



## TROIS VOIES SPIRITUELLES

### ADVAITA, YOGA, TANTRA

En parallèle des sentiers bouddhistes dont il ne sera pas question ici, trois grandes voies originaires de l'Inde attirent nos contemporains. Chacune a sa beauté et ses écueils. Elles sont une manière parmi d'autres de concevoir la voie de retour à l'essentiel. Toutes trois sont éminemment indiennes c'est-à-dire qu'elles tendent vers le même but : la liberté, comprise comme l'émancipation de la souffrance et la réalisation de ce qui est voilé à la conscience ordinaire. Advaita, yoga et tantra s'accordent sur le fait que nous pouvons accéder ainsi à une vie pleine, guidée par la profondeur et plus par les mécanismes mentaux de surface.

À notre époque, de nombreux enseignants sont influencés par plusieurs de ces courants simultanément. Il y a aussi plusieurs styles de yoga, de tantra ou d'advaita. Les descriptions qui suivent ne tiennent pas compte de ces entre-deux afin de rendre le propos plus clair.

#### **Advaita**

Advaita signifie 'non-dualité'. Sa grande force est de ne faire aucun compromis. C'est un courant radical, axé sur un seul but : atteindre la libération. Cela a lieu lorsque l'on réalise ce que l'on est vraiment, c'est-à-dire présence et conscience sans passé, éternellement libre. La conscience pure est le substrat de toute expérience parce que tout apparaît en elle. Même le mot conscience est presque de trop tant le *cela* est indescriptible – pourtant tout se produit à l'intérieur d'elle ! On a de la peine à distinguer le Soi qui est notre essence parce qu'on baigne en lui comme les poissons dans l'eau. C'est à la fois complètement fondamental et complètement invisible pour la pensée objectivante.

L'advaita est un chemin escarpé. Il fait fi de tout ce qui fait notre expérience humaine relative, tout éperdu qu'il est du seul absolu. Tout est l'« Un-sans-second' (*ekam advaitam*). En quelque sorte, il s'agit de passer à l'étage supérieur sans escalier et c'est ce qui rend l'approche difficile pour beaucoup de gens. L'idée même d'un étage est une illusion ! Il n'y a pas d'étape, pas de progression, pas de pratique. Il faut juste se rendre compte ici et maintenant que l'on est ce que l'on a toujours été et que tout le reste est illusion. Tout ? Oui, tout : le corps, les émotions, les pensées, auxquels on ne prête aucune attention. C'est radical et en même temps assez efficace pour celui qui est prêt : on démêle définitivement le sujet de tout objet d'expérience. C'est une voie sans aucune recherche de bien-être – non que cela soit interdit par ailleurs – mais le seul but de l'advaita est de trouver le Soi et la libération. Le reste n'est pas son propos. « Mon corps vit sa vie et je vis la mienne » explique Nisargadatta Maharaj<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Cité de mémoire.

Peu de courants pointent du doigt aussi clairement la source. Mais en même temps, les explications sont souvent trop lacunaires pour le commun des mortels. Il faut déjà une bonne dose de maturité pour entendre sans désespérer ! Les enseignants advaitiques purs et durs ne donnent pas beaucoup de descriptions de l'expérience du monde une fois cette libération atteinte, quand cessent toutes les identifications. Pourtant, il y a bien des choses à dire sur la façon dont l'absolu va ensuite se refléter dans le relatif. De cela, il ne sera pas question. L'advaita se contente de nommer ce qui est du ressort de la réalité ou de l'illusion. La suite n'est pas nécessaire. Peut-être que comme le Bouddha, les advaitins craignent la tendance à la théorisation qui se substitue à l'expérience véritable. Ne pas penser le Soi mais le vivre tout de suite : voilà le message. C'est un chemin très sûr vers la réalisation du Soi si la soif est grande.

*Point fort* : efficace, sans compromis ; l'accès rapide à la réalité la plus haute.

*Point faible* : ne s'occupe pas du monde, de la relation à autrui. Corps, pensée et émotions n'y ont pas de place et sont taxés d'illusion.

## **Yoga**

Le yoga est cette voie holistique qui tient compte de tous les aspects de l'être humain, de l'ordinaire à l'extraordinaire. On trouve presque tout dans le yoga, tant il s'intéresse à chaque aspect de l'homme et de l'existence. Il tend vers l'absolu mais part du lieu où nous sommes, avec nos faiblesses, nos blessures et nos difficultés.

Le yoga est d'abord une pratique qui nous guide dans un cheminement progressif. On prend une marche de l'escalier après l'autre. A notre époque, on arrive souvent au yoga par le biais du corps que l'on étire, renforce, écoute. Le souffle devient ample et accompagne les mouvements comme s'il prenait vie pour la première fois. Comme la liberté dans le corps et dans le souffle n'est possible que lorsque la pensée se pose, le mental apprend aussi à se concentrer. C'est alors que le pratiquant découvre avec étonnement qu'une tranquillité peut s'installer dans son esprit. Corps, souffle et mental sont ainsi synchronisés dans une sorte d'union (c'est la signification du mot 'yoga') qui est source de bien-être physique et psychique. Malheureusement, alors que nous sommes juste sur le seuil d'une autre dimension à explorer, la plupart des pratiquants en restent là.

En effet, le yoga se développe encore dans d'autres domaines. Il s'adresse à tous les tempéraments de l'être humain : intellectuels, émotifs et volontaires.<sup>2</sup> On est sorti du tapis de yoga pour intégrer la vie quotidienne. Le yoga se présente en même temps en tant que discipline, introspection et confiance à ce qui est plus grand que nous<sup>3</sup>. Dans une même foulée, le yoga est une technique, une psychologie et une spiritualité.

---

<sup>2</sup> Ce sont les trois voies (*mârga*) classiques du yoga : *jnâna*, *bhakti* et *karma*.

<sup>3</sup> C'est le *kriyâ-yoga* du yoga-sûtra II.1 : *tapas, svâdhyâyâ, îshvarapranidhâna*.

S'élargissant encore davantage<sup>4</sup>, le yoga s'ouvre sur le monde : il examine quelles qualités fondent une paix avec l'environnement et avec les autres (*yama*). Ensuite, il cherche les dispositions qui favorisent le calme intérieur (*niyama*). Il commence ainsi en se définissant comme un art de la juste relation. En parallèle de cette recherche d'équilibre entre soi et le monde, suivent les deux aspects les plus connus du yoga : les postures (*âsana*) et la respiration (*prânâyâma*). Le pratiquant y gagne santé physique et longévité. Pourtant, est-ce bien le seul but ? Pour celui qui le désire, il y a plus encore. Le yoga continue sur le chemin d'une intériorisation grandissante pour laquelle on ferme la porte des sens (*pratyahâra*). Retiré dans ses profondeurs, le pratiquant va pouvoir gravir les trois derniers échelons : conquête de son esprit par la concentration (*dhâranâ*), puis par la méditation (*dhyâna*). Tout ce périple culmine dans une révélation intérieure de portée variable. Dans sa forme la plus exaltée, c'est carrément vivre la réunification avec l'infini *Îshvara* (*samâdhi*). De tout cela on aura rarement entendu parler : le yoga d'aujourd'hui est affaire de bien-être plus que de vérité.

Il y a un yoga pour tout, pour tous, pour tous les âges. C'est une richesse admirable dont le seul écueil est souvent d'oublier l'essentiel, fascinés que nous sommes devant le foisonnement de techniques et de portes.

*Point fort* : tout a sa place : pensée, émotion, corps, énergie, mental, âme dans une collaboration harmonieuse de tous les plans.

*Point faible* : importance exagérée de l'aspect gymnique ; risque de passer à côté de la quête de profondeur qui est pourtant son but.

## **Tantra**

L'advaita n'offrait pas d'escalier et le yoga nous guidait marche après marche. Avec le tantra, on a installé des lianes aux balustrades et des échelles au plafond. Tous les moyens sont bons pour arriver aussi vite que possible à l'étage du dessus. La montée n'est pas sécurisée et l'on n'est pas à l'abri d'une chute. Non duel comme l'advaita, il s'en distingue par la mise en œuvre de la recherche : l'approche tantrique est une science de l'explosion consciente. Explosion des cadres moraux et sociaux. Explosion des outils de pratique, décuplés. Explosion dévotionnelle qui sort Dieu des temples pour en voir l'empreinte en chaque être, à chaque moment. Explosion d'intensité : il faut se libérer en une vie.

Le tantra donne une place exceptionnelle au corps, qui devient un organe de perception de l'infini. Ce corps n'est pas juste une structure matérielle. Il est un tissu de vibration et de conscience, où jouent les forces des cinq éléments sur fond de vacuité. C'est ce vide primordial (*shûnyatâ*) qui permet de percevoir ce qui relie tout. Le lien fondamental entre les choses est source de joie sans limites : il est Bhairava lui-même, le divin Shiva. Chaque objet de perception, chaque être rencontré porte l'empreinte du bienaimé. Le tantra est affaire de passion pour le Divin, agissant en soi et dans le monde. Et en même temps, il est volontiers iconoclaste envers la religiosité engoncée dans une moralité bien-pensante.

---

<sup>4</sup> Ashtânga-yoga selon Patañjali : *yama, niyama, âsana, prânâyâma, pratyahâra, dhâranâ, dhyâna, samâdhi*.

Comme le corps est mis à l'honneur, les cinq sens le sont aussi. Le *pratyahâra* classique (retrait des sens), est remplacé par la sensorialité comme voie de retour vers la réalité ineffable. Selon le tantra, les objets des sens restent problématiques parce qu'ils nous enferment, mais cela ne peut être imputé qu'à l'attachement et non aux sens eux-mêmes. La jouissance (*bhoga*) porte en elle-même l'empreinte divine, du moment que le plaisir n'est pas associé à la moindre addiction. Cela s'applique aussi à la sexualité qui est souvent exagérément associée au tantra en occident. Par le fait qu'elle est affaire d'énergie, elle a néanmoins sa place en tant que pratique yogique consciente, sublimant tout instinct égoïste. Il faut une grande maturité pour vivre le plaisir dans le détachement ; la sensorialité ouverte et sans discrimination entre objets agréables et désagréables est une voie délicate. Sous couvert de spiritualité, on pourrait se retrouver à assouvir nos pulsions.

Vu que la source originelle est Energie consciente (Shakti-Shiva), le *tantrika* en suit amoureusement le fil. Musique, émotions, couleurs, formes sont des manifestations vibratoires de la vacuité aimante.

A la clé, il y a une présence au monde profondément modifiée. Chaque point du temps se déroule dans l'éternité ; chaque expérience unique est porteuse d'universel ; chaque être vivant est Dieu. Le *tantrika* cherche à être l'artisan de sa propre illumination en attisant l'énergie dormante en lui, en faisant des pratiques qui modifient la chimie de son corps. Insolent parfois dans ses prises de liberté, le *tantrika* brille plus par son goût de l'extase que par son éthique, abandonnée souvent sur le bas-côté de la route.

*Point fort* : une non-dualité qui inclut le monde : tout est réel. Compréhension des plans subtils de l'énergie et de l'information. Émerveillement et dévotion.

*Point faible* : risque de se perdre dans les sensations. Manque d'éthique. Dérives possibles.

### **Que choisir ?**

Ces trois courants s'offrent au chercheur de spiritualité comme autant de façons d'être au monde. Ils correspondent à des tempéraments ou offrent des réponses à divers stades de la recherche intérieure. Ils sont complémentaires comme s'ils avaient tous entrevu une part de vérité dont ils ont tissé leur enseignement.

Pourtant, un proverbe indien fort répandu nous avertit : « mieux vaut creuser un seul puits profondément que dix en en même temps ». La spiritualité si elle est sérieuse n'est pas un marché où venir picorer des sensations. La condition pour fréquenter ces divers courants sans s'y perdre est d'être fermement ancré dans sa propre expérience et de faire confiance à sa propre vérité. Les enseignements extérieurs sont ainsi des stimulations et des incitations à trouver par soi-même, non des systèmes de pensée que l'on enfilerait comme de nouveaux vêtements.

L'enseignement est seulement un reflet de l'Ultime. Il pointe du doigt le mystère et l'inconnu que l'on laisse progressivement agir en soi. La Réalité s'invite parfois

dans un texte ou l'autre, dans une belle parole, dans un regard lourd de sens. Elle ne demeure définitivement que dans le vécu débarrassé de tous les « il faut », redécouverte par le pratiquant comme quelque chose de totalement neuf.

Parfois même, on réalise que la vie qui s'ouvre est différente de toutes les projections et représentations que l'on avait pu s'en faire par un enseignement. C'est plus simple et plus beau encore. Les enseignements sont nécessaires dans un premier temps... puis ils trouvent leur plus bel accomplissement dans l'oubli total de l'enseignement au profit de la vérité nue au-delà des mots.

*Anoula Sifonios*

*Article paru dans le numéro 18 des Cahiers du Yoga,  
septembre-décembre 2014*