

Quittons les rives d'une spiritualité trop pure et trop blanche pour nous aventurer dans des eaux plus animées... Le tantrisme ne rejette rien, et surtout pas les tabous, cette part d'ombre vers laquelle nous n'osons nous tourner. Selon l'enseignant et écrivain français Pierre Feuga, « c'est une voie immense, totale, illimitée. Elle embrasse la vie, la mort et conjugue l'amour, la connaissance et l'action. Elle est spirituelle et merveilleusement concrète, scientifique et poétique, exigeante et pleine d'humour ».

TEXTE : SOPHIE FABRE, PHOTOGRAPHIES : XXXXX

Le Tantrisme

Écouter le corps, écouter la vie

Si je dis *tantra*, vous pensez peut-être stages de *slow sex*, massages sensuels, ou même orgies amORALES ? Ou bien cela vous suggère-t-il des textes et prières bouddhistes, des visualisations précises et complexes de divinités étranges et courroucées ? Ou encore, vous souvenez-vous de discours philosophiques et cosmologiques élaborés ?

Dans tous ces contextes, aussi différents, voire opposés, soient-ils, les mots "*tantra*" ou "tantrisme" sont employés. Essayons donc tout d'abord d'apporter un peu de lumière et de précision sémantique. La racine sanskrite *tan* signifie étendre, prolonger, amplifier. Les *tantras* sont des textes, « ce par quoi la connaissance est étendue ». Le "tantrisme" est le nom donné – par un œil extérieur et occidental – à une voie appartenant mais dépassant l'hindouisme, le bouddhisme et d'autres traditions d'Orient plus extrêmes. Mais ce n'est pas si simple... Le tantrisme s'exprime également à travers d'autres catégories de textes comme les *Nigamas*, les *Agamas*, les *Sambitas* ou encore les *Upanishads* !

La vraie nature

Le tantrisme est une voie protéiforme, une discipline spirituelle qui traverse les cultures et les religions et dont il est difficile de dater l'origine. Elle vise le salut, la libération, la réalisation de notre vraie nature, au-delà de nos conditionnements et limitations personnelles, de notre histoire et de nos identités. Il y a un tantrisme bouddhiste, de nombreuses formes de tantrisme hindouiste, et des courants proches, influencés ou influents, en Chine et au Japon.

Comme la plupart des enseignements spirituels en Inde, les enseignements tantriques furent d'abord et surtout oraux, tenus secrets et réservés aux initiés. Les textes que nous pouvons lire aujourd'hui sont certainement postérieurs aux enseignements et sont écrits dans un langage mystérieux et codé qui ne peut être pris au pied de la lettre.

Néanmoins, nous pouvons affirmer sans nous tromper que le tantrisme a au moins 2000 ans d'histoire. Les plus anciens *tantras* que nous ayons conservés datent du IV^e siècle apr. J.-C.

Les enseignements tantriques indiens se distinguèrent historiquement parce qu'ils étaient ouverts à tous, au sens où ils ne se

destinaient pas seulement aux hommes brahmanes, la caste des prêtres lettrés. Sans distinction de caste ou de genre, ils requerraient cependant le courage et la détermination d'un héros (*vira* en sanskrit) et n'étaient prodigués qu'aux initiés. Autre fait remarquable dans la société très patriarcale de l'Inde, certaines pratiques tantriques étaient construites autour de l'adoration de la femme en tant que déesse. Dans les *tantras*, la femme est très souvent mise en scène comme étant l'initiatrice.

Joie de l'arrêt du mental

Selon les enseignements tantriques, tout est énergie et, à ce titre, rien n'est à rejeter. L'énergie négative peut être transmutée en énergie positive. Certaines pratiques, rares et ritualisées, se développèrent en Inde dans lesquelles de petits groupes d'initiés consumaient de la viande, du poisson, du vin, toutes choses hautement exclues par la culture dominante brahmanique. Ces cérémonies incluaient également *Maithuna*, l'union sexuelle, un rite qui demandait de longues et complexes préparations. Pour comprendre aujourd'hui cette utilisation de la sexualité, il est nécessaire de changer de paradigme. Les pratiques sexuelles tantriques avaient pour but l'annihilation du moi, la joie de l'arrêt du mental. L'inverse

« Selon les enseignements tantriques, tout est énergie et, à ce titre, rien n'est à rejeter. »



d'une quête hédoniste ou d'une thérapie de couple ! En Occident, le mot "tantrisme" est très souvent employé pour désigner des stages d'éducation sexuelle qui enseignent comment atteindre, par exemple, des orgasmes plus profonds, plus longs... Cette confusion s'explique par une grande divergence culturelle : les colons anglais et les voyageurs occidentaux qui ont découvert ces cérémonies marginales et transgressives les ont stigmatisées à travers leurs plumes à la fois fascinées et horrifiées. L'image extrêmement simpliste du tantrisme comme pratique sexuelle débridée est cependant restée. Durant la libération sexuelle des années 1960-1970, elle fut réinvestie de manière positive, donnant lieu à ces courants que certains appellent néo-tantra, pour ne pas les confondre avec la voie spirituelle du tantrisme. Il existe certes quelques écoles qui enseignent encore une sexualité ritualisée et sacrée en vue

« Le yoga tantrique ne cherche pas à renoncer à certains aspects de la vie. »

de l'illumination et de l'annihilation du moi, mais elles restent peu connues du grand public. Et pour cause... Les authentiques disciples, les héros tantriques, sont rares !

Transcender la pratique

Parmi les différents courants du tantrisme hindouiste se trouve le tantrisme médiéval du Cachemire (car apparu dans la vallée du Cachemire, dans le nord de l'Inde), dominé par la pensée du maître Abhinavagupta, né en 950 ou 960 de notre ère. Il est encore possible, aujourd'hui en France, de l'étudier et de le pratiquer, sous le nom de Yoga du Cachemire. C'est Lilian Silburn, indianiste française, qui traduisit au XX^e siècle les principaux textes de ce tantrisme et permit de faire connaître cette tradition en France. Jean Klein, une autre figure importante, marqua par son enseignement de la non-dualité et du tantrisme du Cachemire les esprits des chercheurs spirituels en France, notamment Pierre Feuga, indianiste spécialisé dans le tantrisme aujourd'hui décédé, et Éric Baret, dont il est encore possible de suivre les séminaires.

Jean Klein avait appris le yoga postural avec Krishnamacharya, il enseigna donc le Hatha Yoga, teinté d'une approche cachemirienne. Jean Papin, sanskritiste, traducteur et auteur de *Miscellanées*

tantriques et *Joyau des tantras*, explique : « Il faut bien passer par une pratique corporelle, mais il faut la transcender, la sublimer. On travaille sur la spontanéité et ce qu'apportent les cinq sens. On est donc obligé de passer par une pratique corporelle, mais il faut comprendre qu'elle a ses limites ».

L'écoute sensorielle

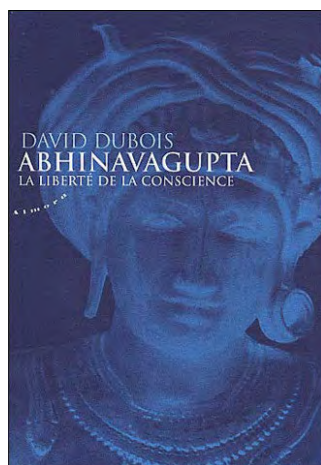
Selon Éric Baret, l'approche du Yoga du Cachemire « ne permet pas de se perdre dans la pratique physiologique de séries qui s'enchaînent presque rythmiquement ». (Entretien au château de Charbonnières, 1992). « L'art du yoga, dans la tradition du Cachemire, est en fait l'art d'écouter. Écouter les différentes modifications psycho-sensorielles dans le corps lors des diverses situations de la vie quotidienne. » (ibid.)

Je me suis rendue à un séminaire d'Éric Baret à Aix-en-Provence en février dernier. J'arrive et fais comme les autres participants : j'entre et m'assieds en silence. Éric Baret est déjà là, assis jambes croisées, les yeux clos. Nulle introduction ni présentation. D'ailleurs, le site Internet est explicite (et prévient les participants) : « Sans études ni culture, Éric Baret ne possède aucune compétence particulière, lit-on. Il propose de se donner à l'écoute, sans but ni projet. »

Lorsque tous les participants sont là, nous commençons par observer : « Quelle est la sensation du corps lorsque je ne cherche rien à fabriquer ? Quelle est la sensation de mon visage lorsque je ne cherche rien à exprimer, rien à défendre ? » guide Éric Baret. Nous nous mouvons... La lenteur et la simplicité du geste laissent une chance de contourner les automatismes : « Je monte le bras, sans créer d'épaules. Le buste se grandit comme une flamme, sans créer de dos. » Nous explorons ainsi le corps, la sensation, nous allons à la rencontre des tensions et blocages.

Non pas pour les dissoudre par des moyens volontaires et mécaniques, mais pour leur laisser de l'espace. En étant dans l'écoute pure, sans rien chercher à créer, à transformer, nous laissons aux tensions la possibilité de se dissoudre d'elles-mêmes... C'est l'expérience de la vacuité qui peut alors surgir en nous, avec la réalisation peut-être angoissante que les sensations, ce qui me fait souffrir comme ce qui me rend heureux, ne sont finalement "rien".

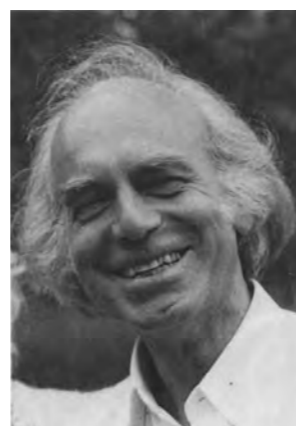
Selon Éric Baret, le Yoga du Cachemire « met autant l'accent sur les moments entre les poses que sur les poses elles-mêmes ». Je retrouve cela dans les cours de Christian Pisano, fondateur de l'Institut Iyengar de Nice et auteur du livre sur le tantrisme *La Contemplation du héros*. « Écoutez la résonance de la posture »,



Abhinavagupta, né en 950 ou 960, est le maître de la doctrine dite Trika, tantrisme qui se développa dans la vallée du Cachemire à l'époque médiévale.

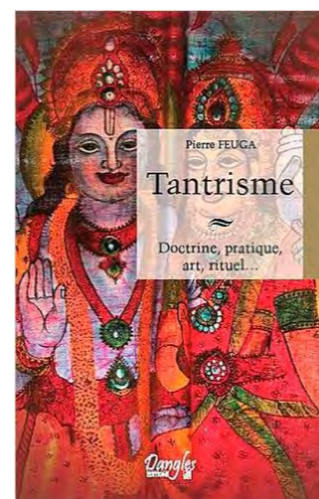


Lilian Silburn (1908-1993) est un indianiste français, spécialiste du Shivaïsme du Cachemire, du tantrisme et du bouddhisme.



Le maître spirituel français Jean Klein (1912-1998) a enseigné l'Advaita Vedanta et le Shivaïsme du Cachemire.

© WILLYZ20 - WIKIMEDIA COMMONS



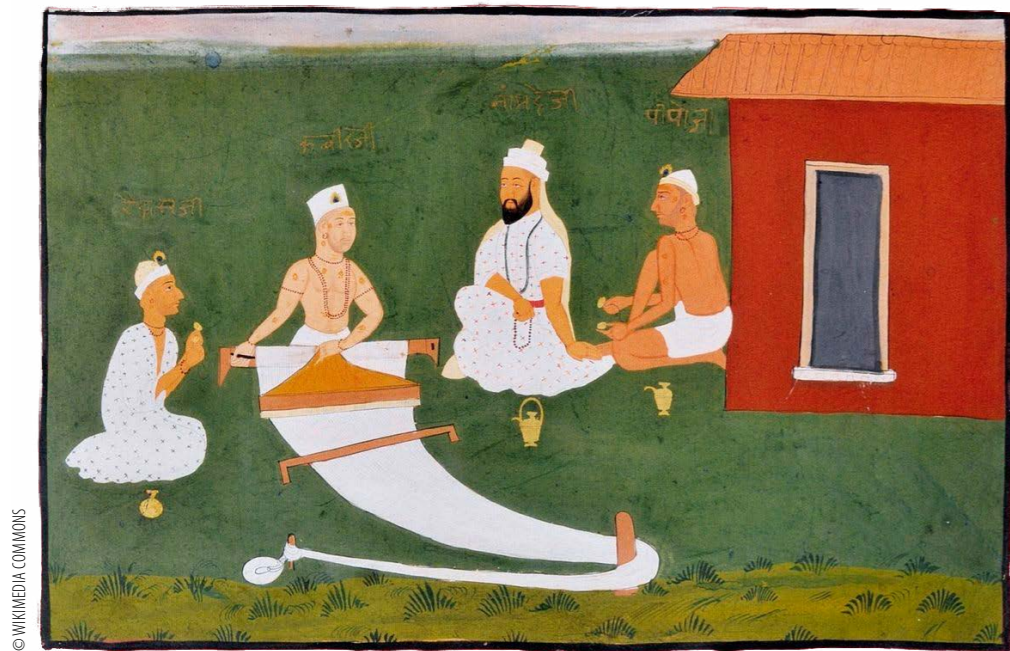
Disciple de Jean Klein, Pierre Feuga (1943-2008) enseigna le yoga à Paris de 1981 jusqu'à sa mort.



Éric Baret a été touché par la tradition non duelle à travers l'enseignement de Jean Klein.

Où pratiquer/étudier ?

- Éric Baret, stages à Paris, Aix-en-Provence... : www.bhairava.ws
- Marie-Claire Reigner, à Paris : idmreigner.free.fr
- Magali Tirel, Nice : www.iyari.fr
- Christian Pisano, approche cachemirienne et yoga Iyengar, Nice : www.anuttara.com



© WIKIMEDIA COMMONS

indique-t-il au moment où nous sortons d'une dizaine de minutes en flexion arrière passive, supportée par des traversins et des briques. Il est possible en effet de pratiquer le yoga selon la méthode de B.K.S. Iyengar avec un éclairage philosophique cachemirien. C'est l'attitude qui importe, la qualité de mon écoute et de ma présence. Christian Pisano affirme que les *asanas* ne sont que « l'exploration de la spatialité de notre conscience ».

L'immédiateté

La première distinction entre le yoga tantrique et d'autres traditions spirituelles de l'Inde est son antiascétisme. La tradition du Raja Yoga, qui se fonde sur le texte des *Yoga Sutras* de Patanjali, est en particulier une voie de l'ascèse, du contrôle des sens et de la pensée, de la purification et de l'introversion du mental. Or le yoga tantrique ne cherche pas à contrôler son expérience et sa manière d'être au monde en renonçant à certains aspects de la vie. Nul besoin de se détourner de la jouissance des sens, nul besoin de purifier son expérience du monde. Magali Tirel, disciple de Pierre Feuga et fondatrice de l'école de Yoga Iyari à Nice, précise : « La tradition cachemirienne n'a pas besoin de tapis de yoga. C'est un yoga de l'immédiateté. Tu peux avoir l'Éveil maintenant, et ça ne dépend pas de la pureté de ton mode de vie. Cela se passe à un autre niveau. Tout effort crée une tension. C'est

« Le yoga, c'est dire oui à ce qui survient et souhaiter tout ce qui nous arrive »

l'expérience. « *Le Yoga du Cachemire, c'est un grand oui à la vie. C'est arrêter de repousser le flux de la vie. À partir du réel, tu peux juger, repousser, analyser. Si tu adoptes simplement une posture d'accueil, cela se pacifie.* »

Le tantrisme, bien plus qu'une pratique, est un état d'esprit, une attitude qui permet de concilier la réalité duelle de la vie, positive et négative, avec notre nature divine et non duelle.

Christian Pisano cite souvent ces jolis vers de Kabir, poète tisserand indien du XV^e siècle :

« *L'enfer et le paradis sont pour les ignorants. Je n'ai que faire du péché et de la vertu.*

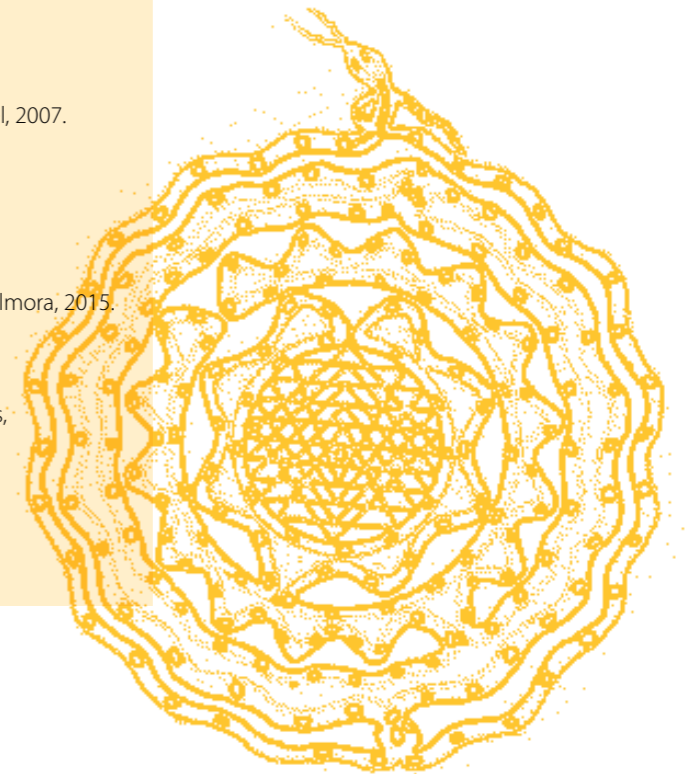
« *Ce que les hommes craignent, je n'en ai plus peur. Écoute, où que tu sois est la porte d'entrée.* » ●

alors l'ego qui veut une certaine chose, un certain état. » Tout est matière à l'Éveil, il n'y a pas de discontinuité. Le tapis de yoga peut devenir un lieu d'exploration et de pratique, au même titre que le reste de notre vie.

Le yoga, dans la tradition cachemirienne, est l'opposé d'une approche progressive de transformation du corps et du mental en vue d'un certain but qui viendrait plus tard, lorsqu'on sera fin prêt, purifié. « *C'est ici et maintenant que les choses se passent. Chaque instant de la vie quotidienne, même dans la souffrance et la confusion, m'offre la possibilité de m'ouvrir à la réalité de la vie qui est non dualité*, poursuit Magali Tirel. *Le tantrisme, c'est faire l'amour à la vie.* » C'est dire oui à ce qui survient et souhaiter tout ce qui nous arrive, c'est ne rejeter aucune expérience, aussi dramatique et douloureuse soit-elle, pour rester au plus près de

Aller plus loin

- *Cent douze méditations tantriques : Le Vijnana Bhairava Tantra*, traduit et commenté par Pierre Feuga, Éditions Accarias, l'Originel, 2007.
- *Tantrisme : Doctrine, pratique, art, rituel...*, Pierre Feuga, Éditions Dangles, 1994.
- *Corps de vibration*, Éric Baret, Éditions Almora, 2015.
- *La Joie sans objet*, Jean Klein, Éditions Almora, 2009 (rééd.).
- *Lilian Silburn, une vie mystique*, Jacqueline Chambron, Éditions Almora, 2015.
- *La Contemplation du héros. Le Yoga dans la lumière des enseignements de B.K.S. Iyengar et du Shivaïsme non duel du Cachemire*, Christian Pisano, Éditions Connaissances et Savoirs, 2011 (rééd. prévue en 2016 aux Éditions Almora).
- *Journal d'une tantrika, ou le doux saisissement de l'amour*, Sahaj, Neel, Édition Accarias l'Originel, 2013.



L'AMOUR COMME OUVERTURE TOTALE AU MONDE

Par Sahaj Neel

Le tantrisme tisse bien une relation à l'amour qui fascine, mais justement, de quel amour s'agit-il ? Les traditions nous orientent sans aucun détour vers celui qui libère. Il a peut-être à voir avec une personne, peut-être pas, mais bien à ce qui fait la conscience d'être.

Alors, un choix point en nous : suis-je prêt à entamer le chemin de l'ouverture totale au monde... dont je fais partie ? Le "oui" est finalement l'aspiration la plus puissante qui sourd en nous depuis notre premier jour, comme une rivière souterraine qui trouvera bien le jour, comme le tigre qui a atterri sur la berge, dans un mouvement souple qui se suffit à lui-même, et qui, du coup, ne se bat plus.

Reprenons cette phrase de Lalita, yogini du Cachemire (*L'Initiation d'un Occidental à l'amour absolu*, Daniel Odier, J.-C. Lattès, 1996). « *Tout le monde veut lâcher prise, mais comment lâcher prise si on ne tient pas les choses, si l'on ne touche pas les*

choses en pleine conscience, dans l'ouverture totale du Cœur ? »

Ici, la non-dualité n'apparaît pas comme l'inverse de la dualité, elle l'épouse étonnamment !

Qui est donc un *tantrika* de nature ? Celle ou celui qui aspire à ce que tous les instants de la vie deviennent des situations d'expansion de conscience (*spanda*) et d'union à la vacuité (*shunyata*). Son aspiration est de retrouver la plénitude du monde incluant toute manifestation. Le sentiment de liberté prend corps avec cette connaissance de ce que nous sommes profondément. Êtes-vous prêt à sauter ?

Sahaj Neel est chercheuse en sciences humaines, auteure et conférencière. Engagée dans des enseignements initiatiques depuis plus de 30 ans auprès d'authentiques maîtres, elle est également danseuse sacrée de l'Inde.