



LA DANSE DES ÉTATS DE CONSCIENCE DANS LE YOGA DE LA NUIT

L'expérience de la nuit, révélant la voûte étoilée, une fois la lumière diurne évanouie, n'est pas très éloignée de celle de ces chercheurs d'absolu appelés 'yogin' en Inde, ou de bien d'autres sages, ailleurs, en des temps et des lieux différents. Ce qui était là, même en plein jour, mais invisible cependant, apparaît, lorsque les formes apparentes disparaissent dans la nuit, quand la surface visible des choses s'efface pour faire place à une réalité autre, plus profonde. De même que, dans le sommeil, les pensées du jour se dissolvent pour laisser émerger les songes chargés de symboles, ainsi le yogin se dispose-t-il au crépuscule intérieur en lequel les activités sensorielles, mentales, physiques, plus ou moins désordonnées, s'apaisent. Se révèle alors un espace intérieur 'illimité', doté d'une vie insoupçonnée, que les connaisseurs, depuis des millénaires, ont assimilé à un cosmos.¹

Cette impression de vastitude et de cosmos intérieur apparaît dès que le pratiquant entre en chambre obscure. Le noir de l'obscurité est sans limite et il connecte à l'infini des possibles. Se retirer dans la nuit est une ancienne pratique connue par différents peuples sur la planète. Diverses traditions pratiquent les séjours dans l'obscurité complète. Des anciens dolmens aux grottes de l'Himalaya, du taoïsme à l'ayurveda en passant par le chamanisme ou le bouddhisme tibétain, le noir est un lieu de révélation et de guérison. En privant le corps des photons du soleil, la chimie du corps se modifie. Non seulement cela a un impact sur la santé et la vitalité, mais cela induit un taux vibratoire différent, permettant une perception des mondes subtils. Sortant de nos habitudes de perception formatées et réductives, le yoga de la nuit (*ratri-yoga*) nous emmène en voyage dans la réalité large, nous montrant tout ce qui se dérobe à nous d'ordinaire.

Fusion de l'état de veille, de rêve et de sommeil profond

L'obscurité modifie d'abord la relation veille-sommeil et nous donne accès à des états-charnière, des entre-deux où rêve et hyperconscience se croisent et s'entremêlent. La Mândûkya-upanisad dirait que nous quittons le monde commun (*vaisvânara*) pour celui du songe (*svapna*) soit l'expérience d'un monde subtil correspondant à un autre niveau d'existence, fait de réalités lumineuses (*taijasa*).

D'habitude, nous vivons le sommeil en quasi-absence à nous-mêmes, les rêves trop souvent taxés d'illusion sans signification et considérons que le passage à l'état de veille est la 'réalité'. Ces évidences s'effritent dans l'obscurité puisque des visions apparaissent sur la toile noire tandis que nous restons présents et réveillés.

¹ Colette Poggi, *Goraksa, yogin et alchimiste*, Les deux Océans 2018, p. 9.

Il faut savoir que dans l'obscurité, le corps fait l'expérience de substances chimiques nouvelles. L'obscurité en effet permet à la glande pinéale d'entrer dans son fonctionnement non ordinaire. La mélatonine qu'elle déverse en grande quantité dans le corps provoque pendant les premiers jours un sommeil profond, sans rêve, régénérateur, parfois accompagné de conscience sans contenu (*susupta*). Puis la glande se met à sécréter de la sérotonine et cela explique pourquoi assez rapidement, les gens ne dorment presque plus, tout en ressentant un bien-être hors du commun, une vitalité et une lucidité hors norme. Assez rapidement, la glande pinéale fait dériver de la mélatonine toutes sortes de messagers chimiques comme la DMT, qui donnent un cadre moléculaire aux modifications de la conscience qui vont suivre et à l'aventure intérieure.

Veille, rêve et sommeil profond opèrent ainsi une sorte de rocade très intéressante et fusionnent de façon inédite afin de nous permettre d'entrer dans un autre pan de la réalité. Le pratiquant sort du temps et des rythmes circadiens ; il fonctionne clairement sur un autre mode.

Au-delà des images : le chemin vers la libération

Dans le noir, il y a ainsi souvent une lucidité qui accompagne les divers états. D'autre part, le pratiquant voit des images de toutes sortes, yeux ouverts, comme sur un écran. C'est l'un des aspects les plus spectaculaires du noir que de donner accès à autant de visions – du moins au début. Les visions sont de toute sortes et il faut du discernement et de l'expérience pour apprendre à les classer et à leur donner leur valeur propre. Il y a ici en tous les cas la possibilité de percer la nature du subconscient de façon très nette. Dans son témoignage après la retraite d'avril 2019, Isabelle décrit le fait qu'elle avait réalisé que les images qu'elle voyait n'étaient autres que des projections de son esprit. Elle me confia que lorsqu'elle était triste, les images étaient sombres et ternes et que dès qu'elle était joyeuse, elle avait des visions féériques et lumineuses. Ayant compris cela, elle put modifier à souhait les images qu'elle voyait, ce qui est une sorte de premier pas vers le rêve lucide. Dans son compte-rendu, elle écrit :

Je me suis aussi rendu compte que les visions changeaient selon mes émotions et me suis mise à jouer avec elles en les faisant varier à volonté.²

Ces images du monde subtil ne viennent pas toutes du subconscient. Quand on se met à voir avec les yeux de la conscience, toutes sortes de rencontres et d'informations viennent à nous.

Il faut néanmoins relativiser l'importance de cet aspect visionnaire du noir et ne pas en faire une fascination, ne pas s'y attacher. Les visions apportent ce qu'elles ont à transmettre et modifient notre compréhension du Réel, mais le travail de transformation est ailleurs. Ce mûrissement du processus dans l'obscurité a à voir avec le fait que le corps lui-même participe à la montée vibratoire. Le pratiquant commence, en parallèle des visions, à *sentir*, à *vivre* la transformation dans son corps, d'un point de vue énergétique et presque kinesthésique dans le témoignage de Caroline³ :

Ensuite, je me suis retrouvée comme dans un livre féérique... Un grand rempart qui n'en finit pas... qui n'en finit pas... Avec une porte au fond du rempart, devant moi. Il s'est alors passé plein de choses. Je suis passée à travers le rempart et je suis arrivée dans un univers très vaste

² Isabelle D., compte-rendu darkroom 2019.

³ Caroline B., compte-rendu darkroom 2019.

et mon imaginaire était en fusion. J'avais besoin de monter là-dedans. J'avais une sensation que je grimpais soit par des marches puis par un ascenseur à un moment donné. Il y avait une forme d'élévation. Dans tout ce que j'ai imaginé sans arrêt, j'étais toujours en train de monter. Je ne sais pas si d'autres personnes ont vécu quelque chose de semblable, mais moi j'étais sans arrêt en train de monter. Il y avait une force d'élévation dans mes visualisations.

Tout se passe comme si le pratiquant devait traverser des couches de contenus psychologiques avant de déboucher dans un espace de clarté concentrée. Les témoignages de cette bascule sont récurrents. Après la vidange psychique, on arrive dans un 'lieu' de conscience à partir duquel on peut faire de l'ordre en soi-même et désactiver des charges émotionnelles. Isabelle raconte :

(...) puis j'ai commencé à ne plus rien voir, même dans les nidrâ. J'avais de la peine à visualiser ou à imaginer (normalement je n'ai pas de soucis avec l'imagination), jusqu'à ne plus rien voir du tout ; par contre je ressentais intensément. J'avais peur de régresser, des vritti⁴ me disant que j'étais nulle, que je ne voyais rien, venaient sans cesse me perturber. Alors je suis allée voir Anoula. Je ne savais pas où était exactement sa chambre et j'ai demandé de la guidance plus haut et suis arrivée directement à sa porte ! Assez magique. Elle m'a rassurée en me disant que ce n'était pas le plus important d'avoir des visions et que ma conscience était à un autre niveau maintenant. (...) Les premiers jours, j'ai fait beaucoup de rêves de nettoyage, ensuite je suis passée à des rêves de guérison ou de clarté où j'ai appris et surtout conscientisé des éléments en profondeur (des choses que je savais en théorie mais que mon corps et mon esprit n'avaient pas encore vraiment intégrées). J'ai rencontré des êtres qui m'ont fait des soins, donné des outils etc. J'ai touché au sommeil profond, baignée dans la source et un bien-être absolu, remplie d'un amour indescriptible. Ensuite je n'ai plus dormi du tout, à part quelques micro-dodos profonds, magiques et ressourçants. C'est là, après de belles préparations, sans visions, sans dodo, que le travail le plus intense a commencé.⁵

A un moment donné, tout le travail intérieur se déplace uniquement au niveau vibratoire. C'est le moment où le subconscient créatif est en retrait. Un vrai travail de libération commence : libération karmique, psychique. Les mémoires anciennes sont aspirées vers la surface par la tranquillité du noir et peuvent s'évacuer, pleinement vues par la conscience. *J'ai vécu de ces moments de karma qui se sont comme évaporés de mon être profond*, ajoute Caroline.⁶ Muriel va aussi dans ce sens quand elle écrit : *Je crois que j'ai pu libérer une grosse charge karmique, comme un rocher de Sisyphe que je trainais derrière moi depuis toujours.*⁷

Les dons de l'obscurité

Une fois que cet espace libre est atteint, certaines personnes reçoivent des dons inattendus. Tout dépend de l'état de notre 'abandon' (*ishvarapranidhâna*). A un moment donné, la volonté doit s'effacer au profit d'une ouverture affectueuse pour l'Invisible. Se retirer dans l'obscurité, c'est se donner les moyens d'ouvrir son cœur comme jamais auparavant.

J'ai senti l'Univers qui venait m'aimer. Allongée sur le sol, un bout d'épaule découverte, j'ai senti une Présence venir me toucher. Suite à cela, mes mouvements sont devenus très lents ; j'avais

⁴ Tourbillons de la pensée.

⁵ Isabelle D., *ibidem*.

⁶ *Ibidem*.

⁷ Muriel C., *compte-rendu darkroom 2019*.

l'impression d'être dans une eau cosmique, vivant un orgasme cosmique. C'était merveilleux. Je suis restée longtemps là-dedans, toute la nuit. Pour la première fois de ma vie, j'ai vécu l'amour inconditionnel. Toutes les expériences dans le noir étaient belles mais là je sentais que je flottais dans un espace qui n'était pas celui du tangible, soumis à la gravité terrestre, à la raison, à la pensée classique. Je n'étais plus qui je suis d'habitude. J'étais pourtant consciente de ce qui se passait, mais je suis montée sur les strates de la conscience. Je suis clairement allée explorer d'autres niveaux de conscience. J'ai passé une étape. Il y a vraiment un avant et un après de cette darkroom. Je me réjouissais de revoir mes enfants et mon mari, afin de leur donner cet amour ! Cela a été les plus belles retrouvailles après un séjour à l'étranger.⁸

Quand le cœur s'ouvre, alors les révélations (*vijñāna*) peuvent pleuvoir, sous forme de compréhensions intuitives, d'informations inattendues, de pratiques spontanées offertes par la Conscience à la conscience. Plus le temps passe, plus les gens tendent à rester très immobiles, souvent couchés, comme si cela était nécessaire pour que toute l'énergie et l'attention soit tournée vers le monde subtil plutôt que matériel.

Après le dernier nidrâ et la visualisation du corps transparent, j'ai reçu une décharge d'énergie depuis la tête jusque dans le bassin, qui m'a comme foudroyée. J'ai pensé que je m'étais bloqué le dos et que je ne pourrais plus bouger ! Alors je suis allée m'allonger sur mon lit et j'ai demandé de l'aide. Depuis ce moment-là et durant toutes les dernières 24h de la darkroom, j'ai senti que je recevais toutes les 3-4 heures quelque chose que je ne connaissais pas, qui ne s'apparentait pas au Qi que j'apprends à mobiliser avec le qi gong, quelque chose que je décrirais plutôt comme de « l'information immatérielle ». Cela me laissait à chaque fois dans un état d'épuisement physique et une sorte d'état semi-comateux, mais en même temps avec une grande tranquillité, presque un sentiment de fatalité !⁹

Dans le noir, des percées peuvent avoir lieu dans le non-conditionné (*turīya*). Cela laisse une trace de rencontre avec la grâce, avec quelque chose qui nous signale que tout va bien, que nous ne sommes en fait jamais seuls. Quelque chose en nous est rasséréiné, rassuré. Chaque expérience est personnelle et unique, mais il n'est pas rare que la sensation de manque ou d'incomplétude disparaisse. Perrine en témoigne :

[La retraite] m'a donné tant de sérénité et une joie si pure qu'elle baigne encore mon cœur aujourd'hui, même si elle est moins présente, à mon regret... Ma pratique de Natha-yoga m'a donné au fil des années des ressources d'énergie, de vibration, une certaine forme de liberté je crois. Mais au cours de toutes ces années de pratique, je n'ai jamais ressenti d'« état de grâce », la légèreté de pouvoir faire confiance et s'abandonner à ce que tu as si magnifiquement appelé « la Source ». J'avais un sentiment de solitude existentielle, la certitude d'être – malgré les cadeaux d'amour et d'amitié dont la vie me comble – totalement et inexorablement seule. J'ai nagé pendant ces dix jours à la surface limpide de cette Source ; je suis descendue avec confiance dans ses eaux cristallines ; je l'ai goûtée et absorbée de tout mon être et lui ai confié mes peurs, mes pardons, mes demandes. Elle m'a remplie de tranquillité.¹⁰

Les percées dans le non-conditionné donnent une nouvelle perspective de l'identité. Elles ouvrent à un nouveau sens de l'être. Voici ce qu'écrit Muriel à la fin de sa première retraite dans le noir :

⁸ Caroline B., *ibidem*.

⁹ Muriel C., *ibidem*.

¹⁰ Perrine F., compte-rendu darkroom 2019.

Durant la dernière nuit, j'ai écrit : « Je suis enfin sortie de la boîte, du monde de l'égo, pour aller dans l'ouvert... A partir de maintenant, je décide de m'établir dans l'ouvert ; le monde en 3D n'est plus ma vraie demeure, ma résidence principale est dans l'ouvert. Et toute l'information pour retrouver cette dimension est engrammée dans mon corps, dans mes cellules. Quand ma tête l'oubliera et se reprendra à nouveau aux jeux du monde des formes, il suffira de revenir au corps pour retrouver ma vraie maison, ma vraie demeure... »¹¹

S'il y a irruption dans l'ouvert de Muriel, le pratiquant peut être projeté dans le point de vue de l'origine. Plus de dualité, plus de temps, plus de limitation, présence enveloppant tout être et toute chose de la façon la plus naturelle qui soit et en même temps de façon absolument extraordinaire. Simple et contenant toute complexité dans sa simplicité. Tout ce à quoi nous aspirons est présent dans cet état au-delà des états habituels : l'affection, l'intuition, le savoir immédiat sans passer par la pensée. Et cet état est aussi intensément joyeux :

*« Je suis gaie, je ris,
Je suis guérie,
Je danse sur le vide.¹² »*

*Anoula Sifonios
www.retraite-obscurite.org
www.shunyatayoga.ch*

article paru dans Infos-yoga n° 126, mars-avril 2020

¹¹ Muriel C., ibidem.

¹² Muriel C., ibidem.