de conscience fulgurante qui ne laisse aucune place à l'alternative et au doute, c'est une illumination non progressive, non programmée, possible à chaque instant dans la perception d'un objet quelconque (on « y est » ou on « n'y est pas », on ne peut pas y être « à moitié »). Mais pour que cette vérité puisse nous percuter, il faut quitter les abstractions et plonger dans la vie brûlante, faite de surprises et d'obstacles. Le tantrisme a peu d'estime pour la spéculation pure et le renoncement ascétique. Il ne dévoile ses secrets que dans une pratique, au sein d'un monde qu'il tient pour réel, puisque pour lui Shiva est la Totalité, à la fois transcendante et immanente, et que rien n'est extérieur à Shiva. La Création est une projection de Shiva.⁴⁰

Ce qui est certain est que le Dessein commun des mystiques cachemiriens était de parvenir à l'Expérience totalisatrice et transformatrice (Éveil, Reconnaissance, Fusion avec Shiva, Pure Conscience, Réalité ultime, Identité suprême, Réalisation de Soi, Libération et Illumination totale,

³⁹ Voir les articles de Pierre Feuga, *Connaissance des religions*, N° 57-58-59.
<http://www.religioperennis.org/documents/feuga/Coeur.pdf>

⁴⁰ Alexis Sanderson, *Cahiers de l'Unité*, n°1, 2016.

Immortalité, etc.). Or, cette Expérience se produit dans le « Quatrième état » *Turja*, qu'il s'agit alors de consolider afin qu'il devienne un état permanent : *Turyatita*.

Les textes affirment que l'on peut jouir de ce « Quatrième état » en veille, en rêve et dans le sommeil profond sans images, puisque c'est un état qui les transcende. Dès lors, tous les niveaux de conscience se convertiront en une « voie d'accès au Divin », et tous les moments de la vie deviendront une opportunité pour pratiquer. Car en dehors de la méditation classique qui représente le pilier central, l'Expérience peut survenir aussi à tout autre moment, de façon « spontanée », car le Seigneur et/ou la Déesse (Shiva-Shakti ou « Soi véritable ») est libre de se manifester (irruption du Transcendant) à tout moment du jour et de la nuit (dans tous les niveaux de conscience) et sous toutes les formes (traductions diverses).

Il faut quand même préciser que la spontanéité n'est pas le « spontanéisme », tel qu'on l'entend aujourd'hui. Comme toute voie indienne, le Trika suppose une initiation, un climat spirituel, un encadrement, un Dessein. De fait, le yogi doit faire sa part : apprendre à provoquer, à diriger et à maîtriser ses niveaux/états de conscience, et par conséquent aussi son sommeil ; s'entraîner, jour et nuit, à être conscient de soi et conscient du Soi. Cela exige un travail intentionnel et attentionnel sans solution de continuité. Il s'agit donc d'une ascèse permanente et intégrale avec un Dessein omniprésent, des pratiques diurnes et nocturnes, un style de vie basé sur l'attention.

Les écrits auxquels nous allons faire référence⁴¹ coïncident ou se complètent suffisamment pour que l'on puisse se faire une idée de la place importante qu'occupait le sommeil dans le travail d'ascèse de ces mystiques, et pour mieux connaître la façon dont ils travaillaient avec ce niveau de conscience. Car, même si les textes ne nous fournissent pas de récits oniriques, ni de descriptions détaillées des procédés utilisés, — en effet, les commentaires sont succincts voire allusifs, qui plus est dispersés dans la littérature globale —, il n'y a aucun doute quant à un travail assidu de recherche et d'expérimentation dans ce domaine.

D'ailleurs, dans ces écoles, le contenu des rêves (images oniriques) semble moins important que le degré de lucidité du dormeur : sa capacité à provoquer et à diriger ses rêves, à se rendre compte qu'il rêve ; et, à un stade très avancé, à ne plus rêver du tout, c'est-à-dire à transcender les images pour entrer dans le grand vide où se produit l'illumination de l'éveil.

Nous devrions préciser que pour les shivaïtes, tout comme pour les autres mystiques que nous présenterons par la suite, la notion de « lucidité dans le sommeil » semble embrasser plusieurs mécanismes et phénomènes :

- Le fait de se souvenir du rêve au réveil ;
- L'intentionnalité qui donne direction au rêve, un dessein et/ou une demande formulés au préalable (par ex. recevoir des réponses/inspirations, communiquer avec des êtres d'autres plans, explorer des espaces sacrés, etc.) ;
- La réversibilité dans le rêve (par ex. choisir entre différentes options, comprendre et/ou modifier des contenus de conscience, dépasser des peurs, donner des réponses intentionnelles, transférentielles), conscience de soi dans le rêve (se rendre compte que l'on rêve, ou se dire « je veux me souvenir de cela en me réveillant », ou interpréter le rêve dans le rêve même, etc.) ;
- Les rêves inspirés, lumineux (par ex. rencontre avec des êtres et des paysages lumineux, atmosphères élevées, etc.) et, bien entendu, les rêves avec des expériences mystiques, totalisatrices ;
- L'expérience du « véritable éveil », le contact avec le Soi-même (le Mental) et les révélations et transformations profondes que ces types d'expérience impliquent.

⁴¹ Nous nous sommes appuyée sur les versions anglaises de J. Singh (étude comparative des divers commentateurs issus de la lignée cachemirienne) et sur la version française de L. Silburn et André Padoux.

II.2.2. QUELQUES PROCÉDÉS POUR DIRIGER LE SOMMEIL

D'entrée de jeu, il est dit que plus le yogi médite, plus il sera maître de ses rêveries diurnes et de ses rêves nocturnes ; et plus il est conscient dans la journée, plus il l'est aussi durant la nuit. Le bon niveau attentionnel et de réversibilité se prolongera alors dans le niveau de sommeil et permettra d'avoir le contrôle sur les rêves. Cela implique un Dessein puissant et constant, des pratiques fréquentes et un style de vie basé sur la conscience de soi.

Effectivement, au-delà des pratiques, le yogi doit être, dans sa vie quotidienne, constamment prédisposé, avec « *le mental en alerte de discernement, aux aguets* » (Spandakarikas, Singh, p. 129) pour saisir toute opportunité permettant l'Expérience. Il est même recommandé de tirer profit de la conscience émue, altérée (perturbée), pour la convertir en conscience inspirée !

Lors d'un état intense émotionnel ou une impasse mentale, toutes les activités mentales s'arrêtent net. C'est le moment propice pour faire l'expérience du principe Spanda, à condition que la direction mentale soit correcte, qu'elle tende vers cela.

(Spandakarikas, Singh p. 21).

Afin de provoquer des expériences mystiques en rêve, les textes recommandent au yogi de réaliser des pratiques de dévotion intérieure (au moyen de mantras et de prières dont les formules ne sont pas divulguées).

Même en rêve, le Seigneur qui supporte l'univers, apparaît clairement et sans voile dans la voie médiane du yogi et lui accorde tout ce qu'il désire, à condition que ce dernier prie avec ferveur. (Ibidem, p.130)

Et, avant de s'endormir :

Le yogi doit recueillir sa pensée dans son cœur et respirer à plusieurs reprises en se concentrant sur ce qu'il veut accomplir (Ibid).

Ceci qui nous rappelle notre pratique avec la *Demande*, où l'on concentre, de la même façon, le souffle de l'inspiration au fond du cœur, tout en formulant notre nécessité/aspiration/dessein.

Pour ne pas sombrer dans la torpeur du sommeil ordinaire, le yogi doit réaliser des pratiques attentionnelles et respiratoires plus complexes. Il doit se concentrer sur l'énergie du souffle, en dirigeant le souffle de l'inspiration vers le centre du cœur et en projetant le souffle de l'expiration au centre le plus élevé du cerveau, ou sommet de la tête (*dvadasanta*). Cette énergie du souffle, à la base grasse et sonore, deviendra faible et subtile en raison de sa lenteur. C'est le type d'énergie activée qui déterminera la qualité du sommeil et des rêves.

Étant donné que le souffle a libre accès au dvadasanta et que même durant le sommeil on est apte à s'absorber dans son propre cœur, on acquiert la maîtrise des rêves ; on aura les rêves que l'on souhaite avoir.

(Vijnana Bhairava Tantra 55, Silburn, p. 178).

Le yogi doit également porter son attention sur l'instant où il passe d'un niveau de conscience à un autre, avec l'intention de ne pas tomber dans un sommeil lourd, mais de se maintenir « à la frontière », dans un sommeil très léger ; nous pensons qu'il s'agit là du seuil entre le demi-sommeil et le sommeil, c'est-à-dire la somnolence.

En portant l'attention au moment où le sommeil n'est pas encore pleinement installé et que pourtant le monde extérieur s'est effacé, la Déesse suprême se révèle.

(*Vijnana Bhaira Tantra* 75, Silburn, p. 116 ; *Spandakarikas*, Singh, p. 131).

Le pleinement illuminé réalise l'Acte de Pure Conscience dans les trois états (veille, rêve et sommeil profond). Mais le partiellement éclairé n'en jouit qu'au commencement et à la fin de ces états.

(*Spandakarikas* Singh, p. 89).

Les textes expliquent que, dans l'intervalle, le « entre deux » (entre deux souffles, deux pensées, deux états, deux images...), se trouve cet instant/espace vide dans lequel on doit se glisser pour atteindre le « vide du vide », et de là, la Plénitude.

Grâce à toutes ces pratiques, le dormeur serait capable durant le rêve et grâce au rêve, de réaliser ce qu'il souhaite. Le yogi est censé effectivement avoir non seulement le pouvoir sur le type de rêve qu'il « voit », mais aussi sur les contenus de ses rêves et sur les états spirituels qu'ils suscitent.

Pour le dire en d'autres termes, ceux de Pia Figueroa (op.cit.), il s'agit de :

« ... détecter un "regard" qui observe les séquences oniriques et qui apporte une qualité différente aux rêves par rapport au rêve habituel, plus lourd et végétatif. Ce regard est celui qui va chercher les images coïncidant avec l'intérêt fixé, tandis que la charge affective est celle qui permet à la conscience de rêver dans la direction formulée ».

Même si les Shivaïtes —et les autres mystiques dont nous parlerons par la suite— ne font pas mention du « mécanisme de rebond » (hallucination en veille) comme possible conséquence de ce type de pratique nocturne, nous pensons qu'ils le connaissaient ; et que, par conséquent, ils réalisaient leur « travail nocturne contre-nature » seulement durant les premiers cycles du sommeil, comme « entraînement », laissant la conscience libre de faire ce qu'elle a besoin de faire durant les autres cycles restants (puisque, au total, nous passons par 4 à 6 phases de sommeil paradoxal et de sommeil profond sans images, selon la durée de notre nuit). Par ailleurs, il se produit dans la nuit le même phénomène que dans la journée : la pratique d'Ascèse a comme conséquence une montée de lucidité et d'inspiration « sans effort » durant le reste de la journée ou de la nuit, le cas échéant.

Et, si pendant le sommeil « normal » des « rêves psychophysiques » (i.e. traductions d'impulsions physiques et/ou de contenus psychocologiques) se produisaient, ils sont les bienvenus car ils font partie du processus. Évidemment, une personne « totalement illuminé » est censée avoir dépassé toute contradiction, et, en ce sens, elle ne devrait plus faire des rêves de « contenus », ou du moins elle ne devrait plus s'y identifier.

Par ailleurs, même si ce n'est pas son dessein premier — cela est bien souligné ! —, le yogi avancé sera doté de pouvoirs « supranaturels », lorsqu'il s'unira, en rêve, à l'Énergie divine. Dans la traduction commentée du *Vijnana Bhaira Tantra*, L. Silburn nous rapporte que : *Si le yogi veut apparaître aux yeux d'une personne qui vit au loin, celle-ci le verra et l'entendra (p.100)* ; ce qui nous suggère la communication d'espaces ou même la « projection du double ».

II.2.3. LE SOMMEIL ET LES INDICATEURS DE PROGRÈS SPIRITUEL

Les textes affirment que le type de sommeil est un indicateur, dans la mesure où tout progrès spirituel se manifeste d'abord au cours d'un rêve, signe que le dessein et la lucidité envahissent la vie onirique du yogi. Ce que l'on désire ardemment sur le plan mystique, se réalise dans le sommeil, et les rêves deviennent réalité, selon que la méditation soit introjective (*nimilana-samadhi*) ou projective (*unmilana-samadhi*).

En effet, lorsque le Dessein coprésent commence à envahir tous les niveaux de conscience —qu'il oriente même nos rêveries diurnes et nos rêves nocturnes—, nous savons qu'il est « au centre ». Dans le cas contraire, il faut l'éclaircir, le renforcer, ou bien éliminer les empêchements.

Kshemaraja, en commentant les *Shivas Sutras* 8-10, (Singh, p. 44-47), nous apprend que le yogi dispose d'un cadre de référence pour évaluer la qualité de son expérience onirique et, par conséquent, son niveau spirituel. Ce cadre décrit l'existence de « *différents états ou phases de conscience à l'intérieur d'un même état* », par exemple « la veille dans le rêve ». Même si certaines descriptions nous semblent parfois vagues ou discutables, elles témoignent néanmoins d'une grande finesse d'observation pour cette époque. Bien sûr, on est encore loin du schéma de conscience développé par Silo, dans *Notes de Psychologie* (p. 38-43 ; 86-87 ; 172-176), qui fait la distinction entre « niveaux » de conscience et « états » de conscience ; la relation entre les niveaux (inerties, rebonds, traînages,...), etc. Cependant, les tantriques cachemiriens avaient déjà compris que les niveaux (qu'ils appellent états ou degrés de conscience) n'étaient pas des compartiments étanches mais qu'ils travaillaient en dynamique simultanée ; et ils posaient là les prémisses d'un schéma plus complet.

Voici, en synthèse, la description que nous fournissent les *Shiva Sutras* (Singh, pp. 45-46) de ces « quatre états » dans le rêve et dans le sommeil (nous ne transcrivons pas ici ceux qui se réfèrent à la veille).

Dans le rêve :

1. *La veille dans le rêve (svapna-jagrat) : les images du rêve sont claires, précises, brillantes.*
Cela pourrait faire référence aux images « hypnagogiques » du tout premier sommeil, mais aussi à la force dans les images.
2. *Le rêve dans le rêve (svapna-svapna) : les images sont floues, le scénario décousu, chaotique.*
Cela suggère le sommeil altéré ; à moins qu'il ne s'agisse simplement d'un manque de connaissance de la logique onirique « capricieuse »⁴².
3. *Le sommeil profond dans le rêve (svapna-shushupti) : le rêveur établit des relations cohérentes entre les différents objets du rêve ; il y a unité et direction.*
Cela suggère les rêves transférentiels, réconciliateurs, intégrateurs, qui dénotent une certaine réversibilité.
4. *Le quatrième état dans le rêve (svapna-turiya) : le rêveur a conscience de lui-même, il sait qu'il rêve ; il est dans un plan supérieur.*
Cela nous suggère les rêves lucides, inspirés.

⁴² « La matière première de ces images est empruntée à la vie quotidienne, même si elles sont articulées de manière capricieuse. Cette manière n'est, en réalité, pas si « capricieuse » qu'il y paraît et nous constaterons, lorsque nous traiterons le thème des conformations allégoriques, ou d'autres types dans les productions oniriques, que cette articulation est soumise à un ensemble de lois assez précises. » (*Notes de Psychologie* p.89) ; et aussi : « la structuration acte-objet apparaît fréquemment sans correspondance. Alors qu'on cherche un objet déterminé, un autre surgit qui complète la recherche de façon extraordinaire. De même, les climats et situations se rendent généralement indépendants. De sorte que les actes de conscience ne coïncident pas avec les objets de conscience (comme c'est le cas en veille). » (cf. Op.cit., p.172).

Dans le sommeil profond, sans images/rêves.

1. *La veille dans le sommeil profond (susupti-jagrat) : persistance latente de résidus d'impressions du monde sensoriel.*
Cela fait référence au sommeil végétatif⁴³.
2. *Le rêve dans le sommeil profond (shushupti-svapna) : les traces de résidus de l'expérience du monde sensoriel augmentent.*
Cela pourrait faire référence au sommeil végétatif, avec des registres cénesthésiques plus puissants.
3. *Le sommeil profond dans le sommeil profond (shushupti-shushupti) : les traces de résidus du monde sensoriel sont réduits au silence.*
Cela peut faire référence à la passivité absolue de la conscience : soit son évanouissement (mort), soit « la suspension du moi » juste avant de transcender (rupture de niveau).
4. *Le quatrième état dans le sommeil profond (shushupti-turya) : ici on parle de la pleine Conscience de Shiva, de la béatitude suprême.*
Cela fait référence à la suppression du moi, un état de conscience transcendée, conscience lucide, inspirée.

Grâce au « quatrième état », le sommeil de vitalité diffuse se convertirait donc en l'état de *samadhi* (absorption dans le Divin), il donnerait lieu à l'Éveil, dont on aurait des réminiscences.

L'expérience dans le sommeil profond ne peut être connue directement, mais nous en avons la preuve grâce à la mémoire subséquente ; car on ne peut avoir un souvenir sans qu'une expérience ait eu lieu au préalable.

(Spandakarikas, Singh, p. 35).

En ce qui concerne les brèves descriptions de « l'Expérience ultime », la terminologie est tantôt phénoménologique, tantôt métaphysique, ou encore énergétique, extatique, etc., et il n'est pas toujours facile de déceler le degré de profondeur obtenue puisqu'un même terme peut désigner plusieurs choses, et une même chose peut avoir différentes significations.

Turiya, le « Quatrième état » semble parfois faire référence à la « conscience de soi », parfois à la suspension du moi et à la conscience inspirée : ravissement (« *rapt* »), extase (« *béatitude suprême* »), reconnaissance (« *connaissance totale* »), parfois même à la suppression du moi (« *absorption totale* ») et aux niveaux profonds (« *réalités non-descriptibles* »).

Dans tous les cas, les textes affirment que le Yogi qui a atteint *Turiya*, changera profondément : tout phénomène externe et/ou interne lui apparaîtra comme étant une simple forme de sa propre conscience, il n'est plus soumis aux déterminismes, il unifie tout ce que l'espace et le temps ont séparé ; car à ce stade, le yogi est devenu Shiva lui-même et perçoit le « tout » comme sa propre expression, comme sa propre projection.

Dès lors :

... le quatrième état doit être versé, sans solution de continuité, dans les trois états. Le yogi anime les trois états par le Quatrième.

... les délices de la conscience transcendantale, la conscience de soi (du Soi), devient une caractéristique constante dans les trois états de veille, de rêve et de sommeil profond, et pas seulement dans la pratique de la méditation, ... le yogi « devient le maître de ses sens.

(Spandakarikas, Singh, p. 88).

⁴³ « À certains moments, le sommeil est réellement végétatif et sans images ; le sommeil est alors sous la prédominance totale et absolue du centre végétatif, cette structure étant à ce moment-là seule à travailler en donnant des réponses aux stimuli internes. » (ibid, p. 89).

À ce propos, Mircea Eliade commente :

Il faut toujours tenir compte de ce fait, qui est capital : le yogi travaille sur tous les niveaux de conscience et du subconscient en vue de s'ouvrir la voie vers le transconscient (la connaissance-possession du Soi, du purusha). Il pénètre dans le « sommeil profond » et dans le « quatrième état » (turiya, l'état cataleptique) avec une extrême lucidité, il ne sombre pas dans l'auto-hypnose. (...) Il y a « retour à l'origine », mais avec cette différence que le « délivré dans la vie » recouvre la situation originale enrichie des dimensions de la liberté (conscience de la liberté) et de la transconscience.

(Eliade, *Le Yoga - Immortalité et liberté*, p. 108).

Cependant, *Turiya* peut n'être qu'une expérience occasionnelle, un dépassement provisoire, un état exceptionnel qui se produit plus ou moins fréquemment, mais après lequel on retombe néanmoins dans son état ordinaire ; il n'est donc pas permanent. On fait référence alors à un « cinquième » état, le *Turyatita*, lequel en réalité n'est pas un état différent, il s'agit plutôt de la stabilisation du quatrième état, qui ne fluctue plus, que l'on ne perd plus, qui est présent tout le temps, en toute situation, c'est « l'illumination permanente » ; les cachemiriens parlent du « partiellement illuminé » (celui qui accède régulièrement à Turiya) et du « totalement illuminé » (celui qui l'a fixé, Turyatita).

La pratique assidue de l'absorption en Shiva purifie si bien le miroir de la conscience que le yogi, en dépit de son sommeil, s'immerge profondément dans l'énergie divine, en Shiva, parce qu'il n'est plus jamais, à aucun moment, inconscient.

(Vijnana Bhaira, Silburn, p. 100).

Le *Turyatita* résulte donc d'une accumulation de contact avec le Profond ; c'est un processus dans lequel le niveau de conscience de soi s'est consolidé et l'état de conscience inspirée est désormais permanent ; ce centre de gravité interne profond a supplanté l'ancienne identité.

Il est indéniable que l'école cachemirienne représente un grand saut qualitatif dans la connaissance des procédés pour « domestiquer » le niveau de conscience du sommeil et le mettre à profit pour s'éveiller et transcender. En revanche, nous ne savons pas si les mystiques étudiaient (analyse allégorique, interprétation) ou non leur rêves significatifs. Ces travaux ne figurent pas dans les textes, peut-être parce qu'ils transmettaient oralement. Mais il est également possible que, dans cette école, le centre d'intérêt principal n'était pas tant le contenu du rêve même mais le degré de conscience et de réversibilité que le pratiquant-dormeur pouvait atteindre durant le sommeil.

II.3. LE YOGA DU RÊVE DANS LE BOUDDHISME TIBÉTAIN (Vajrayana)



Vajra / Dorje⁴⁴

Le bouddhisme est doté de deux caractéristiques : l'esprit expansionniste et le syncrétisme. Aussi s'est-il répandu dans tout le continent asiatique (hormis en Inde même, sa terre d'origine). Après la mort du Bouddha et à mesure que les moines parcouraient l'Inde et les pays avoisinants, la doctrine et les pratiques n'ont cessé d'évoluer, en assimilant continuellement des éléments des traditions locales, tout en les influençant à leur tour. Cela a progressivement donné lieu à trois courants principaux (et leurs écoles respectives, elles-mêmes divisées en différentes branches).⁴⁵

Le courant appelé *Vajrayana* a été fortement imprégné par le tantrisme hindou, notamment le *Sivaïsme du Cachemire*. La particularité du Vajrayana est, hormis l'étroite relation maître-disciple, le savant mélange syncrétique de procédés distincts : mentaux, énergétiques, morphologiques, dévotionnels. De plus, lorsque le Vjarayana arrive au Tibet, il interagit avec la religion locale, le Bön, dont il incorpore sa forte composante chamanique. Or, nous connaissons l'importance capitale des rêves dans cette spiritualité ancestrale.

Comme nous l'avons déjà vu plusieurs fois, l'instruction des chamans a souvent lieu au cours de rêves. C'est dans les rêves qu'on rejoint la vie sacrée par excellence et qu'on rétablit les rapports directs avec les dieux, les esprits et les âmes des ancêtres. C'est toujours dans les rêves qu'on abolit le temps historique et qu'on retrouve le temps mythique, ce qui permet au futur chaman d'assister aux commencements du monde et, partant, de devenir contemporain aussi bien de la cosmogonie que des révélations mythiques primordiales. Parfois, les rêves initiatiques sont involontaires et commencent déjà dans l'enfance,... Les rêves, bien qu'ils ne suivent pas un scénario rigide, sont néanmoins stéréotypés : on rêve des esprits et des ancêtres ou on entend leurs voix (chants et instructions). C'est toujours en rêve qu'on reçoit les règles initiatiques.

(Eliade, *Le Chamanisme*, pp. 96-97).

⁴⁴ Dorje ou Vajra litt. « foudre », « diamant », symbole de l'indestructible. *Vajrayana* : « la voie du diamant ».

⁴⁵ Le *Theravada* (*Doctrine des Anciens*), appelé aussi *Hinayana* (*Petit Véhicule*), s'appuie sur l'enseignement exotérique du Bouddha, le *Tipitaka* (ou Triple corbeille), qui sont les Sutras (agama) du Bouddha. Cette branche considère que seuls les moines, de par leur renonciation totale aux désirs terrestres, peuvent atteindre le Nirvana. Le bouddhisme *Mahayana* (*Grand Véhicule*) et le bouddhisme tantrique, *Vajrayana* (*Véhicule de la Foudre et du Diamant*) se réfèrent au même canon que le Theravada, mais aussi à d'autres enseignements, ésotériques : sutras que le Bouddha aurait transmis oralement à ses disciples plus avancés. Ils enseignent, entre autres, que tout homme (et femme !) possède déjà en lui (en elle) la nature du Bouddha et peut par conséquent atteindre l'éveil et accéder au Nirvana.

Le Vajrayana est introduit au Tibet, au VIII^e siècle, par le grand maître spirituel indien *Padmasambhava* (lignée *Nyingmapa*). Une deuxième vague de diffusion aura lieu au XI^e siècle, avec *Marpa le Traducteur*, d'origine tibétaine. Ce dernier y introduira et traduira en tibétain les enseignements (les *Six Yoga*) du maître tantrique indien Naropa, dont il était le disciple. Marpa y établira les premières fondations de la lignée *Kagyütpa*, développée et perpétuée ensuite par son disciple Milarépa et ses propres disciples. Les mystiques de cette lignée (à la différence des trois autres lignées *Nyingmapa*, *Sakyapa* et *Gelugpa* d'où provient le Dalai Lama actuel), sont des ascètes errants ou ermites, ou les deux en alternance, en dehors des traditions monastiques, de tout courant organisé. Et, comme les shivaïtes du Cachemire, ils pratiquent une ascèse continue.

II.3.1. LES ENSEIGNEMENTS DE NAROPA (1016-1100)



Mahasiddha Naropa, Rubin Museum of Art

Tout d'abord, nous devons préciser que les ouvrages qui nous sont parvenus de Naropa, sont des traductions commentées et adaptées ; or, les différentes versions consultées⁴⁶ ne coïncident pas nécessairement en tous points. Nous allons donc présenter un résumé sur la base de ce qu'il y a en commun et de ce qui nous semble le plus caractéristique.

⁴⁶ Traductions commentées en anglais : Lama Tsong Khapa (1357-1419) de la branche Gelugpa (dans C.C. Chang and Musès) ; Walter Evans-Wentz (anglais), Garma C.C. Chang (anglais), version française Takpo Tashi Namgyal (traduction et adaptation française par Erik Sablé) ; commentaires additionnels de Tanzin Wangyal.

Les Six Yogas

Les *Six Yoga* ou *Six Dharma* (*Six Enseignements*) seraient d'origines distinctes, issus de la tradition orale, puis rassemblés et systématisés par Naropa⁴⁷. Ces enseignements nous intéressent particulièrement puisque l'un d'eux développe précisément le Yoga du rêve. Une grande partie de ces pratiques qui représentent les fondements de l'école Kagyütpa, a été adoptée et adaptée par les trois autres lignées tibétaines que nous venons de mentionner plus haut.

Les six yogas de Naropa sont :

1. *Toumo* : la chaleur intérieure (ou « feu divin »)
2. *Gyoulé* : le corps illusoire
3. *Mi.lam* : le sentier du rêve
4. *Eu.sel* : la Claire Lumière
5. *Bardo* : l'état intermédiaire après la mort
6. *Po.wa* : le transfert de conscience

Ces pratiques se regroupent deux par deux et, selon *T. Namgyal*⁴⁸, ces trois couples représentent les trois corps bouddhiques : le *Nirmanakaya* : corps d'émanation en relation avec le monde sensible ; le *Sambhogakaya* : corps de jouissance relié aux champs de béatitude du monde intermédiaire ; le *Dharmakaya* : corps absolu, manifestation de la vacuité unie à la Sagesse.

Selon notre propre compréhension, les deux premiers visent principalement la maîtrise du corps physique et énergétique (le double) afin de déraciner l'illusion de l'identité « moi=corps ». Les deux suivants, les yogas du Rêve et de la Claire Lumière sont dédiés à l'approfondissement et au perfectionnement du maniement de ce double énergétique à travers la maîtrise des représentations allégorico-symboliques, pour se libérer de l'illusion de l'identité « moi=forme ». Les deux derniers entraînent à la maîtrise de ce que nous pourrions appeler la projection de la Force ou du Double, ou, en langage morphologique, la projection de la Forme pure.

Chacun de ces six yogas consiste en un ensemble de procédés ordonnés en plusieurs pas (ce qui nous rappelle nos disciplines). En outre, chaque yoga est en relation avec les cinq autres, l'ensemble formant une structure complexe. Et, même si chaque disciple, selon ses tendances identifiées par son maître, se spécialisait dans un des yogas, et parfois dans plusieurs, il devait néanmoins connaître les six ; ce qui exigeait de longues années de pratique. Par exemple, le yoga du rêve nécessitait une retraite de trois ans.

Ces yogas étaient nécessairement pratiqués sous supervision d'un maître et précédés d'apprentissages qui se déroulaient sur plusieurs années également. Ces travaux préliminaires préparatoires sont appelés « pratiques du mandala extérieur » et ceux du perfectionnement, « pratiques du mandala intérieur ». Leur objectif est d'entraîner le yogi à parvenir progressivement au « Centre ultime », appelé « Grand Symbole » ou « Grand Sceau » (*Mahamudra*).

Le Yoga du rêve (Mi.lam)

Le yoga du rêve est un chemin de transformation et de transcendance. Si le yogi sait reconnaître en rêve qu'il est dans un rêve (maya, illusion), si de plus il a acquis la dextérité de transformer ses images oniriques à sa guise (réversibilité) et de leur donner une direction claire (dessein), il pourra échapper à leur emprise et saura les transcender pour continuer sans « support » (sans images, formes). Son sommeil se convertira alors en un chemin de libération et d'illumination.

⁴⁷ Il existe un deuxième traité similaire, *Les six Dharma*, attribué à *Niguma*, la sœur ou l'épouse de Naropa. Bien que les textes tibétains se réfèrent seulement à celui de Naropa, plusieurs auteurs affirment que Marpa avait été disciple des deux.

⁴⁸ Takpo Tashi Namgyal (1511-1587) de la lignée Kagyu (Naropa, Marpa, Milarépa, Gampopa...).

La lucidité que le yogi aura développée dans son sommeil, lui servira au moment de sa mort ; car le « bardo post-mortem » ressemble à l'état de rêve. Alors, au lieu de se perdre dans son propre labyrinthe, le yogi pourra dans cette situation déjouer les pièges des « projections de son mental » pour se diriger vers la Lumière.

En réalité, le yoga du rêve et le yoga de la Claire Lumière sont inséparables, aussi devrait-on les considérer comme une entité en deux parties : la première s'applique sur le sommeil avec images (sommeil paradoxal, rêves), tandis que la deuxième travaille avec les vides/lumières (sommeil profond sans images), même si la lumière est en vérité encore une représentation/traduction. En somme, les deux yogas doivent être pratiqués successivement et/ou de façon alternée.

L'objectif principal du yoga des rêves et de la Claire Lumière est de créer le double transcendant (l'esprit). C'est un long processus dont la difficulté demande une application 24 heures sur 24. Comme chez les shivaïtes du Cachemire, tout événement du quotidien devra se convertir en une pratique, on est censé vivre dans le Dessein jour et nuit.

a/ Pratiques préliminaires au Yoga du rêve

Les pratiques préparatoires, réalisées depuis le niveau de veille, correspondent à des travaux d'images, attentionnels, énergétiques et morphologiques. Le but est d'acquérir la connaissance et la maîtrise du fonctionnement psycho-physique de base.

En ce sens, les exercices de postures et de respiration visent à unifier et à maîtriser l'énergie vitale (le *prana*, litt. vent, souffle). Car si le contenu du rêve est formé par le mental, la vitalité et l'animation du rêve ont pour base le *prana*. Cette énergie est composée du *prana karmique* (énergie grossière) et du *prana de sagesse* (énergie subtile) : le premier *prana* devra être affiné et le deuxième renforcé.

Quant aux exercices de « visualisation » (représentations visuelles), ils visent à entraîner le « regard » du yogi. Voici une séquence type pour le « débutant » :

1. Concentration sur un objet mental, en général une divinité que l'on visualise à l'extérieur de soi de façon la plus nette et brillante possible ;
2. Intériorisation ou incorporation (intégration) de cette représentation, en l'imaginant et surtout en la ressentant à l'intérieur de soi (registre) ;
3. Identification/fusion : devenir la divinité représentée, donc devenir la représentation-même ;
4. Faire disparaître toute représentation pour garder seulement sa signification, son essence.

Les deux premiers points nous rappellent beaucoup les exercices préliminaires de la Discipline Énergétique⁴⁹ (qualité et charge des représentations mentales) ainsi que celles de la Discipline Morphologique, notamment apprendre à distinguer trois sortes de profondeurs dans lesquelles se placent les représentations :

- Représentations sur l'écran. On regarde depuis « ici » et l'écran est « là-bas ».
- Intégration (de la représentation). Le point de vue va vers l'arrière. Le regard se diffuse, exerçant un regard circulaire.
- Inclusion. Je suis maintenant à l'intérieur de la sphère. La limite de la sphère doit coïncider avec la limite de l'espace de représentation.

Quant aux 3^{ème} et 4^{ème} points, ils nous rappellent fortement le Pas 3 de la Discipline Morphologique (l'*Amplification* : « je suis » la sphère, la représentation, la forme) tout comme certains aspects du deuxième quaternaire (« *Le vide* »).

⁴⁹ Voir les Quatre Disciplines. <https://www.parclabelleidee.fr/documents.html>

Pour revenir aux exercices préliminaires du yoga du rêve, après cette première séquence, on passe à des exercices de visualisations bien plus complexes, figuratives et abstraites de façon combinée.

En effet, cette forme de bouddhisme utilise les représentations figuratives (divinités, lotus, lune, soleil,...) ainsi que l'abstrait, des diagrammes de formes géométriques ou *yantra* (réduction symbolique d'une ou plusieurs déités), qu'elle a l'originalité d'unir dans un même *mandala*. En somme, elle combine allégories et symboles, les deux formes avec lesquelles travaille la conscience.



Kalachakra Mandala, Monastère Sera, Lhassa, Tibet

Voici donc la séquence prévue pour le yogi plus avancé :

Le yogi devra d'abord visualiser chaque partie d'un mandala pour le connaître en détail (vision « compositive »), puis il devra le visualiser de façon nette et précise dans sa totalité (vision globale). Représentation qu'il apprendra ensuite à rapetisser (mandala miniature) jusqu'à la taille d'un point et ensuite à agrandir à sa guise, en l'identifiant à son propre corps physique, puis énergétique (*mandala intérieur*), ou, en d'autres termes, le double énergétique et l'espace de représentation. Ces exercices nous rappellent évidemment les trois premiers Pas de la Discipline Morphologique : 1/ Entrée (inclusion dans la Forme) ; 2/ Concentration (réduction de la forme/registre jusqu'à un point : je suis un point, mon corps/monde est un point) ; 3/ Amplification (faire grandir la forme/registre : je suis la sphère même et je m'amplifie).

Mais cela ne s'arrête pas là. Après cette identification/fusion du « contenu » avec le « contenant », le yogi doit vider la représentation en la dissolvant pour garder seulement sa signification (coprésente), pour ensuite la transcender également ; ce qui pourrait correspondre à la *Forme pure*, la *suspension du moi*, dans le troisième quaternaire de la Discipline Morphologique.

Voici maintenant un exemple de construction mentale d'un *mandala allégorique* que nous citons pour sa grande ressemblance avec les rêves du Bouddha que nous avons étudiés précédemment.

Imagine que le centre de ton corps, la colonne vertébrale, soit le Mont Meru ; que les quatre membres principaux de ton corps soient les Quatre Continents/Directions et que la cinquième direction soit le Centre du Cosmos, le centre de gravité, le Mont Meru ; que la tête soit le Monde des Devas (divinités) ; les deux yeux la lune et le soleil ; que les cinq organes représentent tous les objets de richesse et de joie pour les hommes et les dieux.

Puis, après que le mandala soit donné en offrande, le yogi est orienté comme suit : *Après l'avoir fait, absorbe mentalement les objets de vénération (visualisés) en toi-même et maintiens ton esprit (ton mental) en équilibre (quiétude) dans le samadhi, état dans lequel tout dualisme est expérimenté comme étant le « Tout dans l'Un » et « l'Un dans Tout ».*

(Evans-Wentz, *Tibetan Yoga*, p. 324-325).

Cette dernière phrase rappelle le Pas 12 de la Discipline Mentale.

b/ La pratique principale du Yoga du rêve

Le yoga du rêve est certes une méditation de nuit, mais d'autres pratiques diurnes doivent la compléter, notamment un travail assidu et de grande ferveur avec le guide intérieur (visualisations, demandes, prières) et la pratique du *Tuomo* (travaux énergétiques, respiratoires), ainsi que certains exercices pour éduquer le regard et la mobilité d'images.

Voici quelques exemples :

Le yogi s'exercera dans la journée à voir toute chose comme l'expression du Royaume de Bouddha, les villes comme un Mandala, le monde entier comme une Terre Pure (Paradis), tout être humain comme un Boddhisattva, chaque son comme un Mantra, toute pensée issue du Dharmakaya, tout objet comme une offrande au Bouddha. Donc, un regard intentionnel pour voir le sacré en toute chose, favorisant la conscience inspirée. Puis, le yogi devra considérer que tout ce qu'il perçoit, pense, fait dans la journée, est de la nature du rêve (illusion), et, avant d'aller dormir, il passera en revue sa journée en considérant les événements comme étant des souvenirs de rêve.

Avant d'aller dormir, le yogi réalise des respirations purificatrices et relaxantes, puis formule une forte résolution : maintenir le fil de la conscience entre la veille et le rêve. Il renforce son dessein en invoquant son guide (maître/gourou) pour qu'il l'aide à reconnaître les rêves comme étant des rêves et s'en souvenir au réveil. Dans la pratique, il imagine son maître au sommet de sa tête, il prend contact avec lui en sentant sa présence, il ressent une forte dévotion pour lui (son cœur s'ouvre et s'emplit d'un immense amour), il prie avec ardeur et sincérité. Puis, il transforme la représentation du guide en une lumière qui pénètre le sommet de sa tête et descend dans le chakra de la gorge et/ou du cœur. L'intimité ressentie à l'égard du maître est en fait l'intimité à l'égard de sa propre nature.

Il est important de noter que lorsque le yogi invoque son guide, qu'il s'agisse de son gourou divinisé ou d'une divinité, il sent non seulement sa présence en son for intérieur, mais il s'identifie à lui/elle ; car, seul le divin peut voir le divin !

Il y a aussi l'aspect logistique à tenir en compte pour éviter un sommeil lourd, ou mieux dit, pour garantir un sommeil suffisamment léger (sommolence) : ne pas prendre de repas riche, ne pas être épuisé avant d'aller dormir, s'assurer qu'il n'y ait pas trop de bruits dans la pièce, réguler la température (ni trop froid, ni trop chaud) ; utiliser un oreiller haut et dormir sur le côté (« posture du lion », du « Bouddha allongé »). Le sommeil doit être fractionné en plusieurs périodes, et chaque fois qu'on se réveille, on devra, sans ouvrir les yeux, demeurer dans l'état de rêve et s'en rappeler (si non, prier à nouveau ou faire d'autres exercices).

Voici maintenant la pratique de la nuit à proprement parler. Elle comporte plusieurs étapes : l'étape de la prise de conscience (reconnaître et se souvenir des rêves), l'étape de la transformation et de l'orientation des rêves, et enfin, l'étape de l'épuration, étape dite des vides et des lumières qui correspond déjà au Yoga des Quatre Vides (ou de la Claire Lumière).

Première étape : pratiques pour induire des rêves et pour s'en souvenir.

Avant tout, il faut savoir que le yogi reçoit de son maître des procédés bien déterminés, dans lesquels il a une confiance totale (relation maître-disciple basée sur la dévotion, soumission, obéissance absolue). Cependant, le yogi a la liberté, et même la responsabilité, de les adapter à sa situation particulière, ce qui implique d'innombrables expérimentations et une communication étroite avec le maître. Étant donné la complexité des exercices et la quantité de leurs variantes (selon les difficultés ou les tendances du pratiquant), nous ne donnerons ici que quelques exemples, dans le but cependant d'en avoir une idée générale.

Durant la phase d'endormissement, le yogi prend la position du « lion » et porte son attention sur différents chakras qu'il associe à des représentations codifiées : lotus à quatre pétales avec des « syllabes-germes » de couleurs, ou bien un « tiglé » (point lumineux ou petite sphère lumineuse), accompagnées de mantras et de certaines respirations, en général la « respiration en forme de vase » (respiration du ventre et respiration complète).

Les représentations et les mantras associés à la respiration ont pour but d'empêcher la dispersion du mental, et leur effet ou « force opérative » sera d'autant plus puissante que ces symboles seront chargés de profondes significations.

À titre d'exemple, la visualisation des « syllabes-germes » *AH, NU, TA, RA, HUM/OM* représente l'une des méditation de base. Or, le terme sanskrit pour ce mot composé par les quatre syllabes est *Anuttara*, ce qui signifie « le plus élevé », ou « celui au-dessus duquel il n'y a plus rien », autrement dit le Dessein de l'Absolu. Ce qui n'empêche pas que chacune des syllabes ait sa signification propre, selon où elle est placée et de quelle couleur elle est. Au centre du lotus (ou du mandala avec comme centre le lotus) est placée la syllabe *OM* (le Tout) ou *HUM* (l'Eveil).

Tenzin Wangyal commente que les postures, respirations et visualisations focalisées sur certains endroits du corps ont pour fonction d'activer les quatre chakras (centres d'énergie) et l'énergie correspondante. Car selon la qualité de l'énergie, la conscience produira des rêves de natures différentes. Cela revient à dire que les tantriques savaient comment choisir et utiliser les supports pour diriger l'attention et qu'ils connaissaient ou avaient l'intuition de la « traduction d'impulsions ». Le fait d'identifier son corps à une divinité, ou à un mandala représentant la divinité, et de parsemer les différentes parties de son corps avec des symboles mystiques, sacralise le corps physique qui sera alors transformé en un corps subtil, divin (corps énergétique, double), puis en corps transcendant (l'esprit), pour atteindre le corps Bouddhique (le Mental).

Une des méditations consiste à visualiser, dans le chakra de la gorge, un lotus à quatre pétales. Au centre du lotus, un *OM* blanc, sur le pétale de devant un *A* bleu, sur le pétale de droite un *NU* jaune, sur celui du fond, un *TA* rouge, et sur celui de gauche, un *RA* vert. Puis visualiser seulement un *OM* rouge dans le centre de la gorge (accompagné de la respiration en forme de vase et la prononciation, à voix basse, du mantra *OM*).

Selon T. Wangyal⁵⁰, la concentration sur ce chakra produit des rêves paisibles et inspirés :

... une Dakini⁵¹ invite aimablement la personne qui rêve à l'accompagner. Elle l'aide à chevaucher un oiseau mythique (garuda) ou un lion et la conduit dans une terre pure, un endroit merveilleux et sacré. Mais le rêve n'est pas forcément aussi explicite. Il peut seulement s'agir d'une promenade dans un beau jardin ou dans les montagnes, en compagnie d'autres gens. À ce stade, la qualité des rêves est moins liée à des images particulières qu'au sentiment de paix.

(Tenzin Wangyal, p. 111-112).

⁵⁰ Tenzin Wangyal Rinpoché est un lama tibétain contemporain, auteur d'ouvrages sur l'enseignement du *dzogchen* et sur le yoga tibétain du rêve et sur le rêve lucide.

⁵¹ *Dakini*, divinité féminine du bouddhisme Vajrayana. Les *dakinis*, dites de sagesse ou connaissance, aident et inspirent le yogi dans son chemin d'illumination.

Dans d'autres méditations, au lieu de représenter des lotus et/ou des syllabes, on imaginera un « ti.glé » ou « bindu », cette petite sphère transparente et lumineuse qui symbolise l'« Esprit », la « conscience pure ». Par exemple, on peut imaginer un ti.glé dans le chakra supérieur (situé légèrement au-dessus et en arrière de l'endroit du front où les sourcils se rapprochent) ; ou bien dans le chakra du cœur.

Tenzin Wangyal donne à ce propos des explications additionnelles : L'image n'est pas celle d'une lumière blanche et ronde, statique, c'est une image vivante que l'on ressent et avec laquelle on va fusionner, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus que la clarté et la luminosité. Plus on absorbe la lumière et plus la lucidité va s'accroître. Il s'agit certes d'un exercice, mais il est censé se convertir en expérience.

On peut facilement faire le parallèle avec la « *sphère lumineuse et transparente qui finit par se loger dans le cœur* » dans l'Office du Message de Silo et commence à « opérer », telle une « machine » (au sens que lui donne Silo).

Tenzin Wangyal donne plusieurs exemples, dont celui-ci qui, selon lui, représente la Force :

«... une puissante dakini invite le rêveur à s'asseoir sur un trône, ou bien le rêveur entre dans un palais pour y recevoir des enseignements... » (Op. cit., p.116).

Il précise aussi que ce qui importe est la tonalité du rêve, pas tant les allégories qui peuvent varier.

Pour finir, lorsque le point de concentration est le ti.glé noir lumineux – il est associé au « chakra secret » (centre producteur) –, cela induit des rêves dans lesquels « *des éléments détruisent l'image du moi* », donc différentes sortes de « morts du moi », allégorisées. Nous connaissons aussi ce type de rêve qui survient en général avant ou après une grande Expérience.

Si le sommeil est trop lourd et empêche la lucidité, le yogi devra plutôt visualiser le OM rouge ou un ti.glé rouge irradiant sa lumière depuis le centre de la gorge, emplissant la totalité de son corps et l'espace (de représentation), ou bien un ti.glé blanc entre les deux sourcils. S'il est trop nerveux, ou trop facilement réveillé, il devra visualiser un ti.glé bleu-noir, dans le chakra du cœur. S'il a des rêves confus, il visualisera un ti.glé rouge dans le centre de la gorge, rayonnant une lumière brillante qui se répand à travers les canaux subtils (les nadis) dans la totalité du corps, etc. Comme nous l'avons dit, il y a beaucoup de variantes et d'adaptations possibles.

Deuxième étape : pratiques pour agir sur le rêve ; transformations et détachement.

Lorsqu'on est conscient dans le rêve, on peut agir sur lui. C'est donc le moment d'apprendre à modifier le contenu (mobilité d'images, réversibilité), et/ou lui donner une direction souhaitée (intention, dessein). Le but étant d'acquérir la flexibilité et de dépasser le mécanisme adhésion/rejet (dualité). Il s'agit d'avoir le contrôle sur les images, quelles qu'elles soient, et non pas d'être contrôlé par elles. Par ailleurs, et c'est encore plus important, le yogi renforcera ainsi sa compréhension, obtenue par expérience, de l'irréalité et de la non permanence des formes.

À cet effet, le yogi apprendra à changer, dans son rêve, la taille, la quantité, la qualité (attributs) des objets de conscience (images oniriques). Puis il régulera la vitesse (accélération, ralentissement du temps), il produira tous types de transferts pour surpasser la peur dans certaines situations, il produira aussi des transformations sur lui-même pour changer d'identité (transformismes), il se déplacera dans différents lieux, provoquera des rencontres pour recevoir des enseignements ou des réponses, etc.

Ensuite, le yogi pourra voyager dans les Terres de Bouddha, les Champs de Béatitude :

Tout d'abord, visualiser que l'on devient son yiddam (divinité attitrée), et, immédiatement, à la vitesse d'une étoile filante, vous arriverez dans le ciel d'Indra ou dans un quelconque paradis samsarique (qui appartient encore au monde du devenir). Observer soigneusement le lieu

avant de revenir. Lorsque cet état est stabilisé, vous pourrez voyager dans les Terres Pures du Bouddha, de Vairocana ou d'Amidathu, ou encore d'autres similaires (des paradis qui n'appartiennent plus au samsara). Lorsque vous serez dans le Terre Pure de Bouddha, vous devez vous prosterner, faire des offrandes et écouter son enseignement.

(Takpo Tashi Namgyal, p. 77).

T. Namgyal⁵² précise qu'au commencement, le yogi aura tendance à croire que ce qu'il perçoit est une réalité. Mais il devra comprendre que ce ne sont rien d'autre que des illusions. Paradoxalement, en comprenant cela, les visions deviennent de plus en plus claires, comme si leur « statut » d'illusion leur permettait de se déployer pleinement. Finalement, le yogi finira par réaliser que samsara (monde dense) et nirvana (monde subtil) sont des mirages irréels. Bien évidemment, pour comprendre cela par expérience, le yogi devra être déjà bien avancé dans son processus d'éveil, et dans ce cas, il sera prêt à pratiquer le yoga de la Claire Lumière.

Ainsi, les représentations (rêves, visions) sont soit des empêchements qui dévient ou expulsent de la conscience de soi et de la Claire Lumière, soit, lorsqu'elles sont maîtrisées, des supports facilitateurs qui conduisent à leur propre dissolution : aux « quatre vides-lumières », puis à la Claire Lumière du Centre. La conscience, n'ayant alors plus d'autre support qu'elle-même, revient sur elle-même et se transcende ! La lumière consciente d'elle-même !

En d'autres termes, il s'agit d'une part de la conquête de la conscience de soi, puis de son amplification à tous les niveaux de conscience, et d'autre part, de se servir des supports formels (en grande partie visuels) pour convertir les obstacles en un véritable « chemin ». La conscience de soi est la porte de l'Éveil et le support formel servira de tremplin pour sauter dans le « vide de la Claire Lumière » ; ou, en langage morphologique : dans la Forme pure et les espaces profonds.

En effet, si le yoga du rêve génère des « rêves de clarté » (rêves inspirés allégoriques et symboliques), le yoga de la claire lumière (yoga du sommeil sans rêves) vise à produire des « rêves de Claire Lumière », des expériences d'illuminations et d'éveil.

Le Yoga de la Claire Lumière (Eu.sel) ou Yoga des Quatre Vides

Ce yoga a pour but de réaliser l'illumination, la « Claire Lumière », allégorie pour désigner l'expérience d'éveil. Cette Lumière ne peut être décrite, elle peut seulement être « connue » ou « vue » (en tibétain on utilise aussi le verbe « voir » pour signifier le fait de connaître ou de faire l'expérience de quelque chose). Dans ce yoga, on apprend à court-circuiter le train d'images des rêves allégoriques (mécanisme d'association) pour travailler avec et dans le vide.

Pour la conscience, cette lumière sans forme se traduit par le « vide » (absence de formes). Selon les textes, cette lumière est aussi celle qui est approchée par les mourants, qui, bien souvent, ne peuvent supporter sa clarté, alors ils ne peuvent l'intégrer. Comme il est bien plus difficile de réaliser cette lumière après la mort (cf. *Le livre des morts tibétains*), le yogi a tout intérêt à s'y entraîner de son vivant, de la façon la plus assidue possible. S'il y parvient, il est assuré d'entrer directement dans la *Parinirvāna* (Nirvana Ultime) et, sur terre, il jouira d'une nouvelle qualité de vie (état de bouddhité, du « libéré vivant ») qui lui permettra d'aider tous les êtres à se libérer (de la roue de l'incarnation, du karma, de l'illusion, de la condition humaine synonyme de souffrance).

La doctrine de la Claire Lumière possède trois aspects :

1. La lumière primordiale ou « lumière mère » ;
2. La Claire Lumière du chemin ou « lumière fils » (ou lumière fille) ;
3. La Claire Lumière de l'accomplissement qui est l'union des deux.

⁵² Takpo Tashi Namgyal (1511-1587), maître de l'école kagyüpa (lignée de Naropa, Milarépa...).

La « lumière primordiale » (originelle, incréée) est celle qui existe depuis toujours, elle représente notre essence profonde. Cette « lumière mère » est la source grâce à laquelle tout existe. Elle est toujours présente, même si pour la conscience elle est voilée par la Maya (monde phénoménal illusoire). On peut cependant en faire l'expérience naturellement, accidentellement, lors d'une brèche, lors d'un « trou » de la Maya. Par exemple, en veille, la lumière peut se dévoiler entre deux phénomènes, dans ce minuscule instant de silence entre deux pensées, deux formes, etc., mais en général nous ne sommes pas assez attentifs et conscients, pour la percevoir. Elle peut également apparaître dans le sommeil ou dans le bardo après la mort, et, lorsqu'on n'y est pas préparé, on ne saurait supporter son éblouissement et sa pression. Alors le dormeur sera expulsé de son sommeil et se réveillera brusquement. Le mort, quant à lui, s'en éloignera sans accéder à son centre pour se libérer.

Il est donc indispensable de s'entraîner ! Cela nous suggère bien entendu ce que Silo recommande également dans *Le Guide du chemin intérieur* et dans la cérémonie d'Assistance :

Ne crains pas la pression de la lumière qui t'éloigne de son centre avec toujours plus de force. Absorbe-la comme si elle était un liquide ou un vent car, en elle, assurément, est la vie.

(Silo, *Le Message de Silo*, pp. 52 et 121).

La « lumière du chemin » ou « lumière fils » est celle que le yogi réalise par la pratique intentionnelle de l'ascèse, ici les six yogas. Sur ce chemin, le pratiquant arrive à un stade où il réalise que le monde phénoménal et le vide ne font qu'un, qu'il s'agit de deux aspects d'une dualité qui n'en est pas, car « *la réalité est Une* » ; ce qui correspond à l'expérience du Pas 10 de la Discipline de la Morphologie. C'est le moment où le yogi transcende la dualité « acte-objet » (conscience-monde, espace intérieur-extérieur), et où il « *n' imagine pas, ne pense pas, n'analyse pas, ne médite pas, ne réfléchit pas* » (Evans-Wentz, p. 119), c'est-à-dire le moment où il produit le silence de la suspension du moi. La Claire Lumière apparaît alors sous forme d'expérience d'illumination de la conscience. État, souvent extatique, qui doit être poussé plus loin pour obtenir l'illumination totale, l'Éveil absolu.

En effet, lorsque ces deux lumières sont unies (mère et fils, ou lumière primordiale et celle du chemin), le yogi réalise la Claire Lumière de l'Accomplissement (Dhamakaya).

La pratique de la nuit consistera à reconnaître et à distinguer, durant le sommeil, quatre vides qui sont les quatre degrés de la Claire Lumière. Et même si toutes les lumières sont une expression de la Claire Lumière, donc bénéfiques et transformatrices, seule la Lumière Ultime correspond à l'Éveil et à la Libération ultimes. Bien entendu, ceux qui ont développé et atteint un état d'immersion profonde (*samadhi*) et stable pendant leur méditation de veille, pourront plus facilement transcender les rêves pour faire l'expérience de la Claire Lumière, durant la nuit.

Avant d'entreprendre la pratique de la nuit, il est indispensable de prendre la résolution de réaliser la Claire Lumière. Le yogi renforcera donc son Dessein avec des prières répétées et senties intensément. Celles-ci ne s'adresseront plus au maître (gourou) mais à Vajrasattva (Dorje Chang), « l'Être de diamant », divinité symbolisant la Connaissance ultime.

Puis, le yogi adoptera la posture physique et la respiration classiques et réalisera la visualisation du lotus à quatre pétales (avec des syllabes-germes ou des ti.glé) dans son cœur.

Voici donc le chemin préconisé pour reconnaître les quatre vides/lumières.

Lorsque le yogi sent le sommeil le gagner, il devra imaginer que son corps se dissout et se concentrer sur le A qu'il visualise sur le pétale de devant. Avec cette pratique, les *pranas* des cinq éléments commencent à se rassembler dans le canal central et des visions de fumée, de mirages, des lucioles apparaissent.

Puis :

1. Lorsque l'emprise du sommeil augmente, il se concentre sur la lettre *Nu* (à droite), et un peu plus de *prana* est rassemblé. Les pensées grossières sont dissoutes et le premier vide (Vide initial) ou premier degré de la Claire Lumière apparaît. Cette expérience est semblable à la vue d'une lune étincelante dans un ciel sans nuages.
2. Lorsque le sommeil devient plus profond, il se concentre sur la lettre *Ta* (à l'arrière). Alors, encore un peu plus de *prana* est rassemblé dans le canal central, même les pensées subtiles disparaissent, et le second vide (Vide extrême) ou degré de la Claire Lumière se manifeste. L'expérience est semblable à la lumière du soleil dans un ciel sans nuage.
3. Lorsque le yogi sent un sommeil encore plus profond le gagner, il doit se concentrer sur la lettre *Ra* (à gauche). Toujours plus de *pranas* se rassemblent, les pensées les plus subtiles s'effacent et le troisième vide (Grand Vide), ou troisième degré de Claire Lumière est réalisé. Cette expérience est comme s'il voyait l'obscurité tout-embrassante d'un ciel profond sans nuages.
4. Finalement, lorsque le yogi est sur le point de sombrer dans le sommeil profond, il plongera dans la lettre *Hum* (au centre du lotus). Alors, tous les *pranas* sont unifiés et les pensées sont dissoutes. Il a atteint le quatrième vide, le Vide Absolu, et la Claire Lumière primordiale apparaîtra. L'expérience est comme s'il voyait la voûte d'un ciel clair à l'aube, et les lumières du soleil, de la lune et du crépuscule sont effacées.

Si le yogi ne peut complètement éliminer les pensées errantes et que sa conscience se perd dans les rêves à cause de l'agitation des *pranas*, on lui conseille d'identifier ces images avec son *yiddam* (divinité attitré) et son mandala (réduction symbolique de son *yiddam*), et de tenter de les dissoudre à nouveau dans le Vide Central.

Le yogi qui ne peut complètement éliminer les liens du *samsara* pourra faire l'expérience de la Claire Lumière moindre. Il pourra toutefois dépasser l'emprise du sommeil et voir clairement la vacuité illuminée et transparente. Et le yogi qui ne peut réaliser la claire lumière moindre, pourra expérimenter au minimum la clarté de l'esprit telle qu'elle se présente avant que les rêves n'apparaissent.

Le yogi qui a su éliminer les pensées grossières et subtiles et toute forme d'attachement, verra la Claire Lumière Véritable (ou Primordiale) qui demeure au cœur du sommeil, aussi lumineuse que transparente. Il pourra alors maîtriser les quatre vides et réaliser les quatre degrés de connaissance de La Lumière. Lors de sa mort, il sera libéré définitivement et lors de sa vie terrestre, il saura aider tous les êtres vivants à se libérer !

Les six yoga de Naropa ne contiennent pas de récits de rêves, ni de méthode d'analyse. Cette connaissance circulait par la voie orale. Quelques ouvrages bouddhiques postérieurs qui ont surgi dans la modernité, proposent des listes d'images oniriques ayant un certain intérêt pour leur contenu, mais leurs explications/interprétations sont inconsistantes voire contradictoires d'une version à l'autre. Nous en concluons que les auteurs du XXe siècle n'avaient pas la connaissance suffisante dans ce domaine ; ou pour le dire de façon plus bienveillante, il semble que, à vouloir trop généraliser ou codifier les significations des allégories, on tombe dans une simplification qui fait qu'on s'égare. Nous ne nous y attarderons donc pas.

En revanche, dans les biographies, on peut trouver de nombreux récits oniriques ainsi que des interprétations faites par les mystiques eux-mêmes (ou par leurs maîtres respectifs). Elles nous informent des contextes, du vécu, de l'expérience, de la compréhension des rêves et, surtout, de la façon dont ces mystiques s'en servaient pour avancer sur leur propre chemin d'illumination ou pour aider d'autres sur ce chemin. Ces rêves deviennent alors des aides, indiquant où se trouvent les empêchements, ou montrant par où il faut aller pour progresser. Et bien sûr, certains rêves sont profondément transformateurs, car ils anticipent, produisent ou confirment des expériences mystiques. Enfin, il y a aussi les rêves partagés et prémonitoires.

À titre d'exemple, nous allons présenter la « biographie onirique » du fameux mystique tibétain Milarépa.

II.3.2. L'UNIVERS ONIRIQUE DE MILARÉPA ET DE SA LIGNÉE



Milarépa, pierre de roche sculptée et peinte

Milarépa (1040-1123) est le grand disciple et successeur de *Marpa le Traducteur* (lui-même disciple de Naropa) qui, au XI^e siècle, participa à la deuxième et plus importante vague de diffusion du bouddhisme au Tibet. Milarépa est le premier grand éveillé d'origine tibétaine, aussi est-il vénéré comme un grand saint, dans toute la région himalayenne (au côté de Padmasambhava du VIII^e siècle). Le *Namthar* (« *Vie de Milarépa* ») et le *Gourbum* (« *Cent mille chants* »), ouvrages hagiographiques qui narrent sa vie et son enseignement, ont été rédigés respectivement par ses deux plus grands disciples : Rechungpa et Gampopa.

La biographie de Milarépa est très mouvementée. Pour faire court, il devient d'abord chaman, pratiquant la magie noire pour venger sa famille des violences subies. Après avoir acquis un grand pouvoir et produit à son tour des dégâts, il se repentira sincèrement et aspirera à une vie spirituellement élevée. Il finira par trouver « son » maître (Marpa le Traducteur), grâce auquel il pourra se purifier de son *karma*, de ses contradictions internes, et se convertir en un des plus grands mystiques de l'histoire du bouddhisme tantrique.

L'univers de Milarépa est une parfaite synthèse du Bouddhisme et du Bön : d'un côté la doctrine du Vide et de la renonciation avec une pratique d'un ascétisme des plus austères et accomplis, et d'un autre côté, l'aspect magico-merveilleux empli de signes, de coïncidences, de pouvoirs (cette fois à des fins nobles). Or, à la jonction des ces deux mondes, se trouve le rêve qui participe des deux.

Le chemin d'ascèse de Milarépa du point de vue onirique

Le processus d'ascèse de Milarépa est jalonné de rêves significatifs. Dans ses deux biographies, on ne parle pas de son travail intentionnel avec le niveau de sommeil, mais les nombreux rêves qui y sont décrits, interprétés et pris en compte dans la façon d'avancer sur le chemin de l'éveil, nous renseigne non seulement sur leur importance mais aussi sur leur maîtrise.

Les différents rêves ci-après en illustrent les catégories si caractéristiques du bouddhisme tibétain. Tous les rêves sont des indicateurs de progrès spirituel (ou bien d'empêchements), et parmi eux, il y a les rêves prémonitoires ou annonciateurs, les rêves partagés, les rêves d'inspiration ou d'orientation et, bien souvent, tout cela mélangé.

Comme à l'accoutumée dans la tradition bouddhiste, l'initiation de Milarépa est annoncée par un rêve prémonitoire. En effet, il est très fréquent que des rêves prémonitoires et partagés (ou de *communication d'espaces*), se produisent entre un maître et son futur disciple. Aussi le maître Marpa rêvera-t-il de son futur disciple Milarépa. Ce rêve est intéressant à plusieurs titres. Tout d'abord parce que c'est Naropa, le maître de Marpa, qui lui annonce cette initiation future, ce qui octroie au rêve la dimension de « lignée » (famille spirituelle) ; puis parce que c'est un rêve partagé (l'épouse de Marpa fait quasiment le même rêve), ce qui lui confère plus de poids encore.

La nuit avant mon arrivée à la Vallée du Blé, Marpa eut un rêve : il vit son Guru, le grand Saint Naropa, venir à lui et accomplir la cérémonie de l'Initiation ; il lui donna un dorje de lapis-lazuli à cinq pointes, légèrement terni, et un récipient en or pour contenir l'eau sacrée, rempli d'élixir ; il lui ordonna de laver la boue du dorje dans l'élixir et de hausser le dorje sur l'Étendard de la Victoire.

Dans son rêve, Marpa vit qu'il exécutait les instructions de son Guru, lavant le dorje avec l'élixir sacré, et le plaçant au-dessus de l'Étendard de la victoire. Alors le dorje étincela au loin d'une brillante splendeur, illuminant tous les mondes de ses éclats, et se répandant sur tous les êtres sensibles, dissipant toutes leurs douleurs et leur tristesse. Ils les remplissait d'une félicité pure de tout chagrin, de telle sorte que dans leur joie, tous regardaient Marpa et l'Étendard de la Victoire avec une effusion de foi et de respect, quelques-uns adorant, d'autres chantant des louanges, et d'autres encore faisant des offrandes. Il vit ensuite dans son rêve que les Grands Victorieux prononçaient une bénédiction sur l'Étendard et accomplissaient la cérémonie de consécration, tandis que lui-même était en quelque sorte exalté et transporté de fierté.

Puis Marpa s'éveilla, avec un sentiment de grande joie.

Lorsque sa femme vint lui servir à déjeuner, elle dit : « Ô Maître, j'ai rêvé la nuit dernière que deux femmes se disant venir du pays d'Urgyen de l'Ouest arrivèrent portant dans leurs mains un reliquaire (stupa) de cristal qui était un peu souillé, et elles me demandèrent de te dire que ton Guru Naropa t'ordonnait de consacrer le reliquaire avec tout le cérémonial prévu d'une véritable consécration, et de le placer au sommet de la colline. Tu dis alors qu'il avait déjà été béni par le Grand Saint Naropa, mais ce qu'il ordonnait devait être exécuté, et là-dessus, tu le lavas avec de l'eau sainte, tirées des urnes, accomplis la cérémonie de consécration et le plaças au Sommet d'une colline. Alors il resplendit d'une lumière brillante comme le soleil et la lune, et reproduisit encore plusieurs autres reliquaires semblables, qui se fixèrent aux sommets d'autres collines voisines, deux formes femelles jouant le rôle de gardiennes. Que signifie cela ? »

Bien qu'intérieurement charmé par la coïncidence du sens de ces deux rêves, Marpa n'en laissant rien paraître, dit seulement : « je ne sais pas la signification des rêves qui n'ont pas de cause.

(Evans-Wentz, *Vie de Jetsün Milarépa*, p. 129-130).

Au-delà des apparences, Marpa comprend immédiatement la signification de ces rêves et les prend tellement au sérieux qu'il change ses projets pour aller préparer l'accueil de son futur disciple (qui arrivera effectivement le jour même). Par la suite, son épouse comprendra d'elle-même la signification de son propre rêve et épaulera son mari dans l'initiation de Milarépa.

Bien plus tard, à un stade déjà bien avancé de son ascèse, suite à plusieurs années de pratique continue dans une grotte solitaire, Milarépa fait un rêve inspiré avec une *Dâkinî* (divinité féminine, messagère céleste, manifestation de « l'esprit éveillé ») qui lui donne des orientations à suivre. Milarépa commence à être guidé de l'intérieur, depuis les espaces sacrés.

... Je rêvais une nuit d'une femme de couleur bleu-foncé, habillée de soie et ornée magnifiquement des six pendentifs d'os, les sourcils et les cils teintés d'or, qui me dit : « Mon fils, grâce à ta persévérance continuelle dans la méditation, tu as obtenu les Vérités du Grand Symbole (Mahamudra) qui peuvent te faire atteindre le Nirvana. Tu as aussi obtenu les Six Doctrines⁵³. Mais il te manque le précieux enseignement du Drong-jug⁵⁴ grâce auquel tu peux atteindre l'état de Bouddha en un instant ; cela il faut te le procurer ». Je réfléchis à mon rêve et conclus que la femme était une Dâkinî, malgré qu'elle n'en eut pas l'apparence. Néanmoins, je doutais si la vision était un avertissement des Dâkinîs concernant le futur, ou une tentation de Mârâ. (Ibid., pp. 187-188).



Vajra Dakini, divinité féminine de la connaissance ultime

Il quitte alors sa grotte et demande confirmation à son maître Marpa. On pourrait être intrigué par ce rêve : si Milarépa a bel et bien déjà reçu et pratiqué les « six yogas », tel qu'il est dit dans le rêve, on ne comprend pas pourquoi il n'a pas confiance dans sa propre interprétation du rêve et encore moins pourquoi il a besoin du Drong-jug qui est en lien avec le sixième yoga. Cependant, hormis les écarts temporels qui peuvent résulter des transcriptions et des traductions linguistiques, nous connaissons l'écart entre les « messages tels quels » et les traductions qu'en fait la conscience *a posteriori*. Il est alors possible que la première partie du rêve corresponde à la traduction d'une expérience de reconnaissance et que la deuxième partie du rêve contienne la pièce manquante pour confirmer cette connaissance (les six yogas et le Grand Symbole) dans la pratique d'ascèse « classique » de veille. S'il en est ainsi, on peut en déduire que Milarépa ne maîtrise pas encore toutes les techniques, ce qui, à ce stade, semble plutôt logique.

⁵³ Il est fait référence aux enseignements des Six Yogas de Naropa.

⁵⁴ Les auteurs parlent d'un traité qui se réfère au sixième yoga de Naropa.

Quant à Marpa, bien qu'il dispute Milarépa pour avoir interrompu sa pratique (rituel oblige !), il prend le rêve suffisamment au sérieux pour entreprendre un voyage en Inde — fatigant et dangereux pour son grand âge — afin de se procurer le manuscrit en question auprès de son propre maître, Naropa. Ce dernier, en apprenant la raison de la venue de Marpa, s'exclame :

« Il existe donc encore au Tibet enténébré quelques esprits lumineux, brillant comme le soleil sur les cimes des montagnes ».

Par la suite, lorsque Marpa perd son fils biologique qui devait devenir son successeur, il doit choisir un autre disciple pour assurer la perpétuité de l'ordre Kagyüpa. Il réunit alors ses disciples et dit :

« Disciple spirituel du Grand Pandit Naropa, j'ai confiance dans les indications occultes des augures et des rêves. La Hiérarchie Kagyüpa a les bénédictions du Saint Naropa. Allez donc, vous mes principaux disciples et attendez d'avoir des rêves, puis venez me les raconter ». Ainsi les principaux disciples concentrèrent leur esprit sur leurs rêves et les rapportèrent. (Ibid. p.191).

Cela indique que les disciples savaient comment induire des rêves et comment s'en souvenir.

Selon Marpa, les rêves de ses disciples étaient tous bons mais aucun d'eux ne contenait des révélations concernant l'avenir de la lignée, hormis le rêve de Milarépa qu'il jugea excellent et qu'il interpréta en détail. L'Interprétation de ce rêve est de grand intérêt, puisque c'est la première fois que nous trouvons, dans un texte bouddhique, une analyse allégorique aussi précise. Cependant, vu la longueur du rêve et de son analyse, nous allons en retranscrire seulement une partie.



Les vastes régions du continent nord symbolisant la foi bouddhiste prévalent au Tibet. La grande montagne est l'École Kagyüpa établie par moi, Marpa le Traducteur, et par mes successeurs de toute la lignée. Le sommet de la montagne atteignant le ciel symbolise notre But inestimable. Le soleil et la lune qui se meuvent sont l'Illumination et l'Amour ; leurs rayons illuminant les cieux sont la Grâce dissipant l'Ignorance. La base de la montagne couvrant la terre montre que l'éclat de nos actions remplira le monde. Les quatre fleuves issus des quatre angles signifient les rites de l'Initiation et les Vérités ; leurs eaux étanchant la soif de chaque être prédisent que toute créature vivante croîtra et sera sauvée. Leurs eaux coulant dans un océan profond sont le mélange de la Lumière interne avec l'externe. Les fleurs qui brillent sur les rives sont le Fruit pur des Vérités réalisées.

(Ibid. p. 192).

Puis il continue à interpréter la suite du rêve de Milarépa, notamment la signification des quatre piliers dressés à l'est, au sud, à l'ouest et au nord de la montagne, au sommet de chaque colonne se trouvant respectivement un lion, une tigresse, un aigle et un vautour, chacun des animaux dotés de caractéristiques propres et ayant en commun le regard fixé vers les cieux et leur vol en toute liberté. Marpa reconnaîtra dans chacun des animaux un de ces quatre principaux disciples et leurs particularités, et comprendra que tous les quatre parviendront à la Libération. Mais c'est la partie concernant Milarépa qui fournira les indicateurs attendus.

Voici donc l'interprétation de cette partie du rêve :

Le grand pilier au nord de la montagne représente Milarépa ; le vautour planant sur le sommet signifie qu'il a le tempérament d'un vautour ; les ailes bien déployées est le signe qu'il est pénétré des Vérités mystiques ; le nid du vautour perché sur un roc présage que sa vie sera aussi dure que la pierre ; l'oisillon dans le nid indique qu'il aura un fils spirituel de valeur ; les petits oiseaux emplissant tous les cieux annoncent l'expansion de l'École Kagyüpa ; le regard du vautour fixé vers les cieux montre qu'il s'est libéré de l'existence sangsârique⁵⁵ ; le vol du vautour dans les hautes régions signifie qu'il a atteint les Royaumes de la Libération... (Ibid, p. 196).

Plusieurs années plus tard, Milarépa quittera une seconde fois son ermitage à cause d'un rêve qui le poussera à retourner sur son lieu de naissance.

(...) Je me déterminai à retourner chez moi pour les raisons suivantes. Pendant que j'étais en retraite, je faisais des progrès satisfaisants. Habituellement, je ne dormais jamais ; mais un matin, je constatai que j'avais dormi très longtemps et que j'avais eu un rêve. Ce rêve m'avait montré ma maison, dans un état de délabrement et de ruine si complet... Les livres des Écritures paraissaient avoir souffert du désastre. Le champ était envahi par les mauvaises herbes. Ma mère était morte et ma sœur errait sans ami à travers le monde. Le chagrin que j'avais éprouvé de ne pas avoir vu ma mère après notre séparation tant d'années auparavant, dans les circonstances douloureuses que j'ai racontées, me rongait le cœur. Je me mis à appeler les noms de ma sœur et de ma mère et pleurais amèrement. Lorsque je m'éveillai, je m'aperçus que mon oreiller était tout mouillé de mes larmes. Quand je me mis à réfléchir, le désir de revoir ma mère ne faisait que croître de plus en plus. Verser des larmes sans cesse n'aidait à rien. (Ibid, p. 203).

Devant l'insistance de Milarépa, Marpa lui donnera la permission de rentrer chez lui, sachant qu'ils ne se reverront plus jamais dans cette vie terrestre. Avant de se séparer, il transmettra à Milarépa ce dont il aura besoin pour avancer de façon autonome et pour devenir un Gourou à son tour. Il l'initiera, entres autres, aux « Mystères des Symboles des rêves ». Ce qui nous indique que cette « science » faisait partie de l'enseignement.

Puis, m'ayant conféré les dernières et les plus hautes Initiations, les Mystères des Symboles des rêves, et glissé à l'oreille les Tantras de Guru-Shishya (maître-disciple), il dit : « Fixe bien ton attention ; à toi seul je confère ces Textes, Mystères et Initiations, parce que mon Maître Naropa me l'a ordonné ainsi. Toi à ton tour, tu les remettras à tes disciples, ainsi que les déités te l'indiqueront. Et je t'ordonne de les conférer ainsi, avec cette condition d'être transmis de guru à shishya pendant treize générations. Si ces Vérités étaient échangées contre des vanités du monde ou pour obtenir des faveurs, alors le mécontentement des déités se manifesterait et terribles seraient les effets ; c'est pourquoi garde-les avec le plus grand soin. ... La méthode employée par Tilopa⁵⁶ pour discipliner son élève Naropa, et celle que j'emploie pour toi, n'est pas faite pour les êtres dégénérés de l'avenir, qui seront étroits de cœur et incapables de comprendre l'essence sublime de la Doctrine. Donc, fais très attention en adoptant cette méthode d'instruction. (Ibid, p. 204).

⁵⁵ Sangsârique veut dire conditionné.

⁵⁶ Tilopa (988-1069) était le maître de Naropa.

Le fait que les enseignements devaient être protégés des âmes vulgaires des époques à venir, montre que Marpa (ou Naropa via Marpa) avait une parfaite connaissance du futur quant à la dégradation du niveau spirituel général ; fait dont nous avons la confirmation aujourd'hui.

Pour revenir au « cauchemar » de Milarépa, lorsqu'il retourne sur ses terres natales, il trouve tout comme il l'avait vu en rêve. Cela confirme évidemment que le rêve permet d'entrer dans un « espace de vérité » au-delà des limites spatio-temporelles habituelles. Mais ce rêve est doté d'autres significations bien plus intéressantes encore. Il montre qu'à certains moments de l'ascèse, le pratiquant a besoin de revenir sur son passé pour se réconcilier, pour l'intégrer et pour le laisser derrière lui. Il a besoin d'une mémoire purifiée et d'une conscience/énergie unifiée. Ce rêve pourrait être aussi une allégorie du « deuxième quaternaire », dans lequel on doit mourir aux attachements du passé : à ses racines biologiques, naturelles, à son paysage de formation. De ce point de vue, « terre d'origine et maison d'enfance dévastées » et « mère biologique morte », pourraient être considérées comme des allégories de cette « rupture » des liens terrestres.

Et, effectivement, après un véritable « tsunami interne », bien éloigné du modèle de « l'équanimité bouddhique », Milarépa, d'abord anéanti, puis réconcilié et libéré, vivra une profonde renaissance : son Dessein rejaillira avec une nouvelle puissance, il méditera avec une concentration d'une pureté inconnue jusqu'alors, non plus dans une grotte, mais en plein milieu d'un champ ! En somme, ce rêve s'avère orienteur et transformateur et, en réalité, indispensable pour la suite du processus. Qui plus est, ce rêve expulse pour ainsi dire Milarépa de sa vie d'ermite et le catapulte dans le monde. Et, une fois « dehors », il devra vivre, du moins pendant quelque temps, la vie d'un ascète errant, ce qui lui donnera l'occasion de mettre à l'épreuve ses acquis spirituels, de développer un *style de vie* et de s'entraîner à convertir d'autres personnes.

Désormais, Milarépa interprétera lui-même ses rêves, comme celui-ci avec son guide intérieur, son maître Marpa intériorisé :

À cette époque, en dépit de ma persévérance sans relâche pour la méditation, j'étais incapable d'obtenir les signes de quelques progrès ou de développement dans ma connaissance... ; je devenais anxieux de ce que je devais faire par la suite. Une nuit, je rêvai que j'étais en train de labourer une petite pièce de terre très dure qui défiait tous mes efforts. Désespérant d'en venir à bout, j'étais prêt à abandonner la tâche. Là-dessus, mon Guru bien-aimé Marpa m'apparut dans les cieux et m'exhorta en disant : « Mon fils, affermis ton énergie et persévère dans le labourage : tu es sûr de réussir malgré la dureté du sol ». Alors Marpa lui-même guida l'attelage, la terre fut labourée très facilement et le champ produisit une riche moisson. Ce rêve me causa une grande joie à mon réveil.

La pensée me vint alors, que les rêves, étant des représentations illusives de ses propres pensées, n'étaient même pas considérés comme réalisables par des gens ignorants et bornés, et qu'en permettant ainsi à un rêve d'affecter mon état d'esprit, j'étais plus stupide que le plus grand fou. Mais comme il semblait que c'était un présage de mon succès grâce à mon zèle et ma persévérance dans la méditation, je fus pénétré de joie, et dans ce sentiment, je chantai une ballade pour graver la véritable signification dans ma mémoire.

(Ibid, p. 233).

Précisons qu'à cette même époque, Milarépa renoncera à son champ « physique », en l'offrant à sa tante (bien que celle-ci ait malmené Milarépa auparavant). Pourtant, il ne pense à aucun moment que son rêve pourrait être en lien avec ce champ-là : il comprend tout de suite qu'il s'agit d'une allégorie en lien avec son ascèse, d'autant que l'image de labourer le champ était associée, justement, à la toute première rencontre avec son maître Marpa. Mais ce qui est intéressant ici n'est pas tant l'interprétation qu'il fait de cette allégorie plutôt évidente, mais la façon dont il résout la « double posture bouddhique » vis-à-vis des rêves : ce ne sont pas les rêves qui sont réels, c'est la signification que l'on donne au rêve et l'enseignement qu'on en retire qui sont réels. En ce sens, chanter une ballade/prière, comme forme poétique d'interprétation d'un rêve, indique non seulement la conscience inspirée si typique après un rêve significatif, mais aussi une technique pour renforcer et graver intentionnellement les charges positives et les significations de son expérience onirique.

Voici donc quelques extraits de cette « ballade », trop longue pour la transcrire en entier :

*Je m'attribue le champ de l'Esprit tranquille
L'eau et l'engrais d'une foi constante,
Alors je l'ensemence de la graine pure d'un cœur sans tache,
Et par-dessus, comme l'éclat de la foudre, la prière bondissante et sincère ;
La Grâce tombe sur lui, comme une averse de pluie.*

*Aux bœufs et à la charrue d'une Pensée attentive
J'ajoute le soc de la Méthode (droite) et de la Raison.
Les bœufs conduits par une personne sûre,
Par la ferme direction d'un destin sans partage
Et aiguillonnés par le fouet du zèle et de la persévérance,
Brise le dur sol de l'Ignorance, née des Cinq Passions mauvaises,
Et enlève les pierres de la nature durcie et pécheresse,
Brisant toutes hypocrisies.*

*Puis la faucille de la Vérité des Lois karmiques,
La moisson de la Noble Vie est réalisée.
Les fruits qui sont les Vérités sublimes,
Son recueillis dans le Grenier de l'Inconcevable
Les dieux s'occupent de rôtir et de moudre cette très précieuse nourriture,
Qui alors soutient mon humble et pauvre personne
Tandis que je recherche la Vérité.*

*C'est ainsi que j'interprète le rêve :
Les mots ne font pas mûrir le Fruit de la Vérité,
De simples élucubrations ne produisent pas la vraie Connaissance.
Ceux qui veulent se consacrer à la vie religieuse,
Déploient à l'extrême leur zèle et leur persévérance
Et s'ils supportent patiemment les difficultés et les luttes,
Et mettent tous leurs soins dans leur recherche,
La très Précieuse Vérité peut être découverte.
Puissent tous ceux qui recherchent sincèrement la Vérité
Ne pas se laisser troubler par les obstacles et les ruptures sur le Sentier. (Ibid, p. 234)*

Renforcé ainsi d'une nouvelle énergie, Milarépa fera les progrès espérés et atteindra le Nirvana. Par la suite, il aura ses propres disciples dont il interprétera les rêves et avec lesquels il aura des rêves « partagés ».

Quant aux explications que Milarépa donnera à ses disciples, notons qu'avant de se lancer dans une quelconque analyse allégorique des images oniriques, il commencera toujours, selon la tradition, par déprécier les rêves en rappelant qu'ils sont « non réels », et qu'il n'y a pas grand intérêt à les relever ni à les étudier ; que, comme le Bouddha l'avait d'ailleurs bien dit, les rêves ne servent qu'à montrer la dimension illusoire de toute chose. ... Puis, il changera de fréquence et se réjouira de la beauté des rêves en question, rappellera le fait qu'il est « maître de l'art des rêves » et, à ce titre, il se lancera dans des interprétations détaillées, trop longues pour être reproduites ici. Aussi ne citerons-nous que deux rêves courts et leur interprétation.

Dans l'un des rêves de son disciple Rechung, ce dernier monte un âne et avance en se déplaçant en sens inverse, à reculons, vêtu d'un manteau nommé Espoir. Interprétation de Milarépa : Rechung tourne le dos au « Samsara » (monde conditionné) pour regarder et aller en direction du « Nirvana », source de toutes les espérances. (cf. *Cent mille chants*, dans Young, p. 103).

Ce déplacement à reculons nous suggère l'intériorisation sur la profondeur de l'axe Z, notamment un moment précis du Pas 11 (de la Discipline de la Morphologie), lorsque la direction du regard s'inverse : on cesse alors de regarder notre forme de représentation du monde interne-externe vers l'avant, pour tourner le regard (l'attention) vers l'arrière ; et ainsi, en « avançant à reculons » sur l'axe Z, chaque fois plus vers l'arrière, toujours plus en profondeur (tout en rendant silencieux

les mécanismes du moi), à un moment donné, on bascule dans le Profond.

Dans un autre rêve de Rechung, une série d'allégories significatives convaincront Milarépa de l'accomplissement spirituel de son disciple et de ses aptitudes à enseigner désormais à d'autres. Dans ce rêve, Rechung pose un bijou sur le sommet de sa tête et porte un habit blanc, pur, sans taches ; puis il regarde dans un miroir. Dans sa main droite, il tient un dorje et dans sa gauche une coupe crânienne pleine d'aliments. Il est assis, les jambes croisées, sur un siège de lotus, son dos entouré de lumière, puis tout son corps s'enflamme d'un grand feu. Une fontaine/source jaillit en face de lui et, dans son cœur, surgissent la lune et le soleil. À sa gauche se tiennent de nombreuses personnes, hommes et femmes, tandis qu'à sa droite se trouvent un agneau et beaucoup d'enfants. L'agneau se multiplie. (cf. op.cit. p. 103).

Voici, en synthèse, l'analyse allégorique faite par Milarépa : Le bijou sur la tête : orientation du Gourou ; la robe immaculée : la lignée Kagyu ; regarder dans le miroir : pénétrer dans l'enseignement/connaissance ; le dorje dans la main droite : démantèlement des constructions de pensées ; la calotte pleine de nourriture dans la main gauche : la plénitude-béatitude du vide, nourriture spirituelle ; les jambes croisées sur le siège de lotus : rester pur dans le *samadhi* (capacité à se maintenir dans le Profond ; la « dilatation » dans le Pas 12 de la D. morphologique dirions-nous) ; la lumière autour du dos : atteindre l'éveil, la « Claire lumière » ; la fontaine jaillissante : recevoir des révélations, messages divins ; le feu dans le corps : la chaleur mystique (la Force dirions-nous) ; la lune et le soleil dans le cœur : vivre conformément à la Réalisation (centre de gravité interne, style de vie dirions-nous) ; les hommes et les femmes à gauche et les enfants à droite avec un agneau : dispenser l'enseignement oral à beaucoup de personnes et avoir de nombreux disciples ; l'agneau qui se multiplie : rayonnement de l'enseignement. (cf.op. cit., p. 104)

Quant aux rêves partagés et souvent prémonitoires entre maîtres-disciples, citons la rencontre onirique entre Milarépa et Gampopa qui deviendra un de ses plus grands disciples. En effet, ils rêvent l'un de l'autre en même temps, alors qu'ils ne se connaissent pas encore et qu'ils se trouvent dans des lieux géographiquement éloignés. Ainsi, après avoir intentionnellement induit un rêve pour obtenir des informations sur son successeur, Milarépa déclarera à ses disciples que son successeur sera un « moine médecin » qui allait les rejoindre bientôt (en effet, Gampopa était moine vivant dans un monastère, et, tout comme son père, il était docteur). Puis, il ajoutera :

La nuit dernière j'ai rêvé qu'il venait avec un vase de cristal vide que je remplissais avec le nectar de mon vase d'argent. (Op. cit, p. 93).

Quant à Gampopa, il rêva de son côté qu'un « yogi vert »⁵⁷ mit ses mains sur sa tête et cracha.

Et, comme Young le fait remarquer, ces rêves ne sont pas seulement des indicateurs typiques de « communication à un niveau spirituel » (communication d'espaces), mais ils démontrent qu'il est possible de transmettre l'enseignement en rêve, puisque Gampopa commentera que, suite à ce rêve, sa méditation s'améliora instantanément et qu'il eut une expérience de « clairvoyance/reconnaissance ». Milarépa est donc capable de diriger ses rêves et de s'en servir.

Un autre grand rêve partagé que nous citerons est celui du disciple Rechung, lors du « grand départ » de son maître Milarépa.

À ce moment, Rechung séjournait au Monastère de Loro-Döl. Pendant une nuit, juste après minuit, il eut un rêve ou une vision clairvoyante pendant un état de sommeil supra-conscient. À Chûbar, il tenait un rayonnant chaitya de cristal (reliquaire) dont la splendeur emplissait les cieux. Il était enlevé par une multitude de Dakinis, aidées par ses frères de Foi et par les disciples laïques de Jetsûn, avec beaucoup d'autres êtres humains et une armée d'êtres célestes. Les cieux paraissaient emplis de cette multitude, tous chantant et offrant leur vénération. Les offrandes dépassaient tout ce qu'on peut imaginer en

⁵⁷ On avait l'habitude d'appeler Milarépa « yogi vert » car, à une époque d'ermitage intense et prolongé dans une grotte, la couleur de sa peau tournait au vert, tellement il se nourrissait peu.

magnificence et en quantité. Alors, il vit Jetsün apparaissant hors du chaitya, et il l'entendit lui dire : « Mon fils Rechung, bien que tu ne sois pas venu lorsque je t'en ai prié, il m'est néanmoins agréable de te rencontrer encore : pleine de joie, en vérité, est cette rencontre du père et du fils. Mais comme il n'est pas certain que nous nous rencontrions de nouveau bientôt, apprécions donc pleinement cette joie rare et entretenons-nous des choses divines ». Il passa tendrement sa main sur la tête de Rechung, avec beaucoup d'amour ; et Rechung fut pénétré d'un sentiment de bonheur, d'une affection tendre et d'une foi profonde, tels qu'il ne les avait jamais éprouvés auprès de Jetsün. Alors il s'éveilla de son rêve, et se souvenant de tout ce que Jetsün lui avait dit auparavant, il eut cette pensée : « Se puisse-t-il que mon Guru soit mort ? » Comme cette pensée jaillissait dans son esprit, un sentiment de foi profonde s'éveilla en lui et il pria ; dominé par un irrésistible élan de tendresse, il décida sur le champ d'aller trouver Jetsün, bien que ce ne fut pas le moment précis que son Guru lui avait indiqué. Alors des Dakinis lui apparurent dans les cieux et dirent : Rechung, à moins que tu ne te hâtes maintenant d'aller voir ton Guru, il partira bientôt pour les Régions célestes et tu ne le verras plus dans cette vie. Va sans plus attendre ». Comme elles prononçaient ces mots, le ciel fut empli de la gloire des arcs-en-ciel. Très impressionné, et désirant ardemment voir son Guru, Rechung se leva immédiatement et se mit en route. ... Exaltant sa foi en son Guru et employant sa science du contrôle de la respiration, Rechung parcourut en un matin une distance que les voyageurs montés sur des ânes mettent ordinairement deux mois à accomplir. Par le pouvoir de la rétention du souffle, il se mouvait à la vitesse d'une flèche ;...

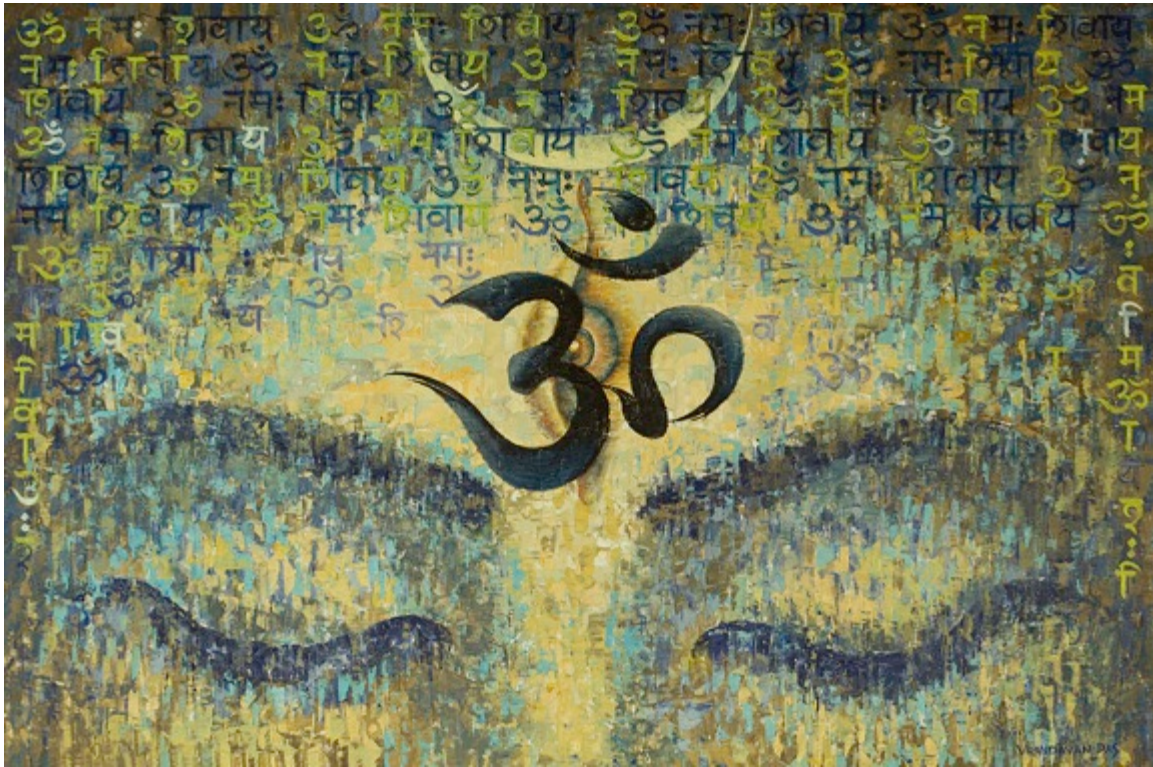
(Evans-Wentz, *Vie de Milarépa*, p. 327-328).

Déjà sur place, et après la crémation de Milarépa, Rechung aura une autre série de visions :

Les disciples ouvrirent alors la porte de l'édifice (afin que les cendres puissent rapidement se refroidir). Il attendirent, pleins d'espérance pour recueillir les reliques précieuses dispensatrices de vertus merveilleuses et tous s'étaient assoupis (pendant cette nuit) la tête dirigée vers l'édifice. Au premier matin, Rechung rêva que cinq Dakinis vêtues comme des Yoginis célestes, en parures de soie ornées d'osselets et d'objets précieux, entourées de plusieurs servants en différentes couleurs, blanc, jaune, rouge, vert et bleu, étaient en adoration devant le bûcher funèbre et faisaient différentes offrandes. Les cinq Dakinis sortaient une sphère de Lumière de l'édifice. Pendant un moment, il resta fasciné par ce symbole. Puis soudain, il pensa que les Dakinis enlevaient les reliques et les cendres. Alors, il s'approcha pour voir et toutes les Dakinis disparurent. Appelant les autres disciples, il pénétra à l'intérieur de l'édifice ; ils remarquèrent que les cendres et les os n'étaient plus là. Ils ne trouvèrent même plus une parcelle de poussière ou de cendres. Rechung devint triste et s'adressant aux Dakinis, il demanda une partie des reliques pour le bien de toutes les créatures humaines. Les Dakinis répondirent : « Quant à vous, disciples principaux, vous avez obtenu le meilleur des reliques, car ce sont les Vérités par lesquelles vous avez découvert le Dharma-Kaya (Accomplissement) dans vos propres esprits. Si cela ne vous suffit pas, il faut alors prier ardemment Jetsün et il pourra peut-être vous l'accorder (...). Lorsqu'ils (les disciples) eurent chanté cette prière suppliante (à Milarépa), de la Sphère de Lumière, tenue par les Dakinis, descendit une relique brillante, en forme de globe de la grandeur d'un œuf. En une traînée de lumière, elle tomba droit sur le bûcher funéraire. Tous les disciples tendaient ardemment leurs mains, chacun la désirait pour soi. Mais la relique remonta de nouveau dans le ciel et fut absorbée dans la Sphère de Lumière (...). Par la puissance et le zèle de cette prière, un objet qui incarne en lui-même toutes les vertus du Tri-Kaya, qui, en le contemplant, sauve les êtres de la Ronde de la naissance et de la mort, et qui, par la foi, amène à l'état de Bouddha, le Dharma-Kaya : une simple sphère, son symbole, objet de vénération pour toutes les créatures. Il n'est la propriété de personne mais vous tous le possédez ; aux mains d'êtres vulgaires, où pourrait-t-il demeurer ? Mais si vous priez avec ferveur encore sa Grâce et sa Bénédiction ne diminueront pas.

(Ibid, pp. 337-340).

III. - LES ÉCOLES SYNCRÉTIQUES DANS L'INDE MODERNE XXe siècle



Peinture de Vrindavan Das

III.1. CONTEXTE HISTORIQUE : LE SYNCHRÉTISME ONIRIQUE

Au fil de son histoire, l'Inde a subi des invasions successives : d'abord, à l'époque classique, par les Grecs (Alexandre le Grand, vers -300), puis à l'époque médiévale, par les Arabes (vers 700, et surtout au XI^e siècle), un peu plus tard arrivèrent les mongols (XVI^e siècle), puis les occidentaux (XVII^e siècle).



Peinture de M.F. Husain – *Histoire de trois villes : Delhi, Varanasi (Bénarès), Calcutta*

Par conséquent, malgré un tréfonds inaltérable, la culture indienne a connu beaucoup d'influences étrangères des plus diverses, et cela s'est évidemment répercuté sur son paysage onirique déjà composite (hindouisme-bouddhisme-tantrisme-chamanisme). De fait, même si les conceptions et un grand nombre de pratiques traditionnelles ont survécu — nous nous référons ici au domaine onirique uniquement — , il y eut aussi beaucoup de pertes d'un côté et d'enrichissement de l'autre, et, avec le temps, un syncrétisme indéniable s'est produit. Cela s'exprime dans les « Écoles du sommeil et des rêves » de l'Inde moderne qui ont fait renaître la connaissance ancienne tout en y intégrant des notions et techniques empruntées d'ailleurs.

III.2. LE YOGA NIDRA — SWAMI SATYANANDA ET LES ÉCOLES POSTÉRIEURES



Sommeil mystique - Vishnou rêve l'univers

Nidra signifie en sanskrit sommeil au sens large, mais il désigne aussi l'état d'absence d'objets de conscience ou « sommeil lucide », faisant alors référence au sommeil mystique, appelé aussi « sommeil yogique ». D'un point de vue mythologique — nous l'avons déjà mentionné plus haut, c'est l'état de *Narayana*, identifié à *Vishnou* qui, « consciemment endormi », contemple, imperturbable, les mondes apparaître et disparaître en lui.

Nidra fait aussi référence à *Shiva* allongé intentionnellement, tel un cadavre (*shavasana*), sous la furieuse *Kali* (la déesse destructrice du temps), et, dans cette posture, il représente la destruction du monde, l'annulation de l'espace-temps, l'effondrement sensoriel, la « mort » du moi.

III.2.1. REVIVAL ET MODERNISATION DES CONNAISSANCES ANCESTRALES

Swami Satyananda Saraswati (1923-2009), fondateur de la *Bihar School of Yoga*, est originaire de l'Inde du Nord. Il s'inscrit dans la tradition védantiste mais aussi tantrique. En s'inspirant du Raja Yoga de Patanjali, du Shivaïsme du Cachemire et du Bouddhisme tibétain, tout en incorporant aussi certains aspects de la psychologie de C.G. Jung, Swami Satyananda, créa un nouveau yoga « synchrétique », le *Yoga-Nidra*.

Comme cela arrive bien souvent, cette idée lui vint suite à quelques expériences⁵⁸ qui l'ont marqué et qu'il a voulu mieux étudier, puis partager et transmettre.

⁵⁸ Ces expériences sont décrites dans l'Introduction de son ouvrage, *Yoga Nidra*, pp. 2-3.



Si Swami Satyananda n'a pas « inventé » le concept du Yoga Nidra, il a eu le mérite d'avoir revisité les connaissances ancestrales pour les rendre accessibles au grand public, notamment en Occident⁵⁹. Après lui, d'autres écoles y ont apporté leur propres variantes et développements, s'inspirant, entres autres, des enseignements de *Ramakrishna* (Hatha Yoga), d'*Aurobindo* (Yoga Intégral) — auquel nous allons dédié le chapitre suivant —, d'*Anirvan* (Antara Yoga), ainsi que du bouddhisme tibétain « moderne ».

Aujourd'hui, le Yoga-Nidra est une pratique mondialement répandue, mais dans un monde si désacralisé, on connaît surtout son aspect « développement personnel » (voire thérapeutique), trop souvent confondu avec la pratique spirituelle. Nous n'allons pas nous y attarder et commenterons uniquement ce qui est en rapport avec notre sujet à proprement parler, le Yoga Nidra en tant que démarche spirituelle/mystique ; même si entre-temps elle ne prétend plus être une ascèse continue.

Quant à Swami Satyananda, son dessein général est l'amplification de la conscience et la transformation du schéma mental de l'être humain, qu'il considère incomplet, tant qu'il n'a pas maîtrisé ses niveaux de conscience et conquis la conscience supérieure (*turiya*). L'être humain d'aujourd'hui vit cantonné dans la veille et, même dans le cas où il se souviendrait de ses rêves, il ne les comprend pas — d'autant moins lorsqu'ils sont symboliques —, dès lors il ne peut les intégrer. Sans parler du sommeil profond (sans images), où sa conscience s'évanouit totalement. L'être humain est ainsi privé d'une grande quantité d'expériences psychiques et spirituelles, notamment des rêves inspirés qui permettent de trouver des réponses à des quêtes existentielles, spirituelles ou encore artistiques/scientifiques. Par conséquent, il est privé aussi d'une grande partie de la « bonne connaissance ». Dans ce contexte, il cite Patanjali, le « père du yoga moderne », qui exhorte à méditer sur les connaissances acquises dans les rêves.

Le Yoga Nidra, n'a cependant pas pour ambition première le contenu des rêves et leur étude (ce sujet ne sera donc quasiment pas développé dans les différents ouvrages), il entraîne plutôt à s'éveiller au rêve en prenant conscience que l'on est en train de dormir et de rêver, à garder la « présence à soi-même » (conscience de soi), pour dépasser l'état de rêve/rêverie (illusion) et faire l'expérience du Soi Suprême. Travail qui est censé ébranler puis élargir progressivement la notion restreinte du « qui suis-je », pour conduire le pratiquant-dormeur, s'il le souhaite, à des expériences et à des transformations intérieures plus profondes. Nous retrouvons donc tout ce que les tantriques avaient déjà affirmé mille ans auparavant, ici bien sûr dans un autre contexte temporel et avec un autre langage, plus imprégné de la psychologie occidentale.

⁵⁹ Cette méthode sert, affirme-il, à se détendre en profondeur, à rééquilibrer le sommeil s'il est perturbé, favorise l'apprentissage de tous types de connaissances, ou encore à produire des transformations positives dans la vie. Le Yoga Nidra est aussi la source d'inspiration de la sophrologie moderne.

III. 2.2. EXERCICES PRÉPARATOIRES ET PRATIQUES DE NUIT

Exercices préparatoires

Qu'elle ait lieu en salle de cours, dans un monastère ou couché dans son lit, la pratique du Yoga Nidra vise à une relaxation si profonde — « musculaire, émotionnelle et mentale » —, qu'elle prend les caractéristiques du sommeil. De l'extérieur, le pratiquant semble endormi paisiblement, il est peut-être même en train de ronfler, il ne réagit plus aux stimuli du monde extérieur. Cependant, le « dormeur » doit se maintenir « en pleine conscience », comme dans une pratique méditative en veille (*sadhana*). Autrement dit, il s'agit de parvenir à un degré d'immersion en soi dans lequel sommeil et méditation ne font qu'un.

Le déroulement des séances préparatoires — qui nous rappellent les pratiques préliminaires des tantriques bouddhistes, dans une version « light », adaptée au monde actuel — dépendra de chaque école et des influences qu'elle a reçues. Cette préparation à l'aide de *méditations guidées* (avec un instructeur ou une cassette enregistrée), a pour but d'entraîner le pratiquant à la relaxation profonde, à traverser et à dépasser les états de transe qui font partie du chemin, à se familiariser avec l'univers allégorico-symbolique des rêves, à éduquer au travail attentionnel, à la conscience de soi, jusqu'à ce que le pratiquant soit autonome ; il adaptera alors les éléments incorporés pour construire son propre procédé. Comme toujours, le but final est de parvenir au *samadhi*, l'immersion profonde qui permet l'Expérience ultime.

Voici maintenant quelques éléments de base communs aux différentes écoles du Yoga Nidra.

a/ Préparation et posture

Il est recommandé de ne pas être trop fatigué et de réaliser un premier niveau de relaxation avant d'aller dormir pour être le plus détendu possible : il ne s'agit pas de s'endormir pour se détendre mais de se détendre avant pour mieux dormir, car c'est principalement le degré de tension ou de distension avec lequel on entre dans le sommeil qui va déterminer sa qualité.

La posture est celle du « cadavre » — posture de Shiva couché sur le dos, bras et jambes écartés, en totale immobilité —, ou bien, dans son lit, celle du « Bouddha allongé », sur le côté. L'idéal est de prendre toujours la même position afin qu'elle soit associée à la pratique et gravée ainsi.

b/ Prédilection, formulation du dessein et demande

Tout d'abord, le pratiquant se prédisposera à observer sans juger et à « garder la présence à soi », afin de pouvoir observer et diriger les opérations, du moins jusqu'à un certain seuil, au lieu de sombrer directement dans un sommeil lourd sans réversibilité. Parallèlement, cette intention devra être accompagnée d'une attitude d'abandon, que Shri Anirvan exprime de façon inspirante :

Toute la journée, nous sommes absorbés par nos activités. Alors, nous disons à notre Mère : « Ô Mère, nous n'avons pas un seul instant pour t'invoquer. C'est pourquoi nous ne nous souvenons pas de toi. Où trouver le temps de s'arrêter pour se tourner vers toi ? » Mais la Mère ne nous oublie pas. Au plus profond de la nuit, Elle efface notre univers de labeur fébrile et de pensées bruyantes. Dans son immense compassion, elle nous attire vers les profondeurs insondables de son cœur yogique, dans le Fleuve originel de la Connaissance qui remonte à sa Source. Même si je ne le sais pas, la Mère le sait. Même si je ne peux rien lui offrir d'autre, que je puisse au moins lui donner mon sommeil ! Si seulement je pouvais lui dire : « Lorsque je me repose, je suis à tes pieds ; dans mon sommeil, je ne pense qu'à toi. »

(Shri Anirvan, *Antara Yoga*, in Bonnasse, p. 89).

Hormis cette double prédisposition (intention de lucidité maximale et d'abandon total) commune à tous les pratiquants, on doit formuler son *Sankalpa* ou « résolution-souhait ». Le Sankalpa doit être formulé de façon courte, claire et positive, par exemple : « je veux éveiller la *kundalini* », en d'autres termes, amener la Force jusqu'au point de l'éveil véritable. Ensuite, il s'agit d'inspirer et de répéter son Sankalpa, en rétention dans son cœur, trois fois de suite, avec la plus grande sincérité. Puis, on expire et on oublie tout, on lâche tout. Il convient de garder le même Sankalpa jusqu'à ce qu'il se réalise, car il s'accomplit toujours, pour certaines personnes immédiatement, pour d'autres après maintes pratiques.

Tout ceci rappelle notre façon de pratiquer la Demande et d'éclaircir et de charger un dessein que l'on va lâcher ensuite pour qu'il opère depuis la coprésence.

Citons Pierre Bonnasse — yogi contemporain, professeur de Yoga Nidra en Inde et en France — dont la description résonne avec notre propre expérience :

... avec la pratique et l'expérience, le souhait devient un non-souhait, libre de mot, de pensée et d'intention (individuelle). Il est souvenance sans objet, pure présence, sans choix ni forme. Il ne saurait y avoir d'autre désir que de demeurer dans le Soi.

(Bonnasse, Yoga Nidra, p. 101).

c/ Exercices de base : relaxation complète et profonde, visualisations

1. Relaxation profonde physique, émotionnelle, mentale. Cette relaxation induite par l'instructeur ou une cassette, consiste essentiellement en la *rotation de la conscience* : il s'agit d'un parcours avec un protocole immuable, dans lequel on dirige successivement l'attention sur différentes parties du corps, en les associant éventuellement avec des mantras visuels et auditifs ;
2. La *maîtrise de la respiration* : prendre conscience de sa respiration et l'observer, puis la diriger selon des règles qui vont changer selon le degré d'avancée du pratiquant ;
3. Le *dépassement de la dualité* : produire une sorte de « massage mental » qui invite à expérimenter les contrastes — alternance lourdeur/légèreté ; douleur/plaisir ; émotion ou pensée négative/positive, etc.—, pour ensuite les dépasser, s'en détacher ;
4. La *visualisation d'archétypes* : visualiser des paysages, allégories ou symboles (par ex. jardin, montagne, temple, feu, œuf doré, et/ou des formes géométriques, mandala, chakras...), ou bien des séquences formant un petit scénario/parcours afin de faciliter l'exploration de régions plus profondes de son *chidakasha* (espace mental). Ce « rêve » induit ou guidé — il nous semble qu'il s'agit là du demi-sommeil — est ponctué par des pauses pendant lesquelles le pratiquant évoquera ses propres images et registres, pour finir, dans les meilleurs des cas, en *samadhi* ; cette dernière étape n'est évidemment pas induite, elle se « donne » ou ne se donne pas.

Ces travaux de visualisations nous rappellent les parcours allégoriques de certaines *expériences guidées*⁶⁰, notamment *Le voyage*, ainsi que les *transferts exploratoires*⁶¹, que l'on réalise en demi-sommeil.

⁶⁰ Silo, *Expériences guidées*, Éd. Références. <https://www.parclabelleidee.fr/documents.html>

⁶¹ Le mécanisme des *transferts exploratoires* est similaire à celui des *transferts de contenus* (Silo, *Notes de psychologie*, p. 233), avec la différence que l'intérêt est d'ordre spirituel et non celui de l'intégration de contenus psychologiques.

d/ Recommandations pour une pratique de nuit

Voici maintenant un exemple de déroulement d'une pratique de nuit « autonome », sans instructeur ni cassette/CD.

Quelle que soit la position, le déroulement est toujours le même : installer un souffle lent et léger, en le synchronisant éventuellement avec un *mantra* personnel ; le regard médian, conscient de l'espace infini derrière les yeux.

Accueillir les premiers signes de l'endormissement en observant les modifications physiologiques, respiratoires et mentales. L'endormissement doit être rendu le plus lent et long possible, ou comme dirait *Shrî Anirvan*, il ne faut pas souffler la flamme d'un seul coup, mais glisser dans le sommeil comme la lumière du jour qui s'évanouit dans le crépuscule...

Le corps et les tensions se relâchent en profondeur, l'état de détente s'installe, les sens s'intériorisent, s'effondrent, la température du corps diminue. Ce rapport au froid est important car il permet de garder un sommeil léger, contrairement à la chaleur qui entraîne l'engourdissement. La sensation de fraîcheur permet aussi de se réveiller régulièrement.

Il s'agit en effet de graver une nouvelle habitude végétative, un sommeil léger, ponctué de petits réveils, du moins pendant une partie de la nuit. À propos de ces interruptions, P. Bonnasse préconise des réveils « naturels », par exemple lors de changements de positions du corps, afin d'éviter des perturbations postérieures. Nous supposons qu'il fait allusion aux mécanismes de rebonds, notamment le rêve dans la veille, lorsque ces réveils nocturnes sont provoqués artificiellement. L'avantage des petits réveils c'est qu'ils permettent de mieux observer la transition d'un niveau à l'autre, entre veille et sommeil paradoxal. L'attention doit être portée sur cet intervalle, cet espace-instant « entre-deux »⁶²...

...plus que sur les phénomènes en eux-mêmes, yoga-nidrâ demandera d'observer surtout les «entre-deux», les « failles », les « passages » : d'une posture à une autre, d'un souffle à l'autre, d'une pensée ou une sensation à l'autre, d'un état à un autre. D'où le fait de jouer avec les changements, les retournements, les points de vue, les endormissements, réveils et suspensions. Yoga-nidrâ nous apprend ainsi à repérer les processus mentaux, comment le mental passe de la conscience à l'inconscience, de l'état de sommeil à l'état de rêve, etc., même si les trois ne sont pas vraiment séparés. ... Or, l'attention aux « entre-deux » ne vise pas à jouir d'une expérience mais à reconnaître cet arrière-plan dans lequel les expériences se produisent. Les expériences passent, tandis que cet arrière-plan demeure toujours tranquille, libre des phénomènes qui apparaissent et disparaissent en lui.

(Ibid, pp. 67-68).

Cet arrière-plan se réfère bien entendu au regard qui observe les phénomènes de conscience depuis une autre profondeur, la conscience de soi.

Un autre procédé pour maintenir l'attention : s'endormir et se réveiller dans le flux et reflux des souffles. L'idée est ici de s'endormir en gardant comme dernière conscience le souffle, inextricablement lié à une sensation subtile et au son qui l'accompagne, pour les retrouver dès le réveil. Il s'agit de prêter attention à ce « pont » (connective) entre les deux niveaux de conscience.

Quant aux visualisations préalables, à chacun de pratiquer avec soin et de voir ce qui fonctionne le mieux pour lui, car il n'en demeure pas moins que les images stimulent la pensée associative et peuvent alors devenir un empêchement. Tout dépendra évidemment de son *sankalpa* (dessein), de sa clarté et de sa force.

⁶² Cet « entre-deux » sera l'objet d'attention aussi en veille : l'instant entre deux postures, entre deux respirations, entre deux pensées, entre deux émotions,...

Swami Satyananda, pour sa part, affirme que le moyen le plus efficace pour convertir le sommeil en *samadhi* (immersion profonde) est de prendre comme appui un symbole, c'est-à-dire aller dans le sommeil avec une représentation chargée d'une puissante signification. Il recommande notamment les mandalas, ou des paysages ou objets lumineux (lumière, soleil, feu,...) et tout particulièrement le *bindu* (ou *ti.glé* dans le langage tibétain), cette petite lumière derrière les yeux, au sommet, à l'arrière de la tête, qui suggère l'éveil.

Grâce à ce symbole, nous sommes capables de transcender les limitations de notre nature,... toute personne qui souhaite s'éveiller, dans la nuit obscure de l'âme, doit avoir un symbole qui le guide à l'intérieur de cet espace de non conscience qu'est le shounya⁶³.

(Swami Satyananda, *Yoga Nidra*, pp. 63- 64).

En somme, il propose d'utiliser une représentation allégorique ou symbolique qui puisse donner direction, servir de « fil d'Ariane » pour parvenir au Centre. Selon Swami Satyananda, les allégories et symboles sont des « catalyseurs » pour provoquer un impact dans certaines régions du mental. Il insiste sur l'importance du choix pertinent des visualisations, et, en ce sens, il incite à étudier les rêves pour mieux comprendre la nature et le fonctionnement de ces « archétypes » ; ce qui résonne avec notre *psychologie de l'image* (force de l'image, charge et signification, emplacement dans l'espace de représentation...). Mais il rappelle cependant que le plus important est de s'entraîner à ne pas s'identifier aux images, quelles qu'elles soient, tout en tirant profit de leur impact expérientiel.

III.2.3. LE SOMMEIL LUCIDE COMME ENTRAÎNEMENT À LA MORT

Swami Satyananda établit des équivalences entre les phases du sommeil lucide et la méditation profonde. Les points communs sont principalement l'immersion en soi (retrait des sens), le changement de la représentation temporelle et spatiale, puis la disparition de toute référence spatio-temporelle et comme conséquence la perte du moi individuel.

Pierre Bonnasse en témoignage à sa façon :

Le sommeil tamasique est inconscient, épais, et peut laisser une impression de lourdeur, de stupeur et d'engourdissement tant sur le plan du corps que de l'esprit. Dans le sommeil profond, l'arrêt de l'activité mentale est dû à des causes naturelles, il se produit de lui-même, à la différence de la méditation où l'effort est d'abord requis. Il n'est donc pas un état de conscience yogique, mais cette suspension naturelle et bienheureuse peut servir le but du yoga. ...

Pendant le yoga-nidrâ,... le système sensoriel, la pensée, « moi-je », s'effondrent mais la conscience n'y est pas identifiée. JE SUIS demeure, éclatant et rempli de félicité. ...

La structure corps-esprit dort mais la conscience n'est ni perdue dans l'obscurité du sommeil profond, ni prise dans l'agitation des rêves, elle demeure en elle-même dans sa pureté, à la fois vide et lumineuse. Cette clarté illumine toute la tête comme la lune qui orne le front de Shiva...

L'illusion de la séparation, qu'il existe un objet séparé du sujet ou un « moi » distinct des autres, est dissoute. Ne demeure que la Conscience et la Joie d'Être (sat-chit-ânanda) inhérente au « quatrième état » (turiya), au Brahman, au Soi (âtman) qui ne sont qu'Un.

⁶³ Swami Satyananda précise que *Shounya* est un « vide qui n'est pas vide ».

La Saveur de cette quatrième qualité de sommeil permet de percevoir clairement le processus d'identification qui fait que je m'attribue aveuglément une personnalité propre et limitée faite d'un corps, d'émotions et de pensées. Elle me permet de reconnaître qu'en essence JE SUIS infini (ananta), éternel (amrita), illimité et sans forme (arûpâ).

(Bonnasse, pp. 35-36).

Ainsi, lorsque le Yoga Nidra est pratiqué avec une quête d'évolution et de transformation spirituelles profondes, il peut devenir une ascèse produisant l'éveil depuis le niveau de sommeil. Dormir pour s'éveiller et transcender !

Mais s'il est censé comparer le sommeil mystique à l'expérience d'éveil, il convient également de faire l'analogie entre le sommeil et la mort ; le sommeil comme préparation et entraînement à la mort et à la transcendance. Aussi Pierre Bonasse remet-il le vieux thème des bouddhistes tibétains sur le tapis ! Quelle saveur a le passage ? Si je n'arrive pas à rester conscient au moment de m'endormir, qu'advient-il à l'instant de la mort ? Autrement dit, si je ne suis pas conscient des « petits passages », comment vais-je l'être au moment du Grand Passage ?

Avec yoga-nidra, souffle après souffle, j'apprends à faire cette différence fondamentale entre le processus de la mort, inhérent à chaque cellule, à chaque pensée et à chaque instant qui passe, et le moment précis où le corps s'arrêtera définitivement de respirer. Peu à peu, en imitant la mort par le sommeil conscient, je glisse dans cette position de spectateur jusqu'à ce que l'attention, pour ainsi dire, se retourne sur elle-même, et m'éveille à l'indicible splendeur de la Conscience. Avec l'effacement du « moi » et de la pensée, la peur de la mort disparaît avec toutes les autres peurs, la première étant la clé de voûte et la racine de toutes les autres. Je n'ai peur de la mort que si je suis identifié au corps et aux pensées, si je ne reconnais pas comment la mort pourrait être autre chose que l'extinction de ce que je pense être. (Ibid, p. 61).

Et il cite ensuite les paroles du dieu Krishna⁶⁴ dans la *Bhagavad-Gita* :

Ce à quoi tu t'identifies au moment de quitter ton corps, cela certainement tu le deviens. C'est pourquoi toujours et partout, souviens-toi de Moi...

(Bhagavad-Gita, VIII, 6 & 7).

Dans notre contexte, nous pourrions dire : ce à quoi tu t'identifies au moment de t'endormir, cela certainement tu le deviens dans ton rêve. C'est pourquoi, souviens-toi de ton Dessein...

On comprend alors la nécessité de s'interroger sur le « qui suis-je ? » et le « vers où vais-je ? », et de réaliser des pratiques qui fournissent des réponses expérientielles (au-delà des spéculations philosophiques). L'intérêt porté à la conscience de soi devient plus évident : c'est un état-niveau qui permet de « sortir de la caverne obscure à la lumière », donnant à la vie une nouvelle saveur, comme si on passait d'un film en noir et blanc à la couleur, du 2D à la tridimensionnalité, de l'enchaînement mécanique à la liberté de choix... De plus, ce centre de gravité, lorsqu'il devient plus permanent, permet de déraciner le registre habituel d'un « soi-même psycho-physique » pour laisser la place au registre cénesthésique du « soi divin en nous-mêmes » et du « soi divin en tous » ; autrement dit, à ce qui peut transcender lorsqu'on s'endormira pour de bon... Car, si on compte avec quelques expériences du « Soi ultime », la question « vers où vais-je ? » trouvera sa réponse également.

Comment ne pas faire la relation avec les pratiques d'accompagnement des mourants dans certaines traditions religieuses, notamment dans le bouddhisme tibétain (cf. *Bardo-Thödol*, Le livre tibétain des morts) ainsi qu'avec nos propres cérémonies, notamment la cérémonie d'Assistance⁶⁵ ?

⁶⁴ Krishna est le dieu de l'amour et de la compassion, il est aussi l'avatar de Vishnou.

⁶⁵ *Silo, Le Message de Silo*, p. 121.

III.3. — LE YOGA INTÉGRAL DE SRI AUROBINDO ET LA MÈRE



1878-1973

1872-1950

Aurobindo Ghose est un philosophe, poète et mystique indien. Il fait ses études en Angleterre, puis, à son retour en Inde, il devient activiste pour l'indépendance. Après un séjour en prison, où il vit ses premières expériences mystiques, il se consacrera entièrement à une vie d'ascèse, à Pondichéry. Il se retirera de toute activité publique durant les 25 dernières années de sa vie, confiant la direction de son Ashram à sa compagne spirituelle, Mirra Alfassa, dite La Mère. Cette dernière, née à Paris, de parents d'origine égyptienne et turque, de confession juive, rencontre Aurobindo en Inde, « accidentellement ». Elle reconnaîtra en lui le guide spirituel qui lui était apparu, à plusieurs reprises, en rêve, et devient alors son disciple. En 1968, à 80 ans, elle fondera *Auroville* (ville de l'Aurore), dont la vocation est de réaliser l'unité humaine⁶⁶.

Sri Aurobindo s'inscrit dans la tradition hindouiste, mais il travaille sans maître. Il avance uniquement avec son « guide intérieur » et grâce à l'étude des enseignements des différentes écoles (dont le Samkhya, Vedanta, Tantra...). Cette indépendance lui permet de développer une doctrine « synthèse », le *Yoga intégral*.

Sri Aurobindo est une figure incontournable en la matière qui nous intéresse. Grâce à sa foisonnante correspondance avec ses disciples — compilée et publiée bien plus tardivement sous le nom de *Lettres sur le Yoga*, en 6 volumes —, où il répond à leurs questions de tout ordre, nous apprenons qu'il a beaucoup approfondi le thème des rêves. La Mère, quant à elle, a également laissé derrière elle une correspondance abondante (publiée sous le titre de *Entretiens* et *Paroles de La Mère*) dans laquelle elle précise la pensée d'Aurobindo et la complète avec ses propres expériences et conclusions. À eux deux, des milliers de pages, dans lesquelles nous trouvons un grand nombre de considérations précieuses sur leur travail avec le sommeil et les rêves.

Dans son Yoga intégral, Aurobindo propose, tout comme ses prédécesseurs, la libération définitive des conditions qui limitent et enchaînent l'individu, le changement intégral et irrévocable de la conscience. Il donne aussi continuité à la tradition de « l'école de la nuit » :

La sadhana peut se poursuivre durant le rêve ou le sommeil tout autant que dans l'état de veille.

(Aurobindo, *Lettres sur le Yoga VI*, p. 71).

Mais le dessein d'Aurobindo est double, introjectif et projectif : la « réalisation de l'être intérieur individuel dans l'Être divin », la « conquête du supramental », en même temps que la « réalisation du Divin dans la vie sur terre, la divinisation de l'être humain et de sa vie », « établir la conscience supramentale dans le monde et la rendre accessible à tous ».

⁶⁶ Auroville se trouve en Inde du Sud, à une heure de Pondichéry. <https://www.auroville.org/language/fr>

C'est peut-être en grande partie grâce à ce dessein projectif que le regard d'Aurobindo cherche les signes du sacré aussi dans le monde sensible y compris dans les rêves. En ce sens, tout en s'inscrivant dans la longue tradition de la quête de la Réalité ultime non représentable, Aurobindo approfondira néanmoins l'aspect quelque peu négligé — par les hindouistes védantistes — qu'est l'étude du sommeil paradoxal et soulignera l'importance des rêves en tant que « ponts » avec le plan non représentable et/ou en tant que « transcriptions » de ce plan non représentable.

III. 3.1. CONSIDÉRATIONS SUR LES RÊVES ET L'ASCÈSE

Lorsqu'on entreprend une *sadhana* (ascèse) et que celle-ci avance, et se prolonge même dans le sommeil :

... les rêves ordinaires, rêves fugitifs, confus, transcriptions de l'état physique, des préoccupations de veilles, d'événements passés issus du passé..., deviennent de véritables expériences spirituelles en état de rêve.

..., comme la transe, le sommeil nous ouvre la porte du subliminal. (...) au-delà du voile, dans d'autres plans d'être, qui sont reliés à nos propres plans intérieurs, plus vastes, qui sont là, par derrière, et dont les influences nous parviennent à notre insu. De temps en temps nous recevons de ces plans un rêve, quelque chose qui est plus qu'un rêve, une expérience de rêve qui est un récit, direct ou symbolique,...

*À mesure que la conscience intérieure se développe par la *sadhana*, ces expériences de rêve deviennent plus nombreuses, plus claires, plus cohérentes, plus exactes, et lorsque l'expérience et la conscience ont grandi, nous pouvons, si nous sommes attentifs, arriver à les comprendre et à comprendre leur signification...*

Nous pouvons même, par la pratique, devenir assez conscients pour suivre notre propre passage, d'ordinaire voilé à notre perception et à notre mémoire, à travers de nombreux royaumes, ainsi que le processus de notre retour à l'état de veille. Lorsque cet éveil intérieur atteint un certain degré, cette sorte de sommeil, qui est un sommeil d'expériences, peut remplacer le sommeil ordinaire. C'est bien sûr un être intérieur, une conscience intérieure, ou quelque chose du moi intérieur qui croît ainsi, non pas comme d'habitude derrière le voile du sommeil, mais dans le sommeil lui-même.

(Aurobindo, Lettres sur le Yoga IV, p. 262-263).

Lorsque Aurobindo parle de « transcription » d'expériences ayant lieu dans certains plans de la conscience, il se réfère à ce qu'il appelle, à d'autres moments, des « traductions de vibrations », car, précise-t-il « les expériences varient selon les types de vibrations physiques, vitales, mentales, et jusqu'aux subliminales » ; ce que nous appellerions traduction d'impulsions ; impulsions plus ou moins profondes selon qu'elles proviennent de l'intracorps, de la mémoire ou du Profond.

En effet, le *sadhak* (pratiquant) avancé est censé parcourir dans son sommeil toute la palette des « plans de conscience », pour finalement atteindre, plus ou moins rapidement, la Lumière suprême de l'Esprit (*Sat-Chit-Ananda*).

Pour Aurobindo, la véritable raison d'être du sommeil est « le retour à la Source » : pour s'y abreuver et se régénérer, pour revenir grandi et transformé. Mais aussi pour y agir ! Car, si les plans transcendants agissent sur nous, nous agissons à notre tour dans/sur ces plans supérieurs ; ce qui résonne avec nos propres réminiscences d'expériences (incursions dans le Profond).

Quand on pratique le yoga, la conscience s'ouvre et on commence à percevoir — en dormant — des objets, des spectacles, des êtres, des événements appartenant à d'autres mondes (non physiques) où l'on pénètre soi-même pendant le sommeil pour y agir.

(Aurobindo, Lettres sur le Yoga VI, p. 100).

En faisant référence à la « nature » du rêve, La Mère explique à plusieurs reprises que la qualité du rêve dépend de « où » il se produit et s'enregistre, car on ne rêve pas toujours dans le même « endroit », ce qui résonne bien entendu avec ce que nous connaissons comme « la spatialité de la conscience » et « l'emplacement de nos objets de conscience dans l'espace de représentation ». Mais, il n'y a pas d'équivoque :

Au-delà de toutes ses diverses parties de l'être, il y a un endroit, où l'on est identifié avec le Suprême, où l'on sait tout, d'une façon absolue, dans le passé, dans le présent, dans l'avenir et partout.... Et ça, c'est le seul endroit où l'on ne se trompe pas.

(La Mère, *Pensées et Aphorismes de Sri Aurobindo*, p. 157).

Et si certains rêves significatifs ont pour fonction de nous conduire dans les espaces profonds du mental, d'autres servent à traduire en images le contact avec cette Réalité non représentable, autrement dit, les rêves comme traduction d'impulsions profondes.

Les expériences faites dans d'autres plans sont ensuite traduites parfaitement ou imparfaitement par le mental physique et c'est ce qu'on appelle des rêves.

(Aurobindo, *Eléments sur le Yoga*, 1953, p. 125).

... nous recevons les enregistrements de notre expérience de sommeil par l'intermédiaire du rêve, sous les formes du rêve, et non pas dans cet état que nous pourrions appeler un éveil intérieur.

(Aurobindo, *La Vie Divine*, p. 463).

La Mère, quant à elle, l'exprime ainsi :

...il y a une expérience.... puis il y a aussi la traduction dans ton cerveau. Quand tu te réveilles, c'est une sorte d'interprétation de ton rêve dont tu te souviens. C'est très rare qu'on soit conscient au moment où l'expérience se produit et qu'on soit conscient de l'expérience telle qu'elle est. Pour cela, il faut être très éveillé durant la nuit, très éveillé dans son sommeil. Généralement ce n'est pas le cas. Il y a une partie de l'être qui a une expérience ; quand cette partie de l'être qui était sortie du corps rentre dans le corps, ramène l'expérience, le cerveau reçoit un contact de cette expérience, le traduit par des images, des mots, des idées, des impressions, des sentiments, et quand on se réveille, on attrape quelque chose de ça, et avec ça on fait un « rêve ». Mais ce n'est qu'une transcription de quelque chose qui s'est passé, qui a une analogie, une similarité, mais qui n'était pas exactement ce que l'on reçoit comme rêve.

(La Mère, *Entretiens 1954*, p. 164).

III. 3.2. LES RÊVES SIGNIFICATIFS : indicateurs, procédés, interprétation

a/ Indicateurs d'un rêve significatif

La catégorie « rêves d'expérience » (rêves inspirés, mystiques) comporte à son tour, tout comme la catégorie « rêves ordinaires » (psycho-physiques), différents types et qualités de rêves.

En effet, si le subliminal vient au premier plan de notre conscience de rêve, ... le rêve devient une série de pensées, souvent représentées de façon étrange ou frappante, des problèmes que notre conscience de veille ne pouvait résoudre sont résolus, des avertissements, des prémonitions, des indications du futur, des songes véridiques remplacent l'incohérence habituelle. On peut aussi voir apparaître une structure d'images symboliques... en lien avec notre vie intérieure ou extérieure ou la vie d'autrui... ou bien ce sont des enregistrements de systèmes organisés de conscience qui sont indépendants de notre existence physique.

(Aurobindo, *La Vie Divine*, p. 459-462).

Ces rêves-expériences, dit-il dans un autre traité, ont une vie, une structure, une organisation, des formes, des significations qui leur sont propres. Et, suite à ce type de rêves, ajoute-t-il, le dormeur se réveillera avec cette impression d'avoir baigné dans un monde de révélations et de significations dont le sens ne paraît jamais s'épuiser, tant nombreuses sont ses ramifications et ses profondeurs.

Il précise par ailleurs que, plus le dormeur s'élève sur l'échelle de la conscience et plus la nature de la luminosité change ; la qualité de la lumière étant un indicateur clair du lieu mental dans lequel il a fait le rêve. Il existe toute une gamme de lumières chaque fois plus pures, plus puissantes et transformatrices jusqu'à l'éblouissement du « Supramental », dans lequel la vision subira un changement radical. Tout cela nous rappelle les différentes lumières du yoga de la Claire Lumière de Naropa (que nous avons développé dans un chapitre antérieur).

La Mère ajoute encore d'autres critères pour distinguer les rêves significatifs des rêves ordinaires.

Le rêve ordinaire laisse, en général, une impression confuse et fugitive, tandis que l'expérience éveillée en rêve laisse un sentiment profond et durable. Mais les nuances sont nombreuses et subtiles et c'est par une observation très attentive et sincère, dénuée de parti pris et de préférence, que l'on apprend petit à petit à discerner l'un de l'autre.

(La Mère, *Quelques questions-réponses I*, p. 328).

Les rêves symboliques sont généralement très cohérents, on se souvient de tout, du moindre détail ; c'est plus vivant, plus réel, plus intense que la vie matérielle,.... Et cela vous laisse une impression très profonde. ...

(La Mère, *Entretiens 1954* p. 159-160).

On a l'impression d'entrer dans quelque chose qui est plus vaste ; et par exemple, on a l'impression qu'on peut davantage, qu'on sait davantage, qu'on a un pouvoir et une clairvoyance qu'on n'a pas dans la conscience ordinaire ; ... par exemple, sur les raisons secrètes des choses, sur ce qu'un mouvement exprime... tout ça, on a l'impression qu'on le sait. Par exemple, quand on rêve de quelqu'un, on sait mieux ce qu'il pense, ce qu'il veut, ..., que quand on est en contact éveillé avec lui. Ça, c'est quand on est entré dans le subliminal.

(La Mère, *Entretiens 1955*, p.118).

Bien sûr, il faut aussi distinguer « sommeil sans souvenir de rêves » de « sommeil sans rêves » :

En général, quand vous avez un sommeil sans rêve,... : ou vous ne vous souvenez pas ce dont vous avez rêvé, ou bien vous êtes tombé dans une inconscience absolue semblable à la mort, un avant-goût de la mort. Mais il existe aussi un sommeil où toutes les parties de l'être entrent dans une immobilité, une paix et un silence absolu ; et la conscience immergée dans le Satchit-ananda⁶⁷. On peut à peine appeler cet état « sommeil », car il est extrêmement conscient. Quelques minutes dans cette condition donnent plus de repos et de délassement que des heures de sommeil ordinaire. Et, vous vous réveillez avec le sentiment d'une puissance extraordinaire d'une joie parfaite.

(La Mère, *Entretiens 1929-31*, p. 18).

En effet, à plusieurs reprises la Mère et Aurobindo affirment que lorsqu'on a pu pénétrer dans le Profond — pour le dire en nos termes —, on revient bien plus énergétisé et reposé qu'après une nuit entière de sommeil ordinaire ; ce qui est indéniable, d'après notre propre expérience.

⁶⁷ *Satchit-ananda*, litt. Conscience et Béatitude absolues, traduit parfois comme « Lumière suprême, ultime ».

b/ Recommandations de procédés pour un sommeil mystique

Induire une expérience dans le sommeil :

Pour bien dormir, il faut apprendre à dormir. Si l'on est très fatigué physiquement, il vaut mieux ne pas s'endormir tout de suite, autrement on tombe dans l'inconscience. Si l'on est très fatigué, il faut s'étendre sur son lit, se délasser, détendre tous les nerfs l'un après l'autre jusqu'à ce que l'on devienne comme un chiffon sur son lit, comme si l'on n'avait ni os ni muscles. Quand on y est arrivé, il faut faire la même chose dans la tête. Se détendre, ne pas se concentrer sur une pensée ou essayer de résoudre un problème ou remâcher des impressions, des sensations ou des émotions que l'on a eues dans sa journée. Tout cela, il faut le laisser tomber tranquillement : on s'abandonne, on est vraiment comme un chiffon. Quand on a réussi cela, il y a toujours une petite flamme, là — cette flamme-là ne s'éteint pas et vous en devenez conscient quand vous avez réussi ce relâchement. Et tout d'un coup, cette petite flamme s'élève lentement dans une aspiration vers la vie divine, la vérité, la conscience du Divin, l'union avec l'être intérieur, elle se surpasse elle-même, elle monte, monte, comme ça, tout doucement. Alors tout se rassemble là, et si, à ce moment-là, vous tombez dans le sommeil, vous avez le meilleur sommeil que vous puissiez avoir... et au lieu de dormir dans un trou noir, vous dormez dans une lumière, et quand vous vous levez le matin, vous êtes frais, dispos, content, heureux et plein d'énergie pour la journée.

(La Mère, *Entretiens* 1950-51, p. 387-388).

Donc, une détente totale, une sorte de calme complet, sans tension, où tout est arrêté. Mais ce n'est que le commencement. Après, on fait un don de soi aussi total que possible, de tout, du haut jusqu'en bas, du dehors jusqu'au dedans, et une suppression aussi totale que possible de toute résistance de l'ego, et on commence à répéter son mantra — son mantra si l'on en a un, ou n'importe quel mot qui a un pouvoir sur vous, une parole qui jaillit du cœur, spontanément, comme une prière, et qui résume votre aspiration. Au bout d'un certain nombre de répétitions, si vous en avez l'habitude, vous entrez en transe. Et de cette transe on passe dans le sommeil. La transe dure aussi longtemps qu'elle doit durer, et, tout naturellement, spontanément, on passe dans le sommeil. Mais quand on revient de ce sommeil, on se rappelle tout. Le sommeil a été comme une continuation de la transe. ... Même pour ceux qui n'ont jamais été en transe, il est bon de répéter un mantra, une parole, une prière avant de s'endormir. Mais il faut que les mots aient une vie en soi ; je ne veux pas dire une signification intellectuelle, rien de ce genre, mais une vibration. Et sur le corps, l'effet est extraordinaire : ça se met à vibrer, vibrer, vibrer... et tranquille, on se laisse aller, comme si on voulait s'endormir. Et le corps vibre de plus en plus, de plus en plus, et on s'en va.

(La Mère, *Paroles de La Mère III*, pp. 410-411).

Pour se souvenir des rêves :

On se souvient plus facilement lorsque notre sommeil est léger et bien évidemment quand l'expérience a fortement impressionné la conscience, ou encore si l'on se réveille aussitôt après l'un d'eux. Quant aux procédés mêmes pour se souvenir, chaque personne doit trouver sa propre façon de faire, mais la Mère fournit quand même quelques pistes qui nous semblent efficaces pour les avoir expérimentées personnellement :

Et alors si vous restez bien tranquille et que vous observez attentivement, sans bouger, vous vous apercevez d'une sorte de demi-souvenir d'une activité qui s'est passée dans la nuit, et si vous restez concentré sur ça, encore immobile pour un certain temps, tout à coup ça peut venir comme ça, comme quelque chose qui apparaît de derrière un voile, et vous pouvez tenir la queue d'un rêve. Quand vous tenez la queue — rien qu'un petit événement —, quand vous tenez la queue vous tirez dessus, là, comme ça, tout doucement, et ça vient. Mais il faut être très tranquille et il ne faut pas bouger, surtout pas la tête.

(La Mère, *Entretiens* 1955, p. 130-131).

Tu attrapes un petit bout de la queue du rêve. Tu attrapes cela et tu commences à tirer doucement, toujours sans bouger. Tu commences à tirer tout doucement, et puis une partie vient, après il en vient une autre... Tu te racontes à toi-même le rêve une fois, deux fois, jusqu'à ce que tu sois certain... Puis tu notes.

(La Mère, *Entretiens* 1953, p. 38-41).

En synthèse, il s'agit de :

- Se prédisposer et formuler une demande pour accroître la conscience durant le sommeil et pour se souvenir au réveil.
- Détendre le corps, le cœur et le mental, et faire un « don de soi ».
- Entrer dans le sommeil avec l'aide d'une image chargée de signification, ou un mantra qui concentre l'aspiration (le dessein) ; ou bien avec une pratique qui amène à la transe.
- Au réveil, demeurer sans bouger, sans changer de posture, en particulier la position de la tête, et essayer de se rappeler du rêve (sensations, émotions, images...), en laissant venir... Puis se le raconter à soi-même, puis noter.

c/ Interprétation des rêves

Dans *La Poésie Future*, Aurobindo, affirme que, pour comprendre les rêves significatifs, il faut bien connaître les symboles. Pourtant, ni lui ni La Mère ne proposent une méthode d'interprétation ou une « clé des songes » à proprement parler.⁶⁸

En général, affirme la Mère, je ne donne pas de sens aux rêves parce que chacun possède son propre symbolisme qui n'a de sens que pour lui. Chacun a son monde propre d'images et de formes utilisées par ses rêves.

(*Paroles de la Mère III*, p.145).

Cependant, dans la correspondance abondante avec leurs disciples respectifs, surtout celle de La Mère, nous trouvons un bon nombre d'indications à ce sujet ; et les réponses aux questions posées nous semblent témoigner d'une grande finesse et d'une accumulation de connaissance empirique.

En effet, tous deux montrent une attitude prudente vis-à-vis des interprétations : elles ne doivent pas être hâtives ni généralisées, car, si certains rêves sont sans équivoques, d'autres nécessitent de l'expérience pour être déchiffrés et compris. En soulignant le caractère personnel et subjectif des significations que le rêveur donne à ses traductions d'expériences (c'est-à-dire aux images allégoriques), ils incitent à noter et à étudier ses propres rêves pour développer le discernement et y découvrir leur logique, leurs lois si différentes de l'intelligence de veille, à prendre en considération les contextes dans lesquels le rêve s'est produit, à établir des liens avec les activités de veille et avec la pratique d'ascèse (difficultés, nécessités, aspirations,...). Ils recommandent par ailleurs de se fier aux sensations et aux sentiments qu'accompagnent les images (registres, dirions-nous) pas seulement aux images elles-mêmes, d'envisager plusieurs significations et interprétations, d'autant que dans un rêve s'infiltrant parfois des éléments de différents plans, produisant alors une confusion de signes. Enfin, ils mettent en garde contre le « mental physique » (le moi) qui a tendance à s'y immiscer et à déformer, ce qui conduit à des interprétations erronées. Évidemment, ils insistent sur l'intention de rendre le sommeil plus conscient, car plus nous sommes lucides et plus proche sera la traduction et l'interprétation de l'expérience même.

⁶⁸ Certains disciples ont élaboré par la suite une sorte de « dictionnaire de symboles/allégories » sur la bases des commentaires interprétatifs d'Aurobindo et de La Mère, à propos de quelques-unes de leur propres expériences oniriques et/ou sur la base des réponses données à certains disciples à propos des leurs. Voir https://www.aurobindo.ru/workings/other/diccionario_sp.pdf

Voici à présent quelques extraits des « questions-réponses » (questions des disciples et réponses d'Aurobindo et/ou La Mère) qui nous ont semblé inspirateurs dans ce domaine.

À propos d'un rêve en lien avec la pratique d'ascèse

Question : *Dans un rêve, j'ai vu des gens escalader une montagne avec beaucoup de peine. Je grimpais avec eux. Après quelque temps, je me suis senti fatigué, alors j'ai cessé de grimper et j'ai commencé à me demander ce qu'il fallait faire. Ensuite, j'ai senti une force qui m'a soulevé légèrement et m'a porté au sommet de la montagne où il y avait beaucoup de belles maisons de couleurs et de lumières différentes. Alors, je me suis réveillé.*

Réponse : *C'est un symbole des deux méthodes : l'une d'effort personnel, l'autre de l'action de la Force qui porte le sadhak.*

(Aurobindo, *Eléments sur le Yoga*, p. 125).

À propos de la lumière et des indicateurs de progrès

Réponses à plusieurs rêves d'un même disciple : *Il n'est pas difficile de saisir la signification de ce rêve. Notre maison représente ici la conscience supérieure et de laquelle émane une lumière qui te parvient. Entre toi et elle, il y a ce que les vieux livres appellent un voile (litt. la paupière), allégorisé par les stores des fenêtres, et qui se trouve entre le mental et la conscience ordinaire. La transformation en verre indique qu'entre ta conscience et le mental, le voile opaque est désormais transparent (probablement le signe d'un premier stade de conscience plus élevée), alors la lumière peut parvenir dans ton propre Adhar (identité). C'est une sorte de promesse d'accomplissement à tes prières... Dans le deuxième rêve, le serviteur représente ta conscience physique plus périphérique tandis que toi tu es l'être intérieur. L'être intérieur se réveille dans l'obscurité mais il n'est pas inquiet : il connaît et écrit le mantra de la Vérité et de la Lumière. Cela introduit dans l'obscurité un début de Lumière blanche, Lumière Véritable ; et, à partir du moment où la Lumière est là, elle grandira.*

(Aurobindo, *Letters on Yoga IV*, p. 478).

À propos des rêves prémonitoires

Réponse : *Il y a toutes sortes de rêves prémonitoires. Il y a des rêves prémonitoires à réalisation immédiate, c'est-à-dire rêver la nuit de ce qui arrivera le lendemain, et il y a des rêves prémonitoires à réalisation plus ou moins échelonnée dans le temps. Et suivant la place dans le temps, ces rêves ont été vus dans des régions différentes. Plus on remonte vers une certitude absolue, plus la distance (temporelle) est grande, parce que ce sont des visions dans un espace très proche de l'origine, et que le temps entre la révélation de ce qui va être et la réalisation peut être très long.*

(La Mère, *Pensées et Aphorismes de Sri Aurobindo*, p. 157).

À propos de rêves avec la Mère

Question sur la signification de ce rêve : *Un jour, quand tu donnais une bénédiction, j'allais à toi, tu m'embrassais et me tenais dans tes bras pendant très longtemps.*

Réponse : *Dans ton expérience de la nuit, qui a produit le rêve, tu es entrée en contact avec ces Forces ... qui sont pleines d'amour et de tendresse, et qui aident et qui accueillent tous ceux qui viennent — (Force) qui en fait est là partout à travailler tout le temps. Alors tu as pris conscience de ça. Dans ton réveil, ça s'est traduit par les images que tu connais, c'est-à-dire qu'on vient me trouver, que l'on reçoit une bénédiction, et alors comme il y avait*

une impression nouvelle — celle du contact avec cette Force qui enveloppe, et qui aide —, ça t'a donné l'impression que je t'enveloppais avec mes bras et que je t'embrassais. Ça s'est traduit comme ça. Le fait est là ; la traduction est celle de ton cerveau. ...

(La Mère, *Entretiens* 1954 p. 159-165).

À propos de ce que nous appelons communication d'espaces (intersubjectivité)

Question : *Quand on te voit dans les rêves, est-ce que c'est toujours un rêve symbolique ?*

Réponse : *Non, pas nécessairement. Ce peut être un fait. Cela veut dire qu'au lieu de voir physiquement, on voit ou dans le physique subtil ou dans le vital ou dans le mental. Mais on voit quelque chose de moi : par exemple, si j'envoie une force ou une pensée ou un mouvement, une action à quelqu'un, dans son atmosphère cela prend ma forme, dans sa conscience mentale cela prend ma forme. Alors il voit ça. C'est un fait. J'ai envoyé quelque chose et il le voit. Ce n'est pas moi tout entière (là, l'interprétation est fausse la plupart du temps), mais c'est quelque chose de moi.*

(La Mère, *Entretiens* 1954, p. 159-165).

Réponse à la question d'un autre disciple.

Réponse : *Par exemple, quand on voit apparaître quelqu'un en rêve (je ne parle pas des cas où l'on voit quelqu'un que l'on ne connaît pas), il y a toutes sortes d'explications possibles. Si c'est quelqu'un qui habite loin de vous, dans un autre pays, peut-être que cette personne vous a écrit une lettre et le lendemain matin vous recevez la lettre. C'est un cas très fréquent. Si c'est une personne qui a un pouvoir de pensée très fort, elle peut penser très loin de vous, dans son pays même, concentrer sa pensée, et cette concentration dans votre conscience prend la forme de cette personne. Peut-être que volontairement cette personne vous appelle ; volontairement elle vient vous dire quelque chose ou vous faire signe, si elle est en danger, si elle est malade. Supposez qu'elle ait une chose importante à vous dire, elle se met en concentration... et elle entre dans votre atmosphère, elle vient vous dire une chose spéciale. En ce cas, si vous êtes passif et attentif, vous recevez le message. Et puis, encore deux cas : quelqu'un s'est extériorisé plus ou moins matériellement dans son sommeil et il est venu vous trouver. Alors vous devenez conscient de cette personne parce que vous êtes dans un état de conscience correspondant. Et finalement, dernier cas, cette personne peut être morte et venir vous trouver après sa mort (une partie d'elle-même ou la presque totalité d'elle-même suivant la relation que vous avez avec elle). Par conséquent, pour quelqu'un qui n'est pas très, très attentif, il est très difficile de distinguer ces nuances, très difficile. ... Il y a des nuances très difficiles à distinguer, il faut être très, très attentif. Pour soi-même, si l'on a l'habitude d'étudier tout cela, on peut se rendre compte des différences, mais pour interpréter les expériences d'un autre, c'est très difficile, à moins qu'il ne vous donne en grand détail ce qui entoure le rêve, la vision : les idées qu'il a eues avant, les idées qu'il a eues après, l'état de sa santé, les sentiments où il se trouvait en s'endormant, les activités du jour précédent, enfin toutes sortes de choses. Les gens qui vous disent : « Oh ! J'ai eu cette vision, expliquez-moi cela », c'est de l'enfantillage ; à moins que ce ne soit quelqu'un que vous ayez suivi très attentivement, à qui vous ayez enseigné vous-même à reconnaître les plans, alors vous connaissez ses habitudes, ses réactions ; autrement, il est impossible d'expliquer, parce qu'il y a une quantité innombrable d'explications pour une seule chose.*

(La Mère, *Entretiens* 1950-51, p. 353-354).

À propos de la mort d'autrui en rêve

Question : *Mère, pendant la nuit, quand on voit quelqu'un mourir, et quelques mois après on voit encore cette même personne mourir, qu'est-ce que ça veut dire ? Est-ce que cette personne est en danger ?*

Réponses : *Je ne sais pas ; ça dépend absolument des cas. Ça peut être une mort spirituelle, ça peut être une mort vitale, ça peut être la mort de quelque chose qui doit disparaître dans l'être (et alors ça veut dire un progrès), ça peut être un phénomène prémonitoire, ça peut être une quantité de choses. À moins que tu n'aies le contexte de ton rêve, on ne peut pas l'expliquer. Mais tu dois avoir ce qu'on pourrait appeler une jurisprudence de tes rêves. Tu n'as jamais rapproché le rêve avec des événements qui se produisent ? Par exemple, est-ce qu'il t'est arrivé — je le sais que ça t'est arrivé — de voir quelqu'un mourir, et que cette personne est morte réellement ? Mais tu ne la vois plus mourir une seconde fois. Si tu vois le même rêve une seconde fois, ça veut dire de deux choses l'une : ou qu'elle a perdu encore un autre état d'être, qu'elle est entrée dans une conscience vitale, ou qu'après, de cette conscience vitale elle est sortie pour entrer dans une conscience psychique. Mais alors, il y a des signes certains. Ou ça peut être simplement qu'il y a eu quelque chose qui a été profondément impressionné dans la pensée, dans le cerveau, et qu'alors, dans certaines circonstances qui peuvent avoir beaucoup de causes, cette impression se remet en activité et te redonne le même rêve. Si c'est un rêve identique, ça peut être ça, simplement un phénomène cérébral. ...*

(La Mère, *Entretiens* 1955, p. 134-135).

III. 3.3. SATPREM : SOMMEIL, MORT, TRANSCENDANCE

Pour clore ce chapitre, citons quelques extraits de l'ouvrage d'un disciple d'Aurobindo et de la Mère, *Satprem* (Bernard Enginger 1923-2007), qui synthétise très bien leur conception du sommeil, de la mort, de la transcendance et, de façon générale, de l'évolution de la conscience.

Le sommeil est donc un premier instrument de travail ; il peut devenir conscient, de plus en plus conscient, jusqu'au moment où nous serons suffisamment développés pour être continûment conscients, ici ou là, et où le sommeil, comme la mort, ne seront plus un retour à l'état végétatif ou une dispersion en nos composants naturels, mais simplement un passage d'un mode de conscience à un autre mode de conscience. Parce que, en vérité, la ligne de séparation que nous avons tracée entre le sommeil et la veille, la vie et la mort, répond peut-être à une observation des apparences extérieures, mais elle n'a pas de réalité essentielle, pas plus que nos frontières nationales n'ont de réalité pour la géographie physique... En fait, il n'y a pas de séparation, sauf pour notre inconscience, et les deux mondes (ou plutôt celui-ci et les innombrables autres) coexistent constamment, sont constamment entremêlés, et c'est seulement une certaine façon de percevoir la même chose, qui nous fait dire dans un cas « je vis » et dans l'autre « je dors » ou « je suis mort » (si nous sommes assez conscients pour nous en apercevoir), de même qu'il est possible d'avoir différentes expériences d'un même objet suivant qu'on le regarde au niveau particulière, atomique, moléculaire ou extérieur – l'«ailleurs» est partout ici. (...)

Sans la connaissance des autres degrés de réalité, notre connaissance du monde humain ordinaire est aussi incomplète et aussi fausse que le serait une étude du monde physique sans la connaissance des molécules, atomes et particules. On ne comprend rien tant que l'on n'a pas tout compris. (...) ... ; et quand nous aurons fait ce travail intégralement, les lignes de démarcation artificielles qui séparaient nos divers modes de vie s'écrouleront, et nous passerons sans interruption, ou sans trou de conscience, de la vie au sommeil et à la mort ; ou, plus exactement, il n'y aura plus ni mort ni sommeil comme nous l'entendons,

mais diverses manières de percevoir continûment la Réalité totale, et, peut-être, finalement, une conscience intégrale qui percevra tout simultanément. Notre évolution n'est pas terminée. Cette vie physique dans un corps physique assume, par conséquent, une importance particulière parmi tous nos autres modes de vie, parce que c'est en elle que nous pouvons devenir conscient – c'est le lieu du travail, dit la Mère, le point où tous les plans se rencontrent dans un corps.

Le principe général est que nous irons au moment du sommeil ou de la mort, par affinité, dans les lieux ou les plans avec lesquels nous avons déjà établi un lien. Mais à ce stade élémentaire, la conscience ... est simplement un agrégat temporaire qui n'a d'autre continuité que celle du corps autour duquel tout est centré. Quand ce centre corporel meurt, tout s'éparpille en petits fragments vitaux, mentaux et autres, qui vont rejoindre leurs milieux respectifs puisqu'ils n'ont plus de centre. Et quand ce centre est endormi, tout est plus ou moins endormi puisque les éléments non-corporels, vitaux et mentaux, n'existent vraiment qu'en fonction de la vie corporelle et pour elle. En cet état embryonnaire, la conscience retombe donc dans le subconscient lorsqu'elle s'endort (nous employons le mot comme l'emploie Sri Aurobindo, au sens étymologique, c'est-à-dire ce qui est historiquement subconscient, non pas en dessous du niveau de notre conscience de veille, mais en dessous du stade conscient de l'évolution, comme chez l'animal ou la plante), autrement dit, la conscience retourne à son passé évolutif, qui pourra lui envoyer toutes sortes d'images chaotiques fabriquées par la combinaison fantaisiste d'innombrables fragments de souvenirs et d'impressions, à moins qu'elle ne continue d'une façon plus ou moins déréglée ses activités habituelles de veille ; de là, la conscience coulera dans un passé plus lointain, végétatif ou larvaire, qui sera son sommeil proprement dit, comme celui des plantes ou des animaux. Bien des étapes seront nécessaires avant que le centre véritable, psychique, et sa conscience-force soient formés et ne donnent quelque cohérence et quelque continuité à cet amalgame volatil. Mais à partir du moment où le corps cesse d'être le centre principal et où l'on commence à avoir une vie intérieure indépendante des circonstances physiques et de la vie physique, et surtout quand on fait un yoga, qui est un processus d'évolution accélérée, la vie change vraiment, la mort aussi et le sommeil aussi : on commence à exister.

(Satprem, Sri Aurobindo ou L'aventure de la conscience, chap. IX Le Sommeil et la mort).

Ces quelques lignes ne sont pas sans nous rappeler certains points développés dans *Le Message de Silo inspire une profonde religiosité*⁶⁹ dont voici un petit extrait :

L'évolution constante de notre monde a produit l'être humain, lui aussi en transit et en changement. En lui (à la différence des autres espèces) s'incorpore l'expérience sociale capable de le modifier de façon accélérée. L'être humain parvient à être en condition de sortir des diktats de la Nature en s'inventant, en se faisant lui-même physiquement et mentalement. Et c'est dans l'être humain qu'apparaît un nouveau principe généré dans le double. Depuis l'antiquité, on a appelé ce nouveau principe « l'esprit ». L'esprit naît quand le double revient sur lui-même, se fait conscient et forme un « centre » d'énergie nouvelle.

L'être humain n'a pas terminé son évolution. C'est un être incomplet et en développement qui a la possibilité de former un centre interne d'énergie... une telle chose arrivera selon le type de vie qu'on mène. Si les actes qu'on réalise sont cohérents, un système de forces centripètes, que nous appelons « esprit » se structurera peu à peu. Si les actes sont contradictoires, le système sera centrifuge et, par conséquent, l'esprit ne naîtra pas ou il aura une configuration élémentaire sans développement. Un être humain peut naître, mener sa vie de l'avant, mourir et se dissoudre pour toujours et un autre peut naître, mener sa vie de l'avant, laisser son corps et continuer d'évoluer sans limite. L'être humain, dans sa bonté, dans l'élimination des contradictions internes, dans ses actes conscients et dans sa sincère nécessité d'évolution, fait naître son esprit. ...

⁶⁹ Silo, document inédit, en circulation interne.

CONCLUSION

Cette investigation bibliographique sur les écoles indo-tibétaines de l'Éveil a été réalisée avec un intérêt général — découvrir les mystiques qui incluaient le niveau de sommeil dans leur travail d'ascèse — mais aussi avec un intérêt plus particulier — savoir si ces ascètes avaient abouti à des expériences et conclusions similaires aux nôtres.

Après étude des différentes sources rencontrées, nous pouvons affirmer à présent que nos « hypothèses » développées dans l'*Introduction* ont été confirmées, bien que de façon inégale selon les écoles. Nous ne pensons pas qu'il soit nécessaire de les reprendre une à une pour en prouver la validité ; en revanche, il nous paraît important de faire ressortir et de commenter les aspects les plus significatifs et inspirants, à nos yeux, pour notre Ascèse.

L'irrévérence mentale

Une caractéristique commune nous frappe chez tous les maîtres spirituels qui ont travaillé avec le sommeil comme voie d'ascèse : ils développent leurs travaux en marge de la religion officielle, ou bien refusent de se soumettre aux règles des ordres monastiques existants, ou encore ils s'inspirent d'éléments doctrinaux et de techniques provenant de plusieurs courants (pas seulement des leurs) pour tracer leurs propres chemins.

En effet, les « ascètes de la forêt » de l'Inde ancienne sont des ascètes errants ou des ermites qui pratiquent, étudient et enseignent en marge de la religion établie (le védisme-brahmanisme). Cela vaut pour les mystiques hindous comme pour le jaïniste Mahavira et le Bouddha, les deux vivant à la même époque.

À l'époque médiévale, les shivaïtes tantriques du Cachemire se démarqueront du Shivaïsme classique, tandis que les bouddhistes tantriques de la tradition Vajrayana se distingueront du bouddhisme classique (Hinayana/Theravada) ; et qui plus est, à l'intérieur de la branche Vajrayana, les mystiques Naropa, Marpa, Milarépa et ses successeurs — constituant la lignée Kagyupa — ne seront jamais moines ordonnés comme les yogi des trois autres lignées.

Quant à Swami Satyananda (moine), il se formera auprès de plusieurs maîtres spirituels, intégrant dans son yoga des éléments de différentes traditions (hindouistes-vedantistes mais aussi tantriques et même jungienne). Enfin, si Sri Aurobindo s'inscrit dans la tradition hindouiste, il est avant tout un autodidacte, libre d'appartenance ; d'ailleurs il ne prendra jamais le statut de « renonçant » (*sannyasin* ou *swami*), même si, dans les faits, il consacrera sa vie entièrement à la Réalisation spirituelle, renonçant même à la direction de son ashram pour se dédier uniquement à la méditation et à l'écriture pendant les 25 dernières années de sa vie.

En somme, ces mystiques sont tous des esprits particulièrement indépendants, libres, audacieux. Et pour cause : prétendre produire l'éveil depuis le sommeil, n'est-ce pas une irrévérence mentale ?

La double posture

La « double nature » de la conscience — conditionnée et en même temps intentionnelle —, se traduira dans une « double posture » mentale vis-à-vis du phénomène onirique.

L'être humain, lorsqu'il croit être réveillé, est en réalité perdu dans ses rêveries, il « rêve ». La nuit, il est perdu dans ses images oniriques, il « dort ». Enfin, dans son sommeil profond végétatif, il est perdu dans la vitalité diffuse, comme « mort ». L'être humain doit transcender la veille, le rêve et le sommeil profond pour réaliser sa nature ultime, passer de l'illusion à la Réalité (Réalisation du Soi). En ce sens, le contenu des rêves n'est pas très important car les images oniriques, aussi inspirées soient-elles, ne sont que les illusions d'une conscience « non totalement illuminée ». Ce qui compte c'est la lucidité dans le sommeil, le maintien de la conscience de soi, se rendre compte que l'on rêve. Aussi s'agit-il d'éluder le sommeil paradoxal avec les rêves pour glisser dans un

« entre-deux » (brèche entre la veille et le rêve) ou du moins raccourcir le train d'images oniriques pour entrer le plus rapidement possible dans le sommeil profond sans images et, de là, dans l'Éveil.

Dans le même temps, le sommeil est important parce qu'il offre une voie facile d'immersion en soi : en plongeant dans le sommeil, on coupe naturellement les stimuli des sens externes, pouvant alors explorer le monde intérieur, puis les réalités du plan supérieur, si tel est le dessein. Dans ce cas, les rêves s'avèrent être un « pont » avec ce plan. Le sommeil devient une voie d'illumination dès lors qu'on apprend à éduquer l'attention, à donner direction aux images, à rester en état de liberté intérieure face aux illusions du paysage onirique. Les rêves sont considérés comme des indicateurs précieux de progrès spirituel, et inversement, les avancées de l'ascèse doivent se confirmer dans les rêves. Ce progrès se mesure à leur pouvoir transformateur, à la qualité des images /registres, au degré de lucidité, à la capacité à induire des rêves inspirés et à les diriger vers la Lumière, à s'en souvenir au réveil, à les interpréter correctement pour bénéficier de leur enseignement. Parmi les rêves significatifs, les plus recherchés sont les rêves prémonitoires ou « prophétiques », les rêves partagés (de communication d'espaces), les rêves de conscience inspirée (ravissement, extase, reconnaissance).

Cette double posture n'est pas contradictoire, elle est « paradoxale ». Mais, l'Ascèse, n'est-elle pas pleine de paradoxes ? Équilibrer le moi pour mieux le déstabiliser ; renforcer ses mécanismes pour mieux les réduire au silence. Formuler un Dessein puissant et en même temps renoncer à tous les désirs, même les plus élevés, et, enfin, mourir pour accéder à l'existence...

Et, « le penser paradoxal », ne serait-il pas, justement, l'indicateur d'une forme mentale différente, supérieure, au-delà des dualismes, des oppositions et des contradictions ?

L'ascèse continue

Ce qui est visé, dans toutes les écoles que nous avons étudiées, c'est l'Éveil absolu. Il ne suffit pas d'être un « partiellement illuminé » avec des expériences occasionnelles, desquelles on peut retomber dans un état ordinaire. Il s'agit de devenir un « totalement illuminé » dont l'état ne fluctue plus. Cela implique un processus dans lequel le niveau de conscience de soi est consolidé et l'état de conscience inspirée permanent ; où le centre de gravité interne profond s'est substitué à l'ancienne identité. Parvenir à ce changement profond, essentiel, irrévocable, exige une ascèse intégrale et continue ; une ascèse jour et nuit.

Alors, rien d'étonnant à ce que le niveau de sommeil se convertisse en une « ascèse de nuit », additionnellement à l'ascèse du jour. Le Dessein étant au centre de façon permanente, il envahira tous les niveaux de conscience y compris le sommeil, transformant les rêves en expériences mystiques. « Si pour toi le jour et la nuit sont inspirés, tu avances vers une vie éveillée... ».

Mais nos ascètes « fous-furieux » ne se contentent pas de rêves significatifs comme conséquences des pratiques diurnes ; même si les rêves inspirés, mystiques, ne sont plus accidentels à ce stade de l'ascèse puisqu'ils se produisent suite à une prédisposition générale et à une pratique assidue durant la journée. Ces mystiques vont, de surcroît, élaborer des pratiques spécifiques pour la nuit : des procédés plus ou moins complexes selon les écoles, pour rendre intentionnel le sommeil naturel, pour en faire une méditation profonde, une pratique d'ascèse en soi ; ce qui exige, une fois de plus, une attitude mentale « contre-nature » !

Après étude des différentes pratiques yogiques, Eliade conclut : *Toutes les techniques yogiques invitent au même geste : faire exactement le contraire de ce que la nature humaine vous force à faire. L'orientation reste toujours la même : réagir contre l'inclination « normale », « profane », en dernier lieu « humaine ».* ... (Eliade, *Yoga – immortalité et liberté*, p. 104).

Mais l'ascèse elle-même, n'est-elle pas en soi une entreprise « contre-nature », à commencer par chercher à aller dans le vide au lieu de le fuir... ?

Alors, contrôler le sommeil, en mettant de la réversibilité et de la conscience de soi dans le rêve, et de plus, en produisant l'éveil depuis le sommeil profond, revient à triompher, encore une fois, d'une loi naturelle, à s'affranchir d'un conditionnement de plus, à pousser encore une limite, bref, à amplifier le champ de liberté.

Et, en allant contre-nature, le pratiquant dépassera sa nature humaine et réalisera sa nature véritable : « pleinement humaine » ou si l'on préfère, « divine » !

Domestiquer le sommeil et la mort

Lorsque, nuit après nuit, nous allons dormir et que nous perdons toute notion de nous-mêmes, est-ce que nous entrons dans la mort ou dans le Profond ? Le sommeil sert-il à nous préparer à la mort ou à la transcendance ?

Dans l'ère védique, l'attitude vis-à-vis du sommeil est pleine d'appréhensions : le sommeil est considéré comme un état d'affaiblissement par rapport à la veille, pire, il est comparé à la mort — il est le fils de la mort ; de façon similaire, chez les grecs, le dieu du sommeil « Hypnos » et le dieu de la mort « Thanatos » sont frères —. Cette vision est compréhensible puisque dans le sommeil « naturel », la réversibilité de la conscience diminue pendant le cycle paradoxal (rêves) et notre « moi-conscience » s'évanouit totalement pendant le cycle végétatif profond (sans images).

Cela changera au moment où la religion s'intériorisera : les rituels religieux externes céderont aux pratiques d'immersion en soi, d'auto-exploration et d'auto-transformation de la conscience. De même, au lieu de faire appel à la magie pour se protéger contre des rêves néfastes ou pour obtenir des rêves favorables, on étudiera le sommeil et on développera des techniques pour le contrôler.

Des équivalences vont être établies entre « sommeil-méditation-éveil » d'une part et « sommeil-mort-transcendance » d'autre part. Le point de jonction étant la conscience de soi ! Sans conscience de soi, pas de centre de gravité interne, et sans centre de gravité interne, pas de transcendance.

La lucidité que le yogi aura développée dans son sommeil, lui servira au moment de sa mort ; car le « bardo post-mortem » ressemble à l'état de rêve — comme cela est amplement développé dans le *Bardo-Thödol, Le livre des morts tibétains*. Alors, au lieu de se perdre dans son propre labyrinthe, le rêveur (ou le mourant) entraîné à la conscience de soi, saura déjouer les pièges des projections de son mental et rester en état de liberté face aux illusions du paysage onirique ; il saura donner direction à ses images puis il saura les transcender pour se diriger vers la Lumière.

Le pratiquant devra également s'éduquer à distinguer les différents types de lumières et surtout il devra se préparer à supporter la clarté de la Lumière ultime car, dans le cas contraire, il ne pourra pas l'intégrer. En effet, lorsqu'on n'y est pas entraîné, on ne saurait supporter son éblouissement et sa pression : alors le dormeur sera expulsé de son sommeil et se réveillera brusquement. Le mort, quant à lui, s'en éloignera sans accéder à la libération ultime. Comment ne pas faire la relation avec la cérémonie d'Assistance (*Le Message de Silo, p. 121*) ?

Et, lorsque les rêves ressembleront de plus en plus au parcours du *Guide du Chemin Intérieur* (Ibid, p. 51) — quasi identique à l'Assistance — pour nous conduire dans la plus belle des Lumières, ou lorsque les rêves seront les traductions postérieures à nos incursions, toujours plus fréquentes, dans la Cité cachée devenue désormais notre nouveau « foyer », nous saurons que nous sommes immortels. Alors chaque nuit sera vécue comme un retour à la Source et chaque nouvelle journée comme une « projection » de ses significations profondes dans le monde. Et lorsque cette mission sera accomplie ici, l'évolution continuera dans les espaces infinis...

ANNEXE

QUELQUES ANALOGIES AVEC L'EXPÉRIENCE PERSONNELLE

Lors des lectures pour cette étude, j'ai découvert de nombreuses analogies frappantes entre certains faits et rêves commentés dans la littérature bouddhiste tibétaine et des expériences personnelles (qui datent d'une époque où je ne connaissais pas encore tout cet univers tantrique). Je n'en citerai que quelques-unes, à titre d'exemples, et sans les interpréter.

Il va sans dire que ces similitudes m'ont aidée à comprendre et à intégrer mes expériences de façon nouvelle. Mais surtout, cela a rendu la dimension « extraordinaire » du bouddhisme tibétain plus crédible à mes yeux, et m'a permis de mieux saisir la frontière entre la conscience magique et la conscience inspirée, entre le fantasque et le fantastique, entre l'occultisme et le mystérieux, ou encore à accepter avec plus de sérénité l'« inexplicable »...

Enfin, le fait d'avoir fait l'expérience de certains procédés tantriques sans les connaître à ce moment-là, montre qu'ils sont toujours « opérationnels », « vivants », plus de mille ans après...

À propos des Quatre Vides du Yoga de la Claire Lumière (de Naropa).

Expérience personnelle n°1 (rêve) – Juin 2010

Ce rêve me semblait déjà très mystérieux à l'époque, il me laisse encore plus perplexe aujourd'hui, en 2017, alors que je viens de découvrir l'existence de Naropa et de « ses quatre vides » (cf. chapitre Le yoga du rêve et de la Claire Lumière ou des Quatre Vides).

Je suis dans un lieu inconnu où je suis censée faire l'expérience de différents types de vides. Je descends/glisse par une sorte de tunnel-toboggan dans un premier vide, puis dans un autre,... au total quatre fois, dans quatre vides différents. Dans chaque vide, il y a une sorte de panneau m'indiquant où je suis, comme si ces vides portaient des noms précis car ils correspondent à des espaces déterminés, ou plutôt « indéterminés » !

Revenue du quatrième vide, je me retrouve en face d'un indien, un « yogi ». Je comprends qu'il est d'une époque très ancienne, que je me trouve moi-même dans ce passé lointain. Le yogi me scrute. Il a un regard perçant et me dit qu'il ne comprend pas comment j'ai pu entrer, aussi facilement, dans ces quatre vides. Je ne sais que répondre. Il met alors ses deux mains sur ma tête, comme s'il me scannait avec ses mains pour savoir ce que j'ai dans la tête. Après quelques instants, il commence à me regarder différemment, avec une indicible bonté, un sourire « complice », et dit : « Maintenant je comprends, tu es un disciple de cet « andin ». Je réponds : « Oui, je suis siloïste ! ». Je veux lui demander comment il peut se souvenir de quelqu'un qui vit un millier d'années après lui. Mais, le rêve se termine là, du moins je ne souviens pas de la suite, ni s'il y avait ou non une suite...

En me réveillant, j'ai un registre très étrange, comme une confusion de temporalités, comme si passé, présent, futur étaient des « catégories » obsolètes. Ce ne sont pas les différents vides qui m'ont déstabilisée, c'est cette relation entre le yogi du rêve et Silo qui me perturbe, le thème du temps et des identités. Je me demande même s'il ne s'agit pas d'un seul être... Je me dis que je vais devoir raconter ce rêve à Silo quand je le verrai la prochaine fois... mais l'occasion ne se présentera plus : deux mois et demi plus tard, Silo partira dans un autre espace-temps.

À propos des rêves prémonitoires et de communication d'espaces entre maître-disciple (p. ex. de Marpa le Traducteur avec son futur disciple Milarépa, du futur disciple Gampopa avec son futur maître Milarépa, etc.) :

Expérience personnelle n°2 (rêve) – Novembre 2005

Rêve avec mon futur maître (Agostino Lotti) dans la Discipline de la Morphologie.

Dans le centre d'une sphère, je m'envole vers des espaces élevés, inconnus. Je rencontre une autre sphère avec quelqu'un dans son centre : je reconnais, à ma grande surprise, Agostino (à cette époque, je ne savais pas qu'il faisait une discipline et encore moins qu'il s'agissait de la Morphologie ; par ailleurs, nous n'étions pas proches et je n'avais jamais rêvé de lui auparavant). Les deux sphères s'interpénètrent, il n'en reste qu'une seule, et, en son centre, Ago et moi, nous fusionnons dans une sorte de joie extatique : nous sommes Un. Puis, la sphère disparaît ainsi que son centre (ce « nous » ou « Un » composé d'Ago et moi)... Il ne me reste que le registre d'un « vide non vide » et un vague souvenir d'entrée dans un espace indescriptible...

Puis un réveil subit, comme « sous choc ». Le rêve m'impressionne, l'expérience est inconnue. Je la mets en relation avec mon aspiration de faire la Discipline de la Morphologie, dont le symbole est la sphère. Mais je ne vois pas le lien avec Agostino...

Un an plus tard, lors d'une rencontre internationale (Forum au Portugal), je me retrouve assise à côté d'Agostino ; soudain, le souvenir du rêve remonte et je le lui raconte. Il est visiblement étonné, mais ne commente rien... Notre réunion est en train de commencer et on passe à autre chose...

Deux mois après cette brève rencontre, je suis appelée pour la Discipline de la Morphologie et j'apprends que je travaillerai justement avec Agostino... Je me dis alors que c'est certainement en lien avec ma récente conversation avec lui... Mais non !!! Agostino m'assurera par la suite qu'il n'avait pas parlé de mon rêve à personne, qu'au moment où je lui ai raconté le rêve, il ne savait même pas que j'étais inscrite en Morphologie, et bien sûr il ignorait également que je deviendrais un jour sa disciple, d'autant qu'il en avait déjà deux et n'imaginait pas qu'on allait lui en attribuer une troisième.

Mais c'est seulement lors de mon *Examen d'œuvre*, trois ans plus tard encore, que ce rêve prendra toute sa signification ! En effet, je comprendrai à ce moment-là que mon rêve avait anticipé, précisément, cette expérience de l'examen d'œuvre où il s'agit d'entrer dans le Profond devant et avec son maître ! Le rêve représente de toute évidence une expérience d'entrée dans le Profond à deux, par un même procédé, au même moment, de façon totalement syntonisée ; une expérience partagée qui aura lieu plus de quatre ans après l'expérience du rêve.

À propos du procédé de Milarépa pour transmettre la Force, en rêve, à Gampopa, qu'il ne connaît pas encore.

Expérience n°3 (demi-sommeil) – Août 2010

Je « reçois la Force » d'un « homme de lumière », de la même façon que Gampopa la reçoit de Milarépa (ce dernier souffle dans un récipient qui représente Gampopa) ; je découvre cette analogie en 2017, lors de ma lecture de *La vie de Milarépa*.

Contexte : Je suis pour la première fois en Mongolie (ou règne une spiritualité syncrétique entre le bouddhisme tibétain et le chamanisme local). J'assiste, en compagnie de Hugo N. et Balazs S., à une cérémonie d'initiation d'un jeune chaman, et cela dure toute la nuit. À l'aube – je m'étais assoupie sur ma chaise –, on vient me proposer une séance chamanique. J'y vais comme un « zombi », en demi-sommeil. Voici, en synthèse l'expérience :

La chamane pose ses mains sur ma tête. Alors, surgit en moi la vision d'un « mongol » habillé en jaune-or (la description que j'en ferai par la suite à la chamane confirmera qu'il s'agit de l'« ancêtre-esprit-dieu » qu'elle avait invoqué à cette occasion). Puis, ce dieu mongol devient de plus en plus lumineux et se convertit en un « bolide de lumière » qui se précipite sur moi et m'entraîne avec lui vers le Profond (cela arrive, lorsque la chamane souffle dans un récipient, geste que je ne vois pas, puisque à ce moment-là, je suis accroupie devant elle, la tête baissée, mais je le verrai par la suite dans la vidéo prise par Hugo ; et j'y verrai aussi qu'à ce même moment, mon corps et surtout ma tête basculeront en arrière, comme sous pression).

Je « reviens à moi » lorsqu'on me secoue physiquement pour me faire boire, justement, dans ce récipient dans lequel avait soufflé la chamane — ou plutôt, son « Esprit » invoqué (« substitution de son moi ») —. Je ne sais plus où je suis, ni ce qu'il se passe, comme si j'avais perdu toute référence et mémoire, et j'aurai besoin d'un bon moment pour me resituer. Quant à la « restitution » de cette expérience partagée (entre la chamane et moi), elle se fera grâce à l'échange postérieur entre nous, complété par les observations de Hugo et la vidéo qu'il avait filmée. La cerise sur le gâteau viendra, quelques heures plus tard, lorsque je reçois un mail d'un maître de la Belle Idée, me racontant un rêve qu'il avait fait cette même nuit, en France (au Parc) : la description qu'il fait du contenu de son rêve correspond à la partie finale de mon expérience partagée avec la chamane : nous nous embrassons avec la commotion qui est si typique après une expérience significative.

Suite à cette expérience (d'avoir reçu le souffle divin, cette Force qui ne rencontre aucune résistance à son passage, ce faisceau de lumière qui transporte dans la plus belle des lumières...), je remarquerai un saut non négligeable dans mon processus (tout comme Gampopa qui observera le même effet postérieur à son rêve avec Milarépa).

À propos de la communication d'espaces entre Rechung et Milarépa lors du « grand départ » de ce dernier :

Expérience n°4 (rêve) – Le 15 septembre 2010 (la veille du départ de Silo)

Je rêve de la « visite » de Silo qui me donne une orientation.

Contexte : Je sais que Silo est malade, il nous a prévenu qu'il allait bientôt partir... mais pour ma conscience, ce « bientôt » se situait encore bien loin... Deux semaines après le retour de Mongolie, encore complètement sous l'emprise de ce voyage plein d'expériences insolites, nouvelles... je fais ce rêve :

Je regarde le ciel, je vois un énorme condor voler vers moi. En s'approchant, je reconnais Silo, vêtu de sa cape noire (habillé donc comme dans la vidéo de la « retransmission : Les lieux ») qui vole, tel un condor. Il se pose face à moi, tel un chaman/sorcier immense. Il tient dans ses mains, à la hauteur de sa poitrine, le livre 'Le Message de Silo' dont la couverture est également d'un noir intense. Le titre (Message de Silo), en lettres dorées, commence à briller, de plus en plus de lumière en sort, puis de tout le livre et de Silo lui-même... La représentation devient de plus en plus floue, il ne reste plus que la lumière de plus en plus éblouissante, puis cet « être de lumière » s'envole vers le ciel comme une comète.

Toute la journée j'expérimente une grande lucidité, une grande énergie. Je me sens « appelée » pour aller dormir au Parc. Vers 5 heures du matin, je me réveille sans raison, quelques minutes après, on nous annonce la mort de Silo. D'un côté je suis sous choc, d'un autre côté je fais le lien avec le rêve de la veille. Je comprends (interprète) qu'il était venu m'annoncer son départ vers la Transcendance et pour me donner encore une orientation : travailler avec *Le Message de Silo*.

BIBLIOGRAPHIE

OUVRAGES GÉNÉRAUX

Kelly **BULKELEY**, *Dreaming in the World's Religions*, New York Press, 2008.

Raymond **DE BECKER**, *Les machinations de la nuit*, Éd. Planète, 1965.

Mircea **ELIADE**

- *Le chamanisme et les techniques archaïques de l'extase*, Payot, 1983, pp. 96-97
- *Histoire des croyances et des idées religieuses* (tomes 1,2,3), Payot.
- *Le Yoga - Immortalité et liberté*, Payot, 1991

Anne-Marie **ESNOUL**, *Les songes et leur interprétation*, Éditions du Seuil, 1959.

SILO

- *Notes de psychologie*, Éd. Références, 2011. http://www.silo.net/en/collected_works/index
- *Le Message de Silo*, Éd. Références, 2010. <http://www.silo.net/en/message/index>
- *Les quatre Disciplines*. <https://www.parclabelleidee.fr/documents.html>

MONOGRAPHIES — www.parclabelleidee.fr/monographies.php

Pia **FIGUEROA**, *Investigation sur les rêves*.

Lisandro **GRACIA ROMERO**, *Experiencias en el nivel de sueño* (récit d'expérience).

Claudie **BAUDOIN**, *4 voies de prédisposition à la divination – Mésopotamie et monde hellénistique*

Daniel **BUSTOS**, *Las prácticas de incubación en la antigua Grecia*.

Ariane **WEINBERGER**, *Le paysage onirique de 25 maîtres comme traduction du travail d'ascèse*.

Juan **ESPINOSA**, *Milarépa*.

Francisco **GRANELLA**, *Racines de la Discipline de l'Énergie – Inde et contreforts de l'Himalaya*.

Karen **ROHN**, *Les Racines énergétiques de l'Expérience Fondamentale - Inde du Sud*.

Hugo **NOVOTNY**

- *La conscience inspirée dans le chamanisme sibérien-mongol et le bouddhisme tibétain en Bouriatie et Mongolie ;*
- *L'Entrée dans le Profond chez Bouddha ;*
- *Lieux du Bouddha dans l'Inde du Nord*.

JAÏNISME

KALPA SUTRA, traduc. Herman JACOBI, 1884 <http://www.sacred-texts.com/jai/sbe22/index.htm>

J. Ch. **SIKDAR**, *Studies of the Bhagwati Sutra*, Research Institute of Prakrit, Jainology & Ahimsa, Muzaffarpur, Bihar, 1964.

HINDOUISME

The **VEDAS**, traduction Ralph Griffith, 1896. www.sacred-texts.com

BRIHAD-ARANYAKA UPANISHAD, traductions :

- Swami Krishnananda, Divine Life Society, Rishikesh, India, 1983 ;
- Swami Madhavananda, Advaita Ashrama, Mayavati, Almora, Himalayas, 1950 ;
- Ferdinand HEROLD, Libraire de l'Art Indépendant, Paris 1894 ;
- Emile SENART, Édition Les Belles Lettres, 1934.

Patrick **OLIVELLE**, *The Early UPANISHADS*, traduction, 1989. www.sacred-texts.com

BHAGAVAD GITA, Éd. Trédaniel, 2012.

William-J **WILKINS**, *Mythologie hindoue védique et puranique*, Éd. L'Harmattan, 2006.

PATANJALI, *Yogas Sutras*, Albin Michel, 1991.

SHIVA SUTRAS – *The Yoga of Supreme Identity*, Jaideva Singh, MLBD, Dehli, 1979.

SPANDA KARIKA – *The Divine Creative Pulsation*, Jaideva SINGH, MLBD, Dehli, 1980.

VIJNANA BHAIKAVA, traduit et commenté par Lilian SILBURN 1961. Collège de France, Publication de l'Institut de Civilisation Indienne 1999.

Pierre **FEUGA**, *Le cœur dans la shivaïsme tantrique du Cachemire*, Connaissance des religions, N° 57-58-59. <http://www.religioperennis.org/documents/feuga/Coeur.pdf>

Alexis **SANDERSON**, *Cahiers de l'Unité*, n°1, 2016.

<https://www.cahiersdelunite.com/shivaïsme-et-traditions-tantriques-1>

Sri **AUROBINDO** https://www.aurobindo.ru/workings/index_e.htm

- *Letters on yoga*, vol. I,II,III,IV. https://www.aurobindo.ru/workings/sa/index_e.htm
- *Lettres sur le yoga*, vol. IV et V (Édition 1987) et VI (Édition 1990).
- *La vie divine*, Édition 2005.
- *Les éléments sur le yoga*, Édition 1953.

La **MÈRE** https://www.aurobindo.ru/workings/index_f.htm

- Entretiens 1929-1956
- Paroles de la Mère I et III
- Quelques Réponses I et II
- Pensées et Aphorisme de Sri Aurobindo

A.S. **DALAL**, *Aurobindo et la Mère, Le yoga du sommeil et des rêves*, Sri Aurobindo Ashram, Pondichéry, 2014.

SATPREM, *Sri Aurobindo ou l'aventure de la conscience*, Éd. Buchet-Chastel, 2003.

DICTIONNAIRE DES SYMBOLES (disciples de Sri Aurobindo et Mère)

https://www.aurobindo.ru/workings/other/diccionario_sp.pdf

Pierre **BONNASSE** Yoga-Nidra. *La pratique du sommeil conscient*, Ed. Almora, 2015.

Swami **SATYANANDA** Saraswati, *Yoga Nidra*, Yoga publications, Munger, Bihar, India, 1976.

BOUDDHISME

ANGUTTARA-NIKAYA, <http://www.canonpali.org/tipitaka/suttapitaka/anguttara/anguttara.html>

Robert **BEER**, *The Handbook of Tibetan Buddhist Symbols*. Shambhala, Boston, 2003.

BARDO-THÖDOL, *Le livre tibétain des morts*, Lama A. Govinda, Éd. Albin Michel, Paris 1981.

Claudine **BAUTZE-PICRON**, *The five Dreams of the Bodhisatta in the Murals of Pagan*, Berliner Indologische Studien, 2003.

C.C. **CHANG**, *The Six Yogas of Naropa Garma*, Snow Lion Publications, New York, USA.

Walter **EVANS-WENTZ**

- *Tibetan Yoga and secret doctrines*, Oxford University Press, New York, 1978.
- *Milarépa ou Jetsün-Kahbum, Vie de Jetsün Milarépa*, traduction française R. **RYSER**, Maisonneuve, Paris, 1985.

LALITA VISTARA, traduction Ph. Ed. FOUCAUX , Éditeur Ernest Leroux, 1884.

MAHAVASTU, Éditeur Emile SENART, Imprimerie Nationale 1890.

MILINDAPANHA - *The questions of King Milinda*, traduction T.W.RHYS DAVIDS, 1890.
<http://www.sacred-texts.com/bud/milinda.htm>

NIDANA-KATHA, *Yataka tales*, traduction T.W. RHYS DAVIDS, New York, E.P. Dutton, 1925.

Takpo Tashi **NAMGYAL**, *Les six yoga de Naropa*, Éditions Dervy, Paris 2011.

Namkhaï **NORBU**, *Le yoga du rêve*, Éditions Accarias, L'Originel, 2012.

Tenzin **WANGYAL** Rimpoché, *Yogas tibétains du rêve et du sommeil*, Éd. Claire Lumière, 2008.

Serenity **YOUNG**, *Dreaming in the Lotus*, Wisdom Publications, Boston 1999.

