

Université de Montréal

Entre Modernité et Tradition :
Le cas du yoga du Cachemire à Montréal

par

Mariette Raina

Département d'anthropologie
Faculté des Arts et Sciences

Mémoire présenté à la Faculté des Arts et Sciences
en vue de l'obtention du grade de Maîtrise en Sciences (M. Sc.)
en Anthropologie

Octobre 2013

© Mariette Raina, 2013

Université de Montréal
Faculté des études supérieures et postdoctorales

Ce mémoire intitulé :

Entre Modernité et Tradition :
Le cas du yoga du Cachemire à Montréal

Présenté par :
Marianne Raina

Deirdre Meintel, directrice de recherche (UdeM)
Shaman Hatley, co-directeur de recherche (Concordia)

Résumé

Le yoga est une pratique ancestrale qui a connu une effervescence phénoménale ces quarante dernières années. S'insérant dans un monde en changement où l'individu et son rapport à son environnement ne sont plus perçus de la même manière, le yoga est une pratique qui véhicule un concept flexible et malléable, ajustable à une société occidentale en changement. Le Québec, et plus spécifiquement Montréal où s'est effectuée notre ethnographie, porte une histoire religieuse encore fortement présente où l'on découvre une effervescence de nouvelles pratiques depuis la Révolution tranquille des années soixante. C'est dans ce cadre que nous avons découvert le yoga cachemirien qui se base sur la tradition du sivaïsme tantrique non-duel du Cachemire. Cette pratique est encore peu connue dans le monde du yoga, bien qu'elle soit déjà bien installée comme objet d'étude dans les milieux académiques (Inde, France, Angleterre, Italie, États-Unis et Canada). Ce yoga se dit « traditionnel » à cause de son orientation non-duelle qui fait écho à l'enseignement délivré dans les *tantras* de cette tradition. Par ailleurs, cette pratique, majoritairement basée sur le senti et l'exploration tactile, ne porte pas les caractéristiques des yogas type *ashtanga*, Iyengar ou *hatha*, disponibles sur le marché.

Notre exploration ethnographique s'est donc portée sur le vécu des membres de ce groupe et sur la pratique et le discours de l'enseignant. Les membres, majoritairement d'origine québécoise, appréhendent cette approche et cette sotériologie avec un vécu religieux culturel spécifiquement identifiable, que ce soit au niveau du corps, des idées ou de la formulation qu'ils en font. L'enseignant, quant à lui, présente la pratique comme l'application directe et vécue de la doctrine délivrée dans les *tantras* de la tradition du sivaïsme cachemirien. La pratique du yoga cachemirien se veut donc traditionnelle tout en s'acculturant au contexte contemporain dans lequel l'enseignement se délivre. Il est alors pertinent de comprendre la dynamique qui se génère dans ce processus de transposition traditionnelle au sein d'un contexte contemporain. C'est donc ce processus de construction/transformation que nous allons tenter d'expliquer; celui-ci semble s'établir entre continuité traditionnelle et rupture d'éléments redéfinis et réinventés. Nous verrons que dans cette

dynamique, observée tant dans le discours que la pratique, les limites ne sont pas aussi hermétiques qu'il n'y paraît : les concepts d'identité culturelle et de temporalité s'entrechoquent, se construisent les unes sur les autres dans un mouvement incessant et vivant.

Mots-clés : Anthropologie, ethnologie, religion, sivaïsme cachemirien, yoga, modernité, Québec

Abstract

The ancient practice of Yoga has seen a phenomenal revival in the last forty years. It has become integrated into a world in which the individual and their relationship with their environment are no longer perceived the same way; yoga conveys malleable concepts, custom-fitting to the ever-changing Western landscape. The province of Quebec, and more specifically the city of Montreal which is the site of my ethnography, has a rich religious past and present where one finds an effervescence of new spiritualities that have developed since the Quiet Revolution of the 1960s. In this setting, I discovered a form of yoga originating from the northwestern Indian region of Kashmir and which is founded on the traditions of “non-dualistic tantric kashmir sivaism”. This form of yoga is not yet well known, despite having been studied by academics in India, France, England, Italy, United States, and Canada. It is referred to as “traditional” owing to its non-dualistic orientation of its teachings, based on the *tantras*. Kashmirian yoga, which is fundamentally based on the senses and tactile exploration, does not exhibit the same characteristics as other mainstream yogas such as *ashtanga*, Iyengar, or *hatha*.

Our ethnographic exploration focuses on the members of this group and the practice and discourse of its teacher. The members, predominantly of French-Canadian origin, grasp this approach and its soteriology with a uniquely identifiable cultural-religious background, whether it be at the level of the body, ideas, or an amalgamation they envision. The teacher presents the practice as the direct application of the doctrines expressed in the traditional scriptures, the *tantras*, of Kashmirian Saiva tradition. The practice of Kashmirian yoga therefore seeks to remain traditional while nonetheless being acculturated within the contemporary context in which it is taught. It is therefore crucial to comprehend the dynamics inherent in this process of transposition of tradition within a contemporary context. It is therefore this process of construction and transformation that we will attempt to explain; the latter seemingly established between traditional continuity and the breach of redefined and reinvented elements. We will see that within this dynamic,

observed as frequently in its discourse as in its practice, the limits are not as hermetic as they may appear, rather the concepts of cultural identity and temporality clash, building up one on top the other in a incessant and living movement.

Keywords: Anthropology, cultural and social anthropology, religion, new spiritualities, Kashmir Saivism, yoga, modernity, Quebec.

Table des matières

INTRODUCTION	1
CHAPITRE 1 : UN ANTHROPOLOGUE SUR LE TERRAIN, MÉTHODOLOGIE D'APPROCHE ET TERMINOLOGIE	6
1.1 INTRODUCTION	6
1.2 APPROCHE DU TERRAIN	7
1.2.1 OBSERVATION ET ANALYSE D'UNE REPRÉSENTATION DE LA RÉALITÉ	7
1.2.2 OBSERVATION PARTICIPANTE	9
1.2.3 L'APPROCHE DE NOTRE TERRAIN	11
1.3 MÉTHODE ANALYTIQUE	14
1.3.1 OBJECTIFS DE LA RECHERCHE ET OUTILS ANALYTIQUES	14
1.3.2 DOCUMENTATION ET LITTÉRATURE D'APPUI	16
1.3.3 TERMINOLOGIE	17
1.4 CONCLUSION	20
CHAPITRE 2 : CONTEXTUALISATION HISTORIQUE ET PRÉSENTATION DES DIFFÉRENTS ASPECTS DE NOTRE TERRAIN	22
2.1 INTRODUCTION	22
2.2 DE LA RELIGION À LA QUÊTE SPIRITUELLE	23
2.2.1 LA MORT DE DIEU	23
2.2.2 ET SA REVANCHE	24
2.2.3 REDÉCOUVERTE DU CORPS	25
2.3 YOGA MODERNE, UNE NOUVELLE MENTALITÉ	26
2.3.1 REVUE DE LITTÉRATURE ET ENJEUX DE L'ÉTUDE	26
2.3.2 YOGA COMME PRATIQUE « SPIRITUELLE »	28
2.3.3 YOGA POSTURAL MODERNE	29
2.4 LA TRADITION DU SIVAÏSME TANTRIQUE NON-DUEL DU CACHEMIRE D'HIER À AUJOURD'HUI	31

2.4.1	REVUE DE LITTÉRATURE ET LE RÉVEIL DU SIVAÏSME CACHEMIRIEN À L'ÉPOQUE MODERNE	31
2.4.2	LA TRADITION DU SIVAÏSME CACHEMIRIEN, DU 6 ^{ÈME} AU 14 ^{ÈME} SIÈCLE	34
2.4.3	« SIVAÏSME CACHEMIRIEN », UNE EXPRESSION CONSTRUITE	38
2.5	CONCLUSION	41

CHAPITRE 3 : D'UNE LIGNÉE TRADITIONNELLE DE L'INDE AUX YOGIS DE L'OCCIDENT 42

3.1	INTRODUCTION	42
3.2	JEAN KLEIN	43
3.2.1	LES INFLUENCES DE JEAN KLEIN	43
3.2.2	RENCONTRE AVEC SES MAITRES EN INDE	44
3.2.3	LA PÉDAGOGIE, L'ENSEIGNEMENT	48
3.3	ÉRIC BARET	51
3.3.1	RENCONTRE AVEC JEAN KLEIN	51
3.3.2	PARCOURS SPIRITUEL ET AUTRES RENCONTRES	53
3.3.3	LA PRATIQUE ET L'ENSEIGNEMENT	54
3.4	CONCLUSION	57

CHAPITRE 4 : PRÉSENTATION ETHNOGRAPHIQUE DU GROUPE SPIRITUEL 59

4.1	INTRODUCTION	59
4.2	ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT DES ENTRETIENS ET DES SÉMINAIRES	60
4.2.1	MEMBRES QUI S'OCCUPENT DE L'ORGANISATION	60
4.2.2	SÉMINAIRES : INFORMATIONS ET DÉROULEMENT DES COURS DE YOGA	61
4.2.3	ENTRETIENS PUBLICS : INFORMATIONS ET DÉROULEMENT DES DIALOGUES	63
4.2.4	LES PRATIQUANTS DU YOGA CACHEMIRIEN	65
4.3	CERTAINS SUJETS IMPORTANTS DE L'ENSEIGNEMENT LIÉS À LA PRATIQUE DE LA TRADITION AU QUOTIDIEN	68
4.3.1	LE RÔLE DU CORPS : UNE TRADITION AU CŒUR DU RESENTI	68
4.3.2	L'ART ET L'EXPÉRIENCE ESTHÉTIQUE	71
4.3.3	LA TRANSMISSION PAR LES RÊVES	73
4.4	DYNAMIQUE QUESTIONS-RÉPONSE, QUELQUES SUJETS RÉCURRENTS DANS LES QUESTIONNEMENTS DES MEMBRES	77

4.4.1	SANTÉ ET GUÉRISON	77
4.4.2	LA MORT ET LA VIE APRÈS LA MORT	79
4.4.3	ENVIRONNEMENT	79
4.4.4	SEXUALITÉ	80
4.4.5	QUESTIONNEMENTS QUOTIDIENS DONT L'ORIENTATION SOUTIENT TOUTES LES RÉPONSES	81
4.5	VÉCU DES MEMBRES PAR RAPPORT À LA PRATIQUE ET À L'ENSEIGNEMENT	83
4.5.1	INDIVIDUALITÉ DE LA PRATIQUE ET AUTONOMIE	83
4.5.2	RELIGION VERSUS SPIRITUALITÉ	83
4.5.3	BLOCAGES ÉMOTIONNELS ET LIEN AVEC LE CORPS, UNE FORME DE GUÉRISON CHEZ LES PRATIQUANTS	84
4.5.4	PRATIQUES OU CROYANCES PARALLÈLES À L'ENSEIGNEMENT D'ÉRIC BARET	86
4.5.5	DISCOURS D'AUTHENTICITÉ CHEZ LES MEMBRES	88
4.6	CONCLUSION	90
CHAPITRE 5 : YOGA ET APPROCHE NON POSTURALE DES ASANAS		92
5.1	INTRODUCTION	92
5.2	COMPARAISON AVEC LES AUTRES APPROCHES DE YOGA	94
5.2.1	APPROCHE	94
5.2.2	DU YOGA POSTURAL MODERNE AU YOGA CACHEMIRIEN	96
5.2.3	POSES DE YOGA	101
5.3	LE VIJNANA BHAIRAVA TANTRA : APPROCHE TANTRIQUE DES ASANAS	106
5.3.1	LE TEXTE VU PAR LA LIGNÉE DU YOGA CACHEMIRIEN, LE SOUFFLE ET LES SENS	106
5.3.2	LE <i>MUDRA</i> TRADITIONNEL, UNE AUTRE MANIÈRE DE VIVRE L'ASANA	108
5.3.3	LE SUPPORT : APPROCHE DU CORPS ET DU PSYCHISME COMME ENSEMBLE IRRÉDUCTIBLE	110
5.4	LE YOGA AU-DELA DES ASANAS : LE QUOTIDIEN, UNE TRANSPOSITION DIRECTE	112
5.4.1	APPROPRIATION	112
5.4.2	LES EMOTIONS	113
5.4.3	LE VIJNANA BHAIRAVA TANTRA DANS LE YOGA CACHEMIRIEN	115
5.5	CONCLUSION	116

CHAPITRE 6 : L'EXPÉRIENCE DANS LA MODERNITÉ ET LA MYSTIQUE TRADITIONNELLE	118
6.1 INTRODUCTION	118
6.2 EXPÉRIENCE ET <i>EMBODIMENT</i> CHEZ LES PRATIQUANTS	119
6.2.1 L'EXPÉRIENCE DANS LE MONDE SPIRITUEL CONTEMPORAIN	119
6.2.2 LES PRATIQUANTS DU YOGA CACHEMIRIEN : LEUR RESSENTI ET LEUR EXPÉRIENCE DE LA PRATIQUE ET DE LA DOCTRINE	122
6.2.3 CONTRE-CULTURE ET EXPÉRIENCE	125
6.3 L'EXPÉRIENCE DANS LA TRADITION : UNE ORIENTATION POUR BIEN L'APPRÉHENDER	127
6.3.1 EXPÉRIENCE IMPERSONNELLE DANS LE YOGA	127
6.3.2 EXPÉRIENCE PSYCHIQUE ET ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE	130
6.3.3 L'ORIENTATION MYSTIQUE ET LA TRANSPOSITION TRADITIONNELLE DE L'ENSEIGNEMENT	134
6.4 CONCLUSION	138
CHAPITRE 7 : CONCLUSION	140
1 MEMBRES INTERVIEWÉS ET PERSONNALITÉS CITÉES	155
2 GLOSSAIRE DES MOTS SANSKRITS	160
3 PHOTOS DE POSES DE YOGA	163
4 RÊVES	169

« Se tenant assis ou couché, un yogin doit évoquer avec intensité son propre corps comme privé de support; dans une pensée qui s'évanouit, à l'instant même, ses prédispositions inconscientes s'évanouiront » Sloka 123, Vijnana Bhairava Tantra, 7-8^{ème} siècle (Silburn 1999 : 123)

« Le mental et le corps sont une seule et même chose. Lorsque la colonne vertébrale se redresse, c'est la manière de penser qui se libère. Un corps libre, ouvert, sans défense, suggère un mental sans appui, ni fondement ». (Éric Baret 1995 : 12)

Remerciements

Tout d'abord, c'est à ma directrice, Deirdre Meintel, que vont mes remerciements. Je lui suis extrêmement reconnaissante de son attention, des opportunités de terrain au sein du GRDU qu'elle m'a fournies et qui ont été extrêmement formatrices pour mon travail d'anthropologue. Je la remercie aussi pour son suivi, ses lectures attentives et ses commentaires qui m'ont énormément appris à mettre en mots mes pensées et à transmettre mes idées.

Je dois aussi beaucoup à mon co-directeur, Shaman Hatley, qui s'est généreusement montré disponible et à l'écoute de mes questionnements ces dernières années et dont la précision des commentaires a toujours su m'orienter de manière juste dans mon apprentissage et stimuler ma passion pour mes sujets.

Merci à Éric Baret, pour son temps et sa patience, pour avoir sans concession répondu à mes questions, même les plus maladroites, pour m'avoir montré la réalité de la pratique derrière la connaissance intellectuelle, et surtout pour s'être prêté au jeu des anecdotes. Quant à mes informateurs, sans leur confiance ce travail n'aurait pas pu être possible, je les remercie donc doublement.

Enfin, merci à tous ceux, famille, amis, correctrices, traduteur, relecteurs, qui m'ont soutenue et qui ont contribué directement ou indirectement à la création de ce travail.

Abréviations

YPM : Yoga Postural Moderne

VBhT : *Vijnana Bhairava Tantra*

Introduction

Lorsque des membres divers et variés de notre entourage nous racontent spontanément leur vécu personnel du « yoga », nous sommes toujours surpris de la diversité des expériences existantes. Certains ont « une amie qui enseigne le yoga », d'autres ont déjà essayé une fois un cours dans une salle où il faisait 35°C parce qu'ils étaient alors à la recherche de quelque chose qui leur ferait perdre du poids. Il y a aussi ceux qui assistent à des cours au YMCA ou ceux, comme notre voisin de palier, qui suivent une formation de professeur de yoga. À Montréal, dans l'arrondissement du Plateau Mont-Royal, on dénombre pas moins de 11 importants studios de yoga dont Équilibre, Lyne Saint-Roch ou encore Sangha yoga, qui par ailleurs offrent tous trois des formations de professeurs. L'effervescence du yoga à Montréal est récente, pourtant, aujourd'hui, en se promenant on ne manque pas de croiser plusieurs fois par jour ces individus en vélo ou à pied avec leur tapis de yoga sur le dos, vêtus de cette marque reconnaissable par son design vestimentaire et son petit logo blanc : Lulu Lemon. La compagnie décrit le yoga comme une « idéologie »¹, et c'est en effet ce que nous pouvons observer à l'heure actuelle autour de nous : le yoga n'est pas seulement une pratique, c'est un état d'esprit, une manière d'appartenir à une certaine communauté. C'est aussi une façon de vendre et d'acheter des produits allant des vêtements à la nourriture, en passant par toute une gamme d'accessoires de yoga (petites culottes, élastiques pour cheveux, chaussettes avec ou sans orteils « toesox », sangles, blocs, etc.) par des affiliations commerciales (l'alcool comme la Vodka « Absolute Yoga », des produits pharmaceutiques comme le dentifrice Aquafresh ou encore l'ordinateur-tablette tactile « Lenovo IdeaPad Yoga », pour ne citer que quelques exemples), et par des idées telles que l'écologie et les intérêts environnementaux (Strauss 2005 : 117 et 130). Aujourd'hui, le yoga est orienté vers l'assouplissement, la gymnastique et surtout la santé (Alter 2005 : 126). Encore une fois, idéologie et pratique se

¹ <http://www.lululemon.com/about/history> [accédé le 20 août 2013]

² Étant donné que nous allons répéter ce titre de nombreuses fois au cours du présent travail, nous choisissons d'adopter la méthodologie d'écriture des sciences des religions qui consiste à utiliser l'abréviation des titres

rejoignent dans une nouvelle lecture du yoga qui n'existait pas avant le 20^e siècle. En septembre 1893, Vivekananda introduit l'hindouisme en Occident. C'est à partir de cette importante figure et de cet événement que naîtra le yoga moderne quelques années plus tard. Vivekananda propose une réinterprétation sélectionnée de certains aspects de l'hindouisme, notamment le vedanta et le yoga classic de Patanjali, insistant sur l'aspect moralisateur de cette doctrine. Il y combine des éléments de l'occultisme et certains concepts des sciences occidentales en un tout qui se voudrait homogène (De Michelis 2004 : 113, 150-151).

Soixante années plus tard, une figure de la spiritualité de l'enseignement des traditions de l'advaita vedanta et du sivaïsme cachemirien apparaît en Europe. Il s'appelle Jean Klein. Klein aurait successivement rencontré en Inde, entre 1950 et 1960, deux maîtres : Veeraraghavachar, enseignant au *Sanskrit College* de Bangalore, et Dibianandapuri, un yogi, dont ils auraient respectivement reçu l'enseignement de l'advaita vedanta et celui du sivaïsme du Cachemire. Revenu en Europe en 1960, il enseignera, à la demande de ses maîtres, ces traditions et leur application vivante par le yoga. Baret rencontre Klein au début des années 70, il est alors âgé de 16 ans. Baret travaillera avec lui pendant près de trente années et enseignera à sa suite le yoga cachemirien et la tradition du sivaïsme cachemirien.

Lorsque nous découvrons la pratique de Baret, il nous apparaît tout de suite qu'elle ne fait pas partie des stéréotypes du yoga moderne, bien que comportant des éléments éminemment modernes et fabriqués. Pratique techniquement très pointue, l'emphase lors des cours n'est malgré tout pas mise sur la réalisation des poses, mais sur le senti. Il n'y a pas de séquence posturale et les éléments pour guider les poses sont très imagés. Par ailleurs, la philosophie de cette tradition cachemirienne, aussi synonyme de *pratyabhijna*, diffère dans son orientation de nombreuses philosophies (Pandey 2006 : 319). Elle diverge des pratiques de yoga moderne généralement basées sur la démarche progressive de Patanjali, ou plus tard de celle formulée par le *hatha* yoga. En effet, celles-ci reposent sur des pratiques qui vont de pair avec l'orientation philosophique du samkhya, consistant en

l'élimination du négatif pour accéder au positif (tel qu'éliminer les pensées pour accéder à un état de calme). L'orientation cachemirienne, au contraire, nous expliquera Baret, consiste à « laisser monter l'émotion au lieu de chercher à changer ou de contrer quoi que ce soit; c'est dans l'émotion que la conscience apparaît ». Néanmoins, on note d'ores et déjà que l'accent est mis sur l'élément postural, ce qui fait écho au développement du yoga depuis le début du 20^{ème} siècle. De plus, la description des poses de yoga n'est pas du tout présente dans les textes cachemiriens. On observe alors une dynamique continuité/rupture traditionnelle présente sur notre terrain. Ce sont de ces observations qu'ont émergé nos questionnements, à savoir : comment ce type de yoga se place-t-il face au yoga moderne? Comment cette orientation articule-t-elle les notions de traditions et de modernité dans son enseignement? Le discours de Baret et l'histoire de cette tradition nous ont aussi interpellée, et notre interrogation a été de comprendre de quelle manière la tradition du sivaïsme cachemirien, encore peu connue, est perçue et vécue par un groupe de pratiquants, incluant ses membres et son enseignant.

Le premier chapitre présentera la méthodologie d'approche et une contextualisation du sujet. Il s'agira d'expliquer la façon dont nous avons appréhendé notre terrain et nos analyses, à la lumière des études en anthropologie des religions et des terrains ethnographiques réalisés sur des sujets proches du nôtre. Il s'agira aussi de dresser la revue de littérature et d'explicitier la terminologie de certains concepts qui seront récurrents dans notre étude.

La mise en contexte, explorée dans le second chapitre, permettra de dresser un portrait global des différents aspects qui se recoupent sur notre terrain. Nous étudierons d'abord l'émergence des nouvelles spiritualités en Occident et plus particulièrement au Québec. Dans un second temps, nous aborderons la question du yoga moderne afin d'en définir les éléments principaux. Enfin, nous dresserons une succincte histoire du sivaïsme cachemirien et discuterons des enjeux que recouvrent cette appellation et la façon dont nous nous situons par rapport à elle.

Le chapitre trois entend mettre en lumière la vie de Klein, son parcours et le déroulement de son apprentissage en Inde. Baret sera présenté à sa suite. Le cheminement, les personnalités et intérêts de ces deux individus nous donneront des indications sur la manière dont le sivaïsme cachemirien tel que nous avons pu l'observer sur notre terrain a pris forme et comment les concepts de « yoga cachemirien », « sivaïsme cachemirien », « tradition vivante » et « enseignement » se sont construits et transmis. Il sera possible de voir comment un enseignement peut-être à la fois rattaché à la tradition et vécu dans un monde moderne et nous poserons ainsi les prémices de notre discussion sur la nature de la « tradition » comme concept et réalité vécue.

Notre rencontre avec le terrain s'est faite à Montréal pour la première fois en 2009 et nous avons plus sérieusement commencé à l'aborder sous un angle ethnographique en 2011. C'est cette étude, incluant une présentation des membres, de la gestion du groupe, de la dynamique des cours de yoga et des entretiens publics que nous allons présenter dans le quatrième chapitre.

Le chapitre cinq se concentre sur l'approche corporelle : le yoga cachemirien, tel que décrit par Klein puis Baret à sa suite. Nous analyserons les différences probantes entre les éléments de ce yoga cachemirien et d'autres formes de yoga postural. Nous verrons par la suite dans quelle mesure il est possible de faire un pont entre le yoga cachemirien tel que pratiqué dans les séminaires et l'enseignement yogique du *Vijnana Bhairava Tantra* (VBhT²). Il sera alors intéressant de voir de quelle manière, pour Baret, un texte du 7-8^e siècle AC peut être réactualisé à la lumière d'une connaissance « vivante » qui tire sa compréhension de la pratique du yoga. Cette partie posera les jalons de la tradition comme élément mouvant et flexible : elle n'est plus un objet ou une mémoire, mais apparaît dans

² Étant donné que nous allons répéter ce titre de nombreuses fois au cours du présent travail, nous choisissons d'adopter la méthodologie d'écriture des sciences des religions qui consiste à utiliser l'abréviation des titres sanscrits. Nous reprenons la forme abrégée de ce *tantra*, VBhT, telle qu'elle figure dans les travaux savants publiés sur ce texte.

cet enseignement, selon la perspective de Klein et de Baret, comme un mode de pensée plus qu'un élément en soi.

Le chapitre six clora notre étude en analysant le rapport à l'expérience et à l'enseignement mystique. Nous y évoquerons le vécu des membres à la fois face à leur vécu historico-culturel et en même temps en rapport au yoga cachemirien et à la tradition cachemirienne spécifiquement. Baret se plaçant face à cette réalité contextuelle, cela nous permettra de comprendre comment l'enseignement est un processus instable, dépendant de l'environnement donné, qui se réadapte continuellement. L'« orientation », déjà mentionnée au chapitre précédent, prendra une dimension plus claire au côté du concept de « transposition traditionnelle », dynamique sur laquelle repose l'enseignement de cette tradition.

Chapitre 1 : Un anthropologue sur le terrain, méthodologie d'approche et terminologie

1.1 Introduction

Étant une praticienne du corps, nous avons toujours fait des activités depuis notre jeunesse qui impliquent le corps et la technicité (allant des compétitions aux domaines les plus artistiques, du travail d'athlète au travail de scène). La rencontre avec cette technique nous a fait découvrir une dimension extrêmement différente que nous n'avions jamais expérimentée nulle part ailleurs à ce jour, bien que quelques échos résonnaient dans le travail du théâtre ou de la danse. Ainsi, nous avons rapidement voulu mener une étude ethnographique afin de parler de cette approche qui témoigne d'une large mosaïque de pratiques et d'approches qui reflètent la richesse culturelle de notre ère. Nous reconnaissons que la technicité de ce yoga est poussée à un important niveau. Ayant cette opportunité d'avoir un dialogue continu avec Baret et sachant qu'après sa mort plus personne ne pourra parler de Klein ou de cette technique avec autant de précision, nous avons donc voulu documenter ce type de yoga. C'est ce dont notre travail propose en partie de traiter. Notre travail n'a pas voulu convaincre ou provoquer un rapport de force avec les autres pratiques ou types de yoga sur le marché. Nous ne pensons pas que le yoga cachemirien soit supérieur aux autres yogas – que nous avons par ailleurs aussi pratiqués – et nous avons un grand respect pour toutes les techniques qui demandent travail, assiduité et patience. Ainsi, les comparaisons que nous effectuons visent à mieux situer l'approche cachemirienne face aux autres pratiques. Par ailleurs, nous avons trouvé fort fascinant le discours sur la tradition, qui propose de la vivre, c'est donc là aussi un pan important de notre questionnement, et nous avons choisi d'explorer dans quelle mesure cela semblait scientifiquement cohérent du point de vue d'un anthropologue. En d'autres termes, une partie importante de ce travail cherche à témoigner d'une vision de cette tradition atypique, alliée à une technicité corporelle pointue, à discuter les enjeux que cela représente, et à faire

rentrer le lecteur dans ce monde particulier pour lui faire sentir au mieux de quoi il en retourne. La réalité des pratiquants est elle aussi étudiée et discutée pour comprendre comment cet enseignement est reçu et vécu. Nous comprendrons néanmoins qu'elle ne fait pas l'objet principal de notre étude.

Nous avons donc rencontré un terrain dont l'objet d'étude relève du spirituel, où la pratique corporelle et le travail de la sensibilité, qui ont un impact sur le psychisme et la physiologie, existent dans le vécu des pratiquants et de l'enseignant. Face à cela, nous avons opté pour une méthodologie spécifique, choisissant nos outils d'investigation et d'analyse ethnographique. Dans ce premier chapitre, il s'agira donc d'expliquer la façon dont nous avons appréhendé notre terrain et nos analyses, à la lumière des études en anthropologie des religions et des terrains ethnographiques réalisés sur des sujets proches du nôtre, ainsi que de poser quelques questions terminologiques.

1.2 Approche du terrain

1.2.1 Observation et analyse d'une représentation de la réalité

« ... c'est comme le vent, tu ne le vois pas, mais tu le sens ».

(Entrevue d'une médium, Janvier 2013)

Le domaine du religieux/spirituel/ésotérique possède ce dilemme d'avoir des phénomènes non scientifiquement démontrables que le monde académique suppose par

conséquent comme non-existants (Stoller 1989, in Meintel 2007:136). Ainsi, si les outils et les méthodes positivistes classiques ne fonctionnent déjà plus aujourd'hui pour la plupart des terrains anthropologiques (Rosaldo 1989), ils sont en grande partie absolument inadéquats pour ce qui traite des terrains religieux/spirituels (Fabian 2001 : 13). Les éléments religieux ne sont pas démontrables puisque l'on ne peut rendre compte de quelque chose de concret. Notre terrain parle de l'expérientiel et du senti, offrant des techniques qui travaillent sur les domaines invisibles, comme la relation corps/psychisme, ou l'expansion de l'énergie. Ainsi, l'anthropologue ne pouvant démontrer ce qui est vrai ou ce qui est faux, fait part de ce que disent expérimenter les sujets qu'il étudie, ou de la représentation de la réalité qu'ils s'en font.

En effet, le travail de l'anthropologue est de dresser le portrait d'une réalité que vivent et ont en commun certaines personnes. Comme Fabian le soulève très justement, il semble qu'il n'y ait pas une réalité unique, mais bien plusieurs qui peuvent se côtoyer et vivre ensemble et même parfois s'entrecroiser. Dans la description de notre terrain, vécu par ses participants comme spirituel, nous ne parlerons pas de croyance, mais de réalité vécue, car la croyance n'existe que pour celui qui l'observe (Pouillon 1973), alors que pour celui qui la vit, elle n'est que réalité. Parler de la croyance d'une pratique serait « s'interdire par avance de n'y reconnaître aucune vérité » (Favret-Saada 1977, voir aussi Pouillon 1973). Nous ne parlerons donc pas de la croyance d'une culture ou d'une autre tradition, mais de la réalité que celle-ci recouvre pour le vécu des participants.

En d'autres termes, sur notre terrain, nous n'étudions pas la mystique sivaïte cachemirienne en tant que telle lorsque nous parlons des membres. Nous tentons d'en saisir sa représentation, ou comment le vécu de cette tradition s'articule au sein du groupe à un instant donné lors d'un moment de la pratique.

1.2.2 Observation participante

Le travail ici présent vient s'inscrire dans une large tradition anthropologique de chercheurs et d'écrivains. Là où nous en sommes aujourd'hui est la résultante d'un monde en changement, d'une réflexion sur la discipline, et des travaux de nombreux anthropologues qui ont mis en question les fondements de l'anthropologie classique.

Nous allons baser notre expertise sur le travail et la réflexion de certains anthropologues qui ont été confrontés à des terrains ou à des cas similaires au nôtre. Johannes Fabian et Jean-Guy Goulet (1993) nous orienteront sur une réflexion sur l'anthropologie moderne et sur l'approche au terrain religieux. Notre observation participante s'inspire de Jeanne Favret Saada avec son terrain dans les bocages (1977), Joseph Alter pour son étude du yoga dans une approche anthropologique historique (2004), Deirdre Meintel chez les spiritualistes (2007), Rudrani Fakir qui rencontre les Bauls du Bengale (2007) et Claudette Pezeril face aux soufis (2010). Nous avons entrecroisé ces cinq ethnologies pour définir une méthodologie appropriée à nos enjeux de terrain et à notre cas de figure, afin d'en effectuer une analyse scientifique et rigoureuse.

Un élément clé de notre approche et compréhension de notre terrain est l'observation participante, voire la « participation observante » dont parle Tedlock (1991). Il s'agit parfois d'accepter de ne pas tout savoir, de ne pas tout comprendre, et de se laisser aller dans des espaces où l'observateur disparaît momentanément pour laisser place à de nouveaux éléments qui deviendront par la suite éléments de connaissance comme en parle Fabian (2001 : 31). Laderman lui fait écho quand elle explicite que « my experience of *semangat* as a component of my self came as a result of its loss » (Laderman 1994 : 194). En d'autres termes, pour rentrer dans son terrain religieux/spirituel, le chercheur doit accepter à un moment donné de perdre contrôle et connaissance... pour justement comprendre et avoir connaissance en profondeur de ce qu'il observe.

Goulet, lors de son terrain sur le chamanisme (1993) au cours duquel il prend le parti de se faire initier aux pratiques, fonde sa scientificité sur deux aspects : tout d'abord, ce n'est pas lui qui interprète ses propres rêves, ensuite, il porte une réflexivité constante à sa présence sur le terrain. L'analyse de ses rêves par les chamans lui permet d'engendrer un dialogue intersubjectif ainsi que d'accéder à une meilleure compréhension de l'intérieur de la culture qu'il étudie. Ensuite, son retour réflexif lui permet de prendre conscience de ses biais, de ses sur-analyses éventuelles, et de poser les jalons de connaissances de son terrain.

Quand Laderman questionne les initiés Malys à propos de leur expérience de transe, ceux-ci lui répondent que « the only way [she] could know was to experience it » (Laderman 1994 : 193). Ainsi elle explique que c'est l'incorporation, ou « embodiment », de son terrain, qui permet d'engendrer ce dialogue : en vivant les mêmes expériences que les autres membres du groupe qu'elle étudie, elle peut analyser son propre vécu expérientiel, et elle peut comprendre de quoi il retourne. Elle ajoute alors qu'il ne s'agit pas de justifier une vérité sous prétexte qu'elle a pu vivre les mêmes expériences que les membres de la communauté qu'elle étudie. En effet, l'anthropologue n'est là que pour éventuellement rentrer dans un espace intersubjectif avec les membres de son terrain, dont il sait que l'expérience sera vécue et analysée d'une telle manière plutôt qu'une autre en fonction de la culture dans laquelle elle s'inscrit (1994 : 195-196). Il n'est pas plus question de vérité, mais de partage intersubjectif.

Cette distanciation que reprend toujours l'anthropologue est le « retour réflexif » qui lui permet d'accéder à une nouvelle connaissance de son terrain éclairée par l'expérience intersubjective qu'il en a fait. Fakir aborde les Bauls d'une manière toute similaire, en écrivant que son travail « a la particularité d'être nourri, en plus de ses sources ésotériques, académiques de genre, de la réflexion relative à [son] engagement concret dans le "terrain" » (Fakir 2007 : 13).

1.2.3 L'approche de notre terrain

Si nous reprenons les trois manières d'être sur le terrain que définit Goulet (2011) – structuraliste, interprétative et expérientielle –, nous décidons de nous placer dans l'approche expérientielle. En effet, face à notre terrain, nous avons jugé primordial pour le comprendre au mieux d'y intégrer notre propre vécu de la pratique pour enrichir notre connaissance du terrain de l'intérieur. La pratique nous a aussi permis de nous intégrer en tant que chercheur dans le groupe et d'établir un dialogue intersubjectif avec les membres.

De plus, notre terrain a pour objet une tradition qui met de l'avant l'expérience, le ressenti et l'évolution dans le temps d'un apprentissage des poses de yoga et d'une orientation métaphysique qui l'accompagne. Ainsi, ce n'est qu'en pratiquant nous-mêmes que nous avons pu découvrir des éléments essentiels pour la recherche et que nous avons pu engager des questions avec Baret qui n'auraient jamais pu survenir autrement. Nous nous sommes donc positionnés à la fois comme champ expérimental et comme observateurs dépendamment des situations, comme l'ont fait Pezeril (2010) dans son terrain sur la voie Baay Faal Soufiste ou Fakir (2007) en suivant les Bauls du Bangal, tous deux ayant adopté cette méthodologie d'approche face à leur terrain religieux très similaire au nôtre. Notre terrain, comme le leur, relève d'une tradition mystique secrète qui ne peut se révéler à l'anthropologue que par la pratique et l'assiduité dans le temps, sur lequel le chercheur doit opérer un constant va-et-vient entre le laisser aller dans l'expérience, « se laisser prendre par le terrain » comme le dirait Favret Saada, et revenir à lui comme observateur de soi-même et de la situation.

Nous fréquentons le groupe de Montréal depuis 2009 et notre observation ethnographique (prise de notes, observations, entrevues) a débuté en 2011. Cette ethnographie s'est faite dans un contexte où nous avons pu observer une pratique – le yoga

cachemirien – et des échanges verbaux où Baret dit se baser sur l’orientation traditionnelle de la tradition du sivaïsme tantrique non-duel du Cachemire pour répondre aux questions qui lui sont posées. Notre étude a aussi en grande partie été alimentée par des entrevues dirigées, semi-dirigées et des échanges informels avec Baret. L’entrevue dirigée visait à lui poser des questions spécifiques sur sa vie, son enfance et ses influences, et a été retranscrite. Les entrevues semi-dirigées et libres nous ont apporté des informations complémentaires sur sa vie, et nous ont fourni une quantité incalculable d’informations sur son enseignement depuis ces quatre dernières années, et plus spécifiquement depuis le début de notre recherche il y a deux ans. Concernant les membres du groupe, notre questionnement portait sur la vie des individus d’une part : d’où venaient-ils, étaient-ils immigrés ou originaires du Québec, dans quel climat familial avaient-ils vécu. Ensuite, notre intérêt s’est porté sur l’expérience du religieux des personnes interviewées : d’abord leur milieu familial, puis en grandissant leurs expériences vis-à-vis du religieux, voire du spirituel. Les entrevues dirigées avec Géraldine, Balthazar et Naïma ont été retranscrites entièrement, celles de Colette et Elsi ont été résumées. Ces cinq entrevues sont archivées dans les dossiers du groupe de recherche *Dynamiques Religieuses* du GRDU dirigé par Deirdre Meintel et Géraldine Mossière. En ce qui concerne les autres informateurs, Chavi, Elsi, Nila Francis, Sabine, Jean et Malavika Klein, les entrevues ont été de nature semi-dirigée et ont été résumées. Nous n’en avons conservé que les éléments importants pour notre étude qui reprenaient les thématiques des entretiens dirigés (contexte familial, appartenance religieuse, historique des croyances, pratique quotidienne présente, vécu vis-à-vis du yoga cachemirien entre autres). Ces entrevues nous ont permis d’effectuer une analyse comparative afin de mieux saisir comment les individus, en lien avec leur histoire ou leur vécu, vivaient, appréhendaient et percevaient l’enseignement du yoga cachemirien. Ce sont aussi occasionnellement ajoutés des membres des groupes d’Europe, ce qui nous a parfois permis d’établir des comparaisons pour mieux saisir la dynamique propre au Québec. Nous avons établi et placé en annexe un index avec un récapitulatif des membres auxquels nous faisons référence dans ce travail.

Notre implication dans le groupe auprès des membres s'est surtout faite il y a deux ans environ où Baret nous a demandé d'assurer les corrections des poses de yoga lors des séminaires. Devant l'importance de cette tâche, nous avons dû nous rendre compte par la pratique que la correction doit être abordée par l'écoute, car chaque corps, étant le reflet intime d'un état psychique, doit être traité différemment (Baret 2012 : 28). Cette fonction nous a permis de pousser notre investigation dans la compréhension du corps et de l'enseignement et a suggéré de nombreuses discussions avec Baret à propos du corps yogique tel qu'appréhendé dans sa tradition. Nos rencontres en privé avec ce dernier, le travail dans le quotidien de certains éléments de son enseignement, nous ont permis d'intégrer petit à petit certaines notions de la tradition vécue qu'il dit représenter.

En ce qui concerne les observations, nous avons dressé plusieurs fiches systématiques des cours de yoga et des entretiens : nombre de participants, prénom des personnes connues, participants récurrents d'une fois sur l'autre, conception et disposition des participants dans l'espace, description de la pratique ou de ce qui se dit, réactions des participants et interactions entre eux, différentes phases de la pratique ou de l'entretien récurrentes d'une fois sur l'autre. Deux exemples types de la pratique et de cas d'entretiens ont été résumés et sont conservés dans les dossiers du groupe de recherche *Dynamiques Religieuses* du GRDU dirigé par Deirdre Meintel et Géraldine Mossière. Ces observations systématiques nous ont permis de dresser un flux des participants, d'établir un déroulement récurrent des séances de yoga ou des entretiens autant dans la forme que dans le contenu de ce qui était discuté. Nous avons ainsi pu saisir la substance de l'enseignement proposé que l'on retrouve tant dans le travail corporel que dans les échanges questions/réponses.

1.3 Méthode analytique

1.3.1 Objectifs de la recherche et outils analytiques

L'objectif poursuivi lors de ce recueil d'informations est de saisir le vécu des participants, le vécu de l'enseignant, de documenter l'approche particulière du yoga cachemirien et de la tradition du sivaïsme tantrique non-duel du Cachemire dont Baret dit se reconnaître. Ainsi, notre intérêt se porte autant sur les participants, que sur l'enseignant, que sur la technique délivrée.

Notre analyse des données s'est majoritairement faite sur des bases comparatives en analysant comment ce groupe s'intègre dans une mosaïque plus globale de la pratique du yoga, de l'histoire du yoga et de la spiritualité en général. Concernant les participants, nous avons établi certains thèmes récurrents dans leurs discours : religion et spiritualité, l'approche du corps, la question des émotions, la justification de cette pratique, etc. Nous noterons que cet aspect du vécu des praticiens représente un volet non dominant de notre étude. En effet, si la question du vécu des membres de ce groupe est intéressante en tant qu'élément de la dynamique globale de notre terrain, nous avons néanmoins pris le parti de ne pas en faire notre objet d'étude principal. En effet, notre intérêt est majoritairement de documenter cette approche du yoga cachemirien, comme nous l'avons expliqué dans l'introduction de cette section. Ainsi, un autre aspect important de notre travail est la documentation du discours de l'enseignant, de son point de vue et de son approche. En d'autres termes, nous cherchons à adopter le point de vue de Baret pour saisir sa perception des enjeux de la tradition et comment il pense l'adapter au monde contemporain.

Cette tradition hindouiste repose sur une transmission orale et un corpus de textes qui se placent entre le 7^{ème} et le 12^{ème} siècle, dont Baret dit avoir reçu l'enseignement par

Klein. Après de l'enseignant et des pratiquants, nous verrons de quelle façon cette ancienne tradition peut être vécue. Nous tenterons de définir comment Baret se place face à la lignée, à la tradition cachemirienne elle-même, et de quelle manière il engage son enseignement dans la culture moderne. La pratique du yoga et l'enseignement dérivant d'une tradition orientale, donc provenant d'une culture et d'une cosmologie très différentes de l'Occident moderne, nous voulons voir comment ces deux cultures se rencontrent. Pour cela, nous allons établir les ponts qui existent entre le vécu, l'enseignement et la tradition textuelle. Pour ce dernier aspect, nous irons donc puiser dans une approche des sciences des religions : nous allons nous intéresser à l'histoire religieuse de la tradition cachemirienne ainsi qu'à sa cosmogonie.

L'anthropologie fournit un cadre d'approche du terrain, de recueil des données et de leur analyse scientifique, claire et rigoureuse qui s'avèrent extrêmement utiles tout d'abord parce qu'il garantit la scientificité de notre étude, mais aussi parce que sa caractéristique malléable lui permet de s'adapter au terrain, et non d'adapter le terrain à la méthodologie comme c'est parfois le risque ou comme on le trouve encore dans des études issues d'autres disciplines. L'anthropologie est en cela souple et rigoureuse, ce qui en fait un outil idéal. Le contenu anthropologique se retrouve dans nos thèmes analytiques qui vont guider notre travail : spiritualité, religion, tradition, corps et expérience. Nous limiterons notre emprunt interdisciplinaire à la documentation historique et cosmogonique du sivaïsme tantrique non-duel du Cachemire et nous conserverons une approche anthropologique quant à notre emploi de ces thèmes qui se présentent sur un terrain vécu par les informateurs comme spirituel. Nous allons donc faire des va-et-vient entre les domaines de l'anthropologie des religions, l'anthropologie historique et l'anthropologie du corps.

1.3.2 Documentation et littérature d'appui

Notre analyse ethnographique se base majoritairement sur des ressources littéraires académiques. Nous nous sommes inspirée de la littérature scientifique afin d'établir notre protocole de recherche dans le but de pouvoir comparer nos données avec celles déjà établies dans d'autres études. Certains anthropologues qui ont eu des terrains similaires au nôtre nous fournissent, comme nous l'avons vu dans la partie précédente, la possibilité de nous assurer que nous nous enlignons bien dans une méthode construite et scientifique qui nous permettra de construire une analyse claire.

Par ailleurs, la connaissance que nous avons acquise en sciences des religions sur la tradition en question nous a été d'une grande utilité. Nous avons ainsi pu tisser des liens entre la tradition présente et la tradition passée, et délimiter certaines similitudes et certaines différences ; notre questionnement porte sur la manière dont le discours de transmission traditionnelle de ce yoga s'intègre dans l'espace contemporain observable. Nous avons aussi eu l'occasion d'être en lien avec divers académiciens spécialistes de la tradition du sivaïsme cachemirien, ce qui nous a permis d'en débattre et d'en discuter. Par ailleurs, l'expérience de ces personnes nous a offert la possibilité de rendre vivant cet apprentissage et ces recherches sur le sujet religieux mais aussi de comprendre que ces questions de tradition passée sont actuelles et appartiennent au présent.

Il ne faut pas négliger en effet les ressources littéraires du domaine non académique que nous avons utilisées. L'ouvrage de Nita Klein sur son père nous a renseigné sur les questions bibliographiques, et nous a offert le miroir d'un vécu intime proche de Klein. La bibliographie disponible des ouvrages de Klein, et de Baret à sa suite, a aussi été une ressource importante pour comprendre et remettre en contexte l'enseignement propre, mais aussi ce à quoi les membres ont accès, avant et après les séminaires et les entretiens.

1.3.3 Terminologie

Tradition et modernité

La notion de tradition porte deux accents : le temps et la substance. Elle est « ce qui se transmet » (Guénon 2009 : 76), c'est-à-dire qu'elle relève d'une transmission temporelle, et aussi d'un contenu qui peut être transmis. La tradition est une connaissance représentée par un corpus de textes ou une connaissance directement enseignée oralement que l'on tient du passé. Elle se rapporte à un espace de pratique autant qu'à une philosophie propre à un mode de pensée. L'approche traditionnelle est basée sur une connaissance et un savoir spécifiques, sur la transmission d'expériences passées, qui existent et vivent encore dans certains cas. La tradition est donc liée au passé, mais déjà on voit qu'elle n'est pas statique, car tout en gardant le savoir véhiculé de base, elle doit s'adapter à son contexte (Giddens 1994 : 43-44).

Parce qu'elle appartient à une connaissance globale qui relève d'une transmission orale ou textuelle, elle est indépendante d'une qualité personnelle. L'autorité de la tradition repose justement sur le fait qu'elle n'est pas inventée, mais léguée d'une personne à une autre. Cet enracinement temporel est lié à l'idée de récurrence de pratiques sociales immuables – d'un savoir qui appartient à la conscience collective dans certains cas, ou très particulière et secrète dans d'autres comme c'est le cas des traditions tantriques – qui se transmettent de génération en génération de manière idéalement inchangée. Ainsi, tradition et authenticité sont interreliées : « The uniqueness and authenticity of a work of art is inseparable from the thoroughly alive and changeable fabric of tradition in which it is embedded » (Jones 2010 : 189). Si Jones applique cette relation entre authenticité et tradition dans le travail dans une pièce d'antiquité, il en va de même pour une religion/philosophie ancienne. La tradition est et doit être « réinventée » à chaque génération (Giddens 1994 : 44). Son authenticité se base sur son adaptation au contexte et à la capacité de transposition dont va faire preuve le « passeur » de cette tradition. Cette souplesse dont peut faire preuve la tradition porte ses

propres règles que soulèvera notre terrain, révélant les enjeux de la transposition traditionnelle.

La modernité est souvent opposée à la tradition si elle renvoie à une idée temporelle, où passé et futur n'ont pas de sens engagé et normatif, où ils s'opposent. Dans notre cas, lorsque nous parlerons de spiritualité moderne ou de yoga moderne, nous référerons plutôt à une attitude au sens où l'emploie Foucault : la modernité est avant tout une attitude, une manière spécifique de connecter avec le monde (Foucault 1984, in Strauss 2005 : 12). Pour paraphraser Strauss, il y a certaines valeurs qui caractérisent la modernité, comme les idées de liberté et de santé. Cette période, Strauss en parle comme de la modernité « tardive » et « réflexive » où individualisation et globalisation sont des tendances qui évoluent conjointement (Strauss 2005 : 12). La tradition peut continuer de référer à une connaissance transmise du passé, comprise et vécue dans le présent. On fera alors une distinction entre le « yoga moderne » et le « yoga dans l'ère moderne ». Le yoga moderne signifie une typologie bien spécifique de yoga, qui a été réécrit suivant le besoin de la société d'adoption, et dont nous dresserons le portrait dans le chapitre 2. Le yoga dans l'ère moderne, ou contemporaine, sous-entend une continuité où le yoga pratiqué suit une sorte de continuité traditionnelle du passé à aujourd'hui. Nous ne prétendons pas juger de la qualité des classes ou des enseignements de yoga que nous pouvons observer à notre époque. Ce qui fera l'objet de notre présent travail est l'approche du yoga cachemirien; nous observons que dans son discours, Baret présente sa pratique comme ayant des échos avec la tradition et en expose la continuité de différentes manières dans son approche. C'est cette technique et cette proposition que nous allons documenter dans les chapitres à venir, notre postulat étant que, du yoga moderne au yoga dans l'ère moderne, existe un continuum où certains aspects de l'enseignement tendent tantôt vers un extrême, tantôt vers l'autre.

Pour résumer, la tradition est à la fois l'objet lui-même (les textes et la connaissance, définis, marqués et figés dans le passé : la doctrine ou mystique traditionnelle) et sa propre dynamique (elle se transmet, voyage dans le temps, et fait

preuve de créativité nécessaire et intrinsèque). Quant à la notion de modernité, elle est alors à la fois un espace culturel de croyances, de savoir-faire, un espace géographique (Inde moderne, Europe et Nord Amérique, et plus spécifiquement Montréal pour notre terrain), et un espace temporel (la période contemporaine telle que nous la vivons aujourd'hui). Nous prendrons soin alors, dans chaque cas, de spécifier à quelle définition nous faisons allusion, si cela ne va pas de soi, dans les chapitres à venir.

Mystique et ésotérisme

Les églises et les sectes tendent à former un espace concret de pratique et hiérarchique marqué. Les spiritualités, au contraire, ne sont pas institutionnellement structurées ; elles ont une nature individuelle et mettent l'accent sur l'expérience intime. La mystique partage les éléments de la spiritualité. Aux côtés du culte et de la secte, elle représente l'une des trois typologies religieuses que dresse Troeltsch³ (De Michelis 2008 : 31), « mysticism realizes that it is an independent religious principle ; it sees itself as the real universal heart of all religions... It regards itself as the means of restoring an immediate union with God ; it feels independent of all institutional religion ... which makes it indifferent toward every kind of religious fellowship ». C'est en effet cet élément de connexion directe avec quelque chose de supérieur – que nos informateurs ne nomment pas Dieu – que nous observons lors de nos entretiens. Nous verrons au cours du chapitre 4 dans quelle mesure les membres font une différence significative dans leur vécu entre l'aspect religieux et le spirituel. L'enseignement non plus n'intègre pas les éléments religieux de la tradition, mais n'en conserve que la mystique, ainsi que la métaphysique qui questionne l'essence de l'être et la quête d'une vérité absolue, omniprésente dans le discours de Baret.

³ Troeltsch, Ernst. 1931. *The Social Teachings of Christian Churches*. New-York : Macmillan.

Quant à l'ésotérisme, Hanegraaff⁴ en explique les catégories de Faivre⁵ (Poullion 21) en six points dont quatre sont nécessaires et deux autres variables. On y retrouve l'importance des correspondances (tel que visible-invisible/microcosme-macrocosme), la nature dans laquelle existent les forces spirituelles et toutes les notions alchimiques qui s'y rattachent, et la quatrième caractéristique qui est la médiation entre le monde surnaturel et le monde humain. D'après Faivre, c'est ce dernier point qui permet de différencier l'ésotérisme de la mystique. En effet, pour le mystique, explique Faivre, toute image ou rituel est une entrave à la connexion avec Dieu ou le divin, au contraire de l'ésotérique pour qui l'imagination est un point important dans sa connexion avec Dieu. Là aussi, l'enseignement que nous observons rejette les éléments ésotériques, contrairement à d'autres pratiques yogiques présentes sur le marché : il n'y a pas de rituel nécessaire, et tout moyen extérieur pour arriver à une quelconque réalisation est critiqué dans le discours et jugé caduque. Ainsi, nous garderons à l'esprit que notre terrain se place comme étant l'enseignement d'une mystique spirituelle dans le sens où le groupe qui se forme spontanément lors des rencontres ne met pas d'emphasis sur une structure particulière et n'intègre pas d'éléments ésotériques à son enseignement.

1.4 Conclusion

Le questionnement clé de notre étude est de saisir la représentation de cette pratique dans la réalité du vécu des membres et de son enseignant, Baret. La méthodologie pour laquelle nous avons opté face à notre terrain est celle de l'observation participante : une

⁴ Hanegraaf, Wouter J. 1996. *New Age Religion and Western Culture: Esoterism in the Mirror of Secular Thought*. Leiden : Brill.

⁵ Faivre, Antoine. 1992. « Ancient and Medieval sources of Modern Esoteric Movements », in A.Faivre and J. Needleman (eds), *Modern Esoteric Spirituality*, pp. 1-70. New York : Crossroad.

mise en situation active de notre part face à la pratique, au groupe et à l'enseignant de cette pratique. En plus de l'observation et de la pratique, les entrevues dirigées et les conversations libres avec les membres et Baret lui-même nous ont apporté des informations importantes et nous ont aidé à comprendre et intégrer le sujet de notre terrain en profondeur. Enfin, notre implication dans le groupe comme « correctrice » lors des séminaires de yoga nous a offert un statut de confiance et surtout une possibilité de mieux comprendre le corps yogique de cette tradition et de nous relier à celui des membres dans leur vécu et ressenti. Le temps passé sur le terrain et les informations accumulées au cours de ces mois de recherche ont été d'une grande aide pour, petit à petit, former un aperçu global du paysage religieux/spirituel de notre époque, nous permettant ainsi de saisir comment notre terrain s'y insère. C'est cette contextualisation globale qui va être présentée plus en détail dans le chapitre qui suit.

Chapitre 2 : Contextualisation historique et présentation des différents aspects de notre terrain

2.1 Introduction

Notre ethnographie s'insère dans un contexte géographique et temporel propre dont il importe de comprendre les caractéristiques pour saisir les enjeux de notre terrain. Si la quête de l'être et les pratiques s'y alliant ont toujours existé, leur configuration a pris un tout nouveau visage depuis la fin du 19^{ème} siècle. Le yoga moderne fleurit dans cette dynamique spirituelle contemporaine. Par souci de délimitation de notre étude, c'est le développement du yoga en Occident depuis la fin des années 1900 qui sera le principal aspect de notre survol historique. De plus, au vu de la multitude de groupes de yoga qui existent aujourd'hui, nous limiterons notre comparaison du yoga cachemirien avec le *hatha* yoga de Patanjali, tel que présenté dans les fédérations officielles, et avec le yoga d'Iyengar, qui sont les plus connus et qui servent de bases à la grande majorité des écoles de yoga qui se forment aujourd'hui. Cette comparaison, abordée dans le chapitre 5, nous permettra de situer le yoga cachemirien face à ce qui existe déjà. Nous discuterons comment il se place par rapport à la définition du YPM que De Michelis, entre autres, utilise pour décrire le yoga émergent depuis ce dernier siècle. On s'intéressera peu au développement du yoga en Inde.

Une présentation de la tradition du sivaïsme tantrique non-duel du Cachemire permettra de rentrer en contact avec une succincte présentation historique et sotériologique de cette philosophie religieuse. On verra alors quelles questions de terminologie engage cette tradition, questions que nous pourrons lier à notre terrain, à savoir : qu'est-ce que le yoga cachemirien et comment se relie-t-il à cette tradition centenaire?

2.2 De la religion à la quête spirituelle

2.2.1 La mort de Dieu

Au début du 20^{ème} siècle, Durkheim (1914) et Weber prévoyaient, au vu de la tournure que la société prenait, que la religion telle qu'on la connaissait jusque-là allait disparaître. Weber met en avant une démonstration de sa pensée affirmant que les religions s'institutionnalisent progressivement dans le temps au fur et à mesure qu'elles se rationalisent, ce qui conduit au point ultime de « désenchantement du monde ». Cette « 'désémotionnalisation' de l'univers religieux, l'euphémisation progressive et l'élimination tendancielle des états altérés de conscience qui sont associées à l'expérience primitive du divin » (Hervieu-Leger 1990 : 217) correspond en fait à « l'intellectualisme rationaliste et abstrait qui domine les sociétés modernes » qui produit un nouveau rapport au monde religieux, où l'expérience est remaniée. Elle ne disparaît pas, mais se recompose (Laplantine 2003 : 1), « comme une forme nouvelle d'expérience religieuse, dans des conditions sociales et culturelles données » (Hervieu-Leger 1990 : 240-241), pour répondre à une nouvelle réalité sociale qui affecte la personne directement. Simmel (1997) va plus loin, en prévoyant que l'individu en quête de sens extirpera de la religion son essence spirituelle. Dans son analyse centrée sur l'individu, qui stipule que ce dernier trouvera dans le spirituel une redéfinition de la religion, comme adaptation à son temps et à ses mœurs, Simmel voit un ensemble de liens entre les individus qui la composent. Ce dernier invoque alors l'idée que chacun a la capacité de réagir face au social et de s'y adapter : c'est ce qu'il appelle l'agentivité. Cette réaction s'opérerait notamment dans un espace de fragmentation (grandes villes), où les individus n'ont plus que des liens minimaux entre eux.

2.2.2 Et sa revanche

La revanche de Dieu dont parle Giordan (2009 : 229), c'est aussi le « réenchantement » du monde depuis quelques années, que certains chercheurs voient dans les nouvelles dynamiques religieuses qui émergent face au passé en intégrant de nouveaux éléments, comme la guérison par exemple (Meintel et Mossière 2011 : 14). Nous parlons dans ce présent travail de la spiritualité au sens moderne de son apparition. La spiritualité, étant initialement une partie de la religion, apparaît dans le discours moderne comme un remaniement du système de croyance et de signification où le terme *spiritualité* devient opposé à celui de *religion* (Giordan 2009 : 229). La quête spirituelle devient propre à chacun et en chacun, où un sens de bien-être et d'harmonie prédomine. L'agentivité dont parlait Simmel trouve écho dans la subjectivité spirituelle que l'on rencontre sur nos terrains religieux modernes.

Un tournant social s'effectue dans les années soixante, soixante-dix aux États-Unis et un peu plus tard en Europe qui voient une importante transformation sociale et un changement d'idéologie. En effet, la promesse, politique et économique, « d'un progrès continu du bien-être et du bonheur, promesse au centre de la modernité, ne pouvait être tenue » (Champion 1993 : version en ligne⁶), et la disparition des grandes religions dans un monde occidental où le sécularisme est en pleine expansion et qui va de pair avec le rejet de certaines impositions religieuses, participent au développement des « nouvelles religions » et des « nouvelles spiritualités ». Les pratiques religieuses qui subsistent ou réapparaissent sont reconfigurées, et se développe tout un panel de pratiques exotiques, orientales, etc. Pour Champion, ces nouvelles manières de pratiquer et ces récentes pratiques elles-mêmes qui inondent l'ouest participent à un ensemble qu'elle nomme la « nébuleuse mystico-ésotérique » (Champion 1990 et 1993). Champion pose un modèle qui est toujours dominant actuellement : 1-emphase sur l'expérientiel et le vécu individuel, 2-transformation de soi et développement personnel, 3-accès au bonheur dans la vie présente

⁶ <http://membres.multimania.fr/aeimr/textes/nanebmysteso.html> (Accédé le 6 Mai 2013)

(et pas après la mort comme préconisée par les religions classiques), 4-rejet du dualisme pour une vision moniste et intégrante du monde, 5-optimisme, 6-message d'amour, 7-importance des expériences « non-ordinaires » ou « irrationnelles », 8-charisme du leader au sein du fondement d'un groupe.

2.2.3 Redécouverte du corps

Le corps que nous abordons n'est lui aussi étudié en tant qu'objet anthropologique que depuis les années 1970 bien qu'il y ait déjà des antécédents chez Mauss avec le fameux *Les Techniques du Corps* écrit en 1934. Le colloque de l'Association of Social Anthropologists en 1975 est l'un des premières regroupements d'académiciens qui s'interrogent sur le sujet (Tarabout 2002 : 9) et dont la réunion officialise en quelque sorte le corps comme thème anthropologique : « anthropologie du corps ». Par la suite, les études se multiplient, des années 90 à aujourd'hui; on s'interroge sur le corps qui se lit désormais comme une carte culturelle, propre à chacun et qui révèle sa manière d'être à la réalité qui l'entoure (Mossière 2007 : 114), ou comme une manière de comprendre les dynamiques émergentes de la spiritualité dans la modernité (Giordan 2009). Le corps est un monde de sens en constante réinvention et interaction avec l'environnement : « The body is not a static, biological given, but has history. The body changes through time and across culture » (Flood 2006 : 20). Aujourd'hui sur le terrain, qui plus est un terrain dont l'objet d'étude relève d'un discours sur le spirituel, on s'intéresse au vécu de l'autre qui passe par son corps, autant que le vécu de l'anthropologue dans sa « participation observante » (Tedlock 1991), où la notion de « embodiment » (Csordas 1994) est centrale.

Ainsi, sur le terrain, la spiritualité apparaît donc comme une réaction à une institution qui n'était plus adaptée à la réalité sociale vécue. Le rapport que l'individu y projette intègre une expérience « totale » holistique où le corps et l'esprit sont intégrés, contrastant avec la « rigid distinction between the body and the spirit that persisted from the

time of the classic philosophers to Medieval Christianity » (Giordan 2009 : 230) ou encore avec la « sécheresse institutionnelle » (Hervieu-Leger 1990 : 247) des religions occidentales jusqu'alors vécues. On observe que dans un différent contexte socio-religieux moderne, une nouvelle relation des notions de santé et de salut dans lesquels le corps est directement impliqué se développe (Giordan 2009), ainsi le « travail sur soi » devient-il une pratique à la mode. Dans cette inédite reconfiguration de la spiritualité, le corps joue un rôle inattendu et prédominant; on y incorpore les éléments des spiritualités modernes comme la santé, le bien-être et l'harmonie recherchée. La « spiritualité du corps » repose sur l'idée d'une entité insécable où le corps, l'âme et l'esprit s'équilibrent à l'unisson (Giordan 2009 : 231). S'apprendre, se connaître, connecter son soi intérieur, autant de notions qui font en fait référence à un processus de guérison qui donnent lieu à de nouvelles pratiques auxquels s'adonnent les occidentaux, allant puiser aussi bien dans les traditions occidentales (médiurnité, wicca, spiritualité autochtone), qu'orientales africaines (possession, transe, glossolalie, vaudous), sud-américaines (chamanisme), ou sud-asiatiques (yoga, tantrisme) (Meintel et Mossière 2011 : 5).

2.3 Yoga moderne, une nouvelle mentalité

2.3.1 Revue de littérature et enjeux de l'étude

Le yoga moderne est depuis quelques années un nouveau champ d'exploration scolastique en pleine effervescence. Comprendre comment il se place en tant que religion, spiritualité ou pratique physique dans le monde moderne, nous permettra par la suite d'en comparer les similitudes et divergences d'avec le yoga cachemirien que nous observons sur notre terrain et ainsi d'en soulever les enjeux majeurs de notre recherche. Sarah Strauss,

Élisabeth De Michelis, Mark Singleton et Joseph Alter seront les références de base pour notre étude sur le yoga moderne.

Comme l'indique Singleton (2010 : 13), et comme nous l'avons abordé dans la question de terminologie, opposer le yoga moderne au yoga traditionnel serait une facilité dans laquelle il ne faut pas tomber et qui, par ailleurs, empêcherait de saisir la complexité du yoga comme processus dynamique (Strauss 2005 : 13). En effet, si le yoga moderne est la forme classique des textes et des pratiques qui ont été réadaptées pour un public bien spécifique, il ne faut pas oublier que le yoga moderne lui-même est une tradition marquée de discontinuité, d'inventions et de contrastes à travers l'histoire. Le yoga moderne ne fait donc que suivre une longue tradition syncrétique à laquelle il appartient. Cette même dichotomie entre yoga classique authentique et yoga moderne non authentique est un peu artificielle, et place l'académicien qui étudie les textes en position d'autorité face au pratiquant moderne (Singleton, 2010 : 13), et les pratiquants de leur côté pensent que l'étude scolastique est « disembodied » (Singleton and Byrne, 2008 : 3-4). C'est cette rupture entre le chercheur des sphères académiques et le pratiquant qu'il s'agit d'éviter (*ibid*).

Notre terrain nous a montré que l'erreur véhiculée dans les cours et les formations d'enseignants serait l'idée que le yoga tel qu'il est pratiqué aujourd'hui est en continuité absolue avec une tradition ancestrale. Ceci est faux, et c'est souvent face à cette affirmation que les orientalistes et les traditionalistes vont critiquer les nouvelles formes du yoga moderne comme le fait Max Müller « the renowned 'orientalist' scholar of Indian religions », qui écrit en 1899 que le yoga des temps modernes a sombré dans sa forme la plus dégénérée (Singleton and Byrne 2008 : 3).

Dans le cas de notre étude, la question de l'authenticité n'est pas à débattre, car nous nous intéressons à la conception du yoga moderne – et du yoga cachemirien en particulier comme nous le verrons plus spécifiquement dans les chapitres à suivre – comme discours, tradition vivante et vécue.

2.3.2 Yoga comme pratique « spirituelle »

Le yoga devient l'une des pratiques dites « spirituelles » par excellence où les enjeux du corps et de la quête spirituelle sont présents. Cette pratique de poses techniques est aujourd'hui présente et observable en Occident dans un large éventail de déclinaisons allant du plus spirituel au plus gymnastique, et du plus méditatif au plus physique. La pratique spirituelle peut donc s'y intégrer, soit de manière importante, soit de manière très légère (Strauss 2005; Csordas 2007 : 261). Les bienfaits prônés par le yoga incorporent toute la dimension holistique, du corps (souplesse physiologique et bienfaits des poses sur les organes) et de l'esprit (détente et bien-être) (Meintel et Mossière 2011 : 14). Le mouvement Nouvel Âge, qui débute à la fin des années soixante, prône le développement personnel et la guérison holistique. Le corps, qui avec la religion chrétienne était refusé et honteux, devient soudainement la porte vers le senti et l'expérience, un corps sur lequel on peut reprendre le contrôle, un corps dans lequel se cherche et s'intègre la découverte de soi. Ainsi, le yoga évoluant dans le contexte occidental en parallèle de la religion Nouvel Âge qui trouve ses racines bien avant la reconnaissance d'un mouvement propre, influencera le développement du yoga moderne aux alentours des années 1975 où le yoga, dans sa dimension plus spirituelle, sera alors associé au « self-conscious mouvement » New Age (De Michelis 2004 : 201).

Depuis les années 1990 à aujourd'hui, les caractéristiques du Nouvel Age évoluent, et se confondent de plus en plus dans un espace social et recouvrent une « réalité extrêmement fuyante » (Champion 1993). Le modèle en huit points que proposait Champion (partie 1.1.2.) est alors toujours valable, mais il est plus malléable et flouté. On observe une banalisation du mouvement mystico-ésotérique d'origine qui transparaît dans l'appropriation de cette idéologie et de ses racines dans différents milieux comme l'économie, le commerce, la mode, etc., ainsi que dans le discours commercial, comme c'est le cas du yoga qui, plus qu'une pratique, devient un état d'esprit qui permet de vendre

toutes sortes d'accessoires et de nourriture. On observe un discours sur le vrai et l'authentique, mais plus seulement au niveau de l'expérience comme c'était le cas dans les mouvements purement Nouvel Age où c'était sur l'expérientiel que se basait l'authenticité. En effet, on assiste aujourd'hui à une quête pour le « vrai objectif » (par exemple, les formations de yoga demandent une étude des textes et une connaissance anatomique pointues) qui devient une connaissance fondée dans cet amalgame de pratiques que même le système capitaliste a su adopter. Comme le souligne Hoyez (2005) dans sa thèse en géographie sur le yoga moderne, avec ses gurus charismatiques et ses réseaux organisés, le yoga relève de cette nébuleuse désormais un peu lâche, en ce sens que la structure des pratiques est multiple et que le type d'accommodation à d'autres spiritualités lors des cours peut s'avérer très créative. Ainsi, il est presque impossible aujourd'hui de parler d'une pratique moderne du yoga, sans tomber dans une généralité englobante : « et l'éclectisme complexifie la tâche des chercheurs dans la mesure où les démarches sont multiples et variées, se doublant d'une possibilité de glissement d'une pratique à la base religieuse vers une pratique thérapeutique, ou inversement, le tout dans un espace souvent qualifié de « diffus » ou réticulaire » (Hoyez, 2005 : 32).

2.3.3 Yoga postural moderne

La pratique spirituelle intègre l'élément physique du yoga. Une des particularités du yoga moderne est justement son approche posturale ou « Modern Postural Yoga » (MPS) comme le nomme Elizabeth De Michelis (2008). Le yoga tel qu'on le définit est une forme de yoga qui a été réévalué au 20^{ème} siècle. C'est Vivekananda, en 1883, qui le premier donne au monde un aperçu de la spiritualité indienne au « parlement des religions du monde », reformant la pensée indienne, qui devient alors une production culturelle transnationale (Strauss 2005 : 9). Seulement certaines traditions sont choisies parmi une multitude existantes pour monter sur la scène internationale (samkhya et vedanta entre autres) : « what Vivekananda did (and Sivananda further popularized) was to crystalize

many different philosophical paths (from hundreds of years of textual traditions) into four key categories (the names of which existed previously) that could be offered to a public eager for practical instruction in spiritual progress » (*ibid* : 10). De ce mélange de traditions remaniées pour former un ensemble cohérent, une nouvelle version du yoga apparaît en Occident et aussi en Inde.

À la suite de Vivekananda, Sivananda, Krishnamacharia puis Iyengar pour ne citer qu'eux, vont mettre en place un système de pratique yogique reconfiguré pour l'Occident moderne, là où il s'agissait de trouver un compromis entre le contexte colonial de l'époque et le nationalisme indien (*ibid* : 10). Le yoga devient alors essentiellement postural, auquel se mélangent les nouvelles caractéristiques purement modernes du culturisme, et de l'idée de santé. Malavika Klein, grande danseuse indienne et fille de Klein, raconte lorsqu'on l'interroge (conversation août 2013) à propos de sa formation de yoga reçue auprès de Krishnamacharia, que « celui-ci avait une sensibilité extraordinaire que je n'ai jamais sentie chez Iyengar ». Malavika insiste sur le fait que ce qui l'a frappée lors de sa rencontre avec Iyengar avait été la physicalité de son yoga, une physicalité qu'elle n'avait jamais sentie chez Krishnamacharia malgré l'enseignement des *asanas*, car, dit-elle, il travaillait avec une extrême sensibilité. Klein témoigne aussi du travail de son professeur dans un article qu'il rédige à son retour en Europe en 1958, où il écrit :

Il faut surtout se garder de ramener les exercices complexes du « Hatha-Yoga » à une simple gymnastique musculaire, respiratoire ou abdominale, comme l'ont prétendu en Occident certains éléments hétérodoxes ou mal informés, soucieux d'une vulgarisation commerciale intempestive des connaissances, à leurs yeux mystérieuses, de l'Orient. (Baret 2007 : 339)

Une enseignante de yoga renommée en Europe pour son travail du yoga d'après la technique d'Iyengar avec qui elle a eu le privilège d'étudier plusieurs années, nous apprend lors d'une rencontre durant l'été 2012 qu'en effet Iyengar avait une manière extrêmement physique, stricte et au millimètre de travailler et d'enseigner. Singleton (2010) place

Krisnamacharya comme étant le pionnier d'un système de postures liées par une séquence répétitive (2010 : 176). Iyengar quant à lui mettra un accent encore plus important sur l'aspect postural alimenté par de nouveaux éléments plus modernes et occidentaux. Il reconnaît s'influencer des sciences de la médecine occidentale pour expliquer son yoga et sa pratique intègre « the West physical fitness » (De Michelis 2008 : 197), en plus de quoi « I combined within himself influences from all the main early formulations of Modern Postural Yoga » (*ibid*). Autant dans la formulation que dans son approche du corps, l'influence occidentale est très fortement présente. La technique d'Iyengar fait encore autorité dans le monde du yoga aujourd'hui.

La santé quant à elle, est, dans la façon dont elle est définie, reconnue et gérée, une production culturelle (184). Le yoga moderne est une thérapie du corps. Parfois proposé dans les hôpitaux, il est recommandé pour soigner certains problèmes physiques, mais plus que ça, c'est aussi un guérisseur pour l'âme (en anglais on différencie les termes *disease* et *illness* là où nous n'avons que maladie en français). Avec le développement de la notion de « illness », c'est la question de « personal growth » ou d'éveil qui émerge dans un yoga plus orienté spirituellement; on voit alors le passage « from God to self realization » (186).

2.4 La tradition du sivaïsme tantrique non-duel du Cachemire d'hier à aujourd'hui

2.4.1 Revue de littérature et le réveil du sivaïsme cachemirien à l'époque moderne

La tradition cachemirienne que nous avons étudiée va être éclairée notamment par les travaux d'Alexis Sanderson, autorité sur le sujet de nos jours, ainsi que sur ceux de son

ancien élève, Mark S.G. Dyczkowski. De tous les académiciens, Dyczkowski a probablement la particularité d'avoir passé la majeure partie de sa vie en Inde et de vivre à sa manière la tradition qu'il étudie. Pour les travaux plus anciens, André Padoux et Lilian Silburn, qui sont les pionniers de l'étude sur le Cachemire en langue française, et Navjivan Rastogi pour l'Inde, en anglais, nous donnent des lumières intéressantes sur le sujet. Nous utiliserons la traduction de Silburn pour l'étude du *Vijnana Bhairava Tantra* (VBhT) (1961), texte fondamental de yoga pour notre lignée sur lequel nous reviendrons dans notre analyse. Silburn propose une traduction très vivante ou « comprise de l'intérieur », pourrait dire l'anthropologue, et dont aucune traduction contemporaine n'a été faite à ce jour. Nous nous référerons aussi au travail de Singh sur le même texte, plus précis que celui de Silburn au niveau du sanskrit et aussi plus scolaire. En ce qui concerne les ouvrages et articles à jour sur le sujet, nous avons consulté Isabelle Ratié, Dominic Goodall, Judith Törzsök, Paul Muller-Ortega, Raffaele Torella, John Nimec et Shaman Hatley pour citer les plus importantes figures qui ont jalonné notre apprentissage sur le sujet et qui transparaissent dans notre recherche. En ce qui concerne la littérature non scientifique que nous allons utiliser pour cette étude, nous allons surtout faire référence aux écrits de Klein et de Baret dans lesquels nous trouverons d'importants éléments sur leur approche du yoga cachemirien et leur conception de la tradition, du corps, de l'enseignement et d'autres questions qui nous intéressent. L'ouvrage de Nita Klein nous donnera des informations de nature bibliographique sur Klein. Nous apprendrons grâce à ces derniers ouvrages ce qui fonde le yoga cachemirien dans sa technicité et son orientation. Ces ouvrages nous serviront de bases importantes pour le placer par rapport à d'autres techniques yogiques existantes déjà documentées, afin de mieux le saisir comme mouvance particulière de yoga moderne.

Silburn [1908-1993], chercheuse au CNRS de Paris (Centre Nationale de Recherche Scientifique), bien que très critiquée aujourd'hui pour son manque de rigueur, a été la première à traduire les textes cachemiriens et ainsi à faire connaître à la France la mystique

cachemirienne. Ni Klein ni Baret n'auront de lien direct avec elle, cependant les travaux de recherches et traductions de celle-ci auront une influence importante sur ce dernier, notamment dans sa jeunesse. En 1961, sa traduction du fameux VBhT sera publiée. Son approche de l'intérieur est particulière, car elle pratiquait et se sentait appelée par cette voie autant qu'elle l'étudiait à un niveau scientifique, ce qui donne à ses écrits un caractère très personnel et orienté par le vécu. Silburn est rejointe de très près par André Padoux [1920] qui publiera dès 1963 sur le sujet, intéressé par la philosophie tantrique et le sivaïsme cachemirien. La dernière publication de Padoux remonte à 2010 : *Comprendre le tantrisme. Sources hindoues*. Dans cet ouvrage, celui-ci tente de poser les jalons du tantrisme en prenant précaution de prévenir des dérives occidentales du néo-tantrisme contemporain. En d'autres termes, cet auteur a été témoin de la découverte d'une tradition, de son adoption dans les sphères publiques et de sa vulgarisation telle qu'on la connaît aujourd'hui. En Italie, en 1972, Raniero Gnoli [1930] fait paraître la traduction du *Tantraloka, Luce dei tantra*. Son élève, Rafella Torella, qui fait aujourd'hui partie des autorités sur le sujet, continue les études sur le Cachemire à sa suite. Plus tard, en Angleterre, Alexis Sanderson [1948] commencera à publier ses études dans les années 80. Il est jusqu'à aujourd'hui l'autorité prévalant dans l'étude de cette tradition ainsi que dans des études connexes. Son élève, Mark Dyczkowski [1951], basé à Bénarès en Inde la majeure partie de l'année, enseigne le sanskrit et donne des entretiens sur la tradition dans sa maison privée. Il fait aussi autorité dans le milieu. Au-delà des sphères académiques, certaines notions de la mystique cachemirienne viennent s'infiltrer dans les pratiques vulgarisées de l'Occident : Osho, aussi connu sous le nom de Rajneesh, par exemple, sera l'un des premiers à utiliser le texte du VBhT pour justifier son approche néo-tantrique.

Depuis les premières publications qui révèlent les *tantras* et la tradition cachemirienne dans les années 1960, en cinquante années cette tradition a commencé à gagner les sphères académiques, mais aussi le milieu des pratiquants adeptes de yoga ou du néo-tantrisme. On peut alors observer le panel d'intéressés par cette tradition qui se décline de l'académicien le plus pur (on se souviendra alors de Sanderson, parti étudier cette

tradition auprès du Swami Lakshman Joo Raina entre 1972 et 1977 et lui dire que la pratique personnelle ne l'intéressait pas, qu'il n'était là que pour une stricte étude de la doctrine) aux pratiquants les plus enthousiastes qui semblent avoir totalement laissé libre cours à leur créativité en s'inspirant des imaginaires de cette tradition tantrique. Il ne faut pas oublier de placer entre ces deux extrêmes une poignée d'intéressés par la doctrine autant que par une pratique qui permettrait de vivre cet enseignement et d'en éclairer les études par le vécu direct. Lakshman Joo [1907–1991] se présentait comme un enseignant direct de cette lignée cachemirienne, auprès duquel Silburn et Sanderson, entre autres, auraient étudié.

2.4.2 La tradition du sivaïsme cachemirien, du 6^{ème} au 14^{ème} siècle

Les spécialistes s'accordent à dire qu'il est difficile de savoir à quand remonte exactement le sivaïsme du Cachemire. On retrouve les premières traces écrites de cette tradition au 6-7^{ème} siècle. Ce n'est que quelques siècles plus tard, au 10-11^{ème} siècle de notre ère, qu'elle se voit canonisée par le grand maître Abhinavagupta qui en posera tous les principes dans son monumental *Tantraloka*, « world of *Tantras* » ou « éclaircissement sur les *tantras* ». Cette période est, paraît-il, un âge spirituel, où beaucoup de maîtres se sont retrouvés dans cette partie de l'Inde, et où de nombreuses spiritualités ont mûri. Les textes spirituels sivaïtes et leurs commentaires sont le reflet d'une doctrine qui fut en pleine expansion durant ces siècles, que l'on nommera d'ailleurs « the Saiva Age, », ou « l'ère de Siva » (Sanderson 2009).

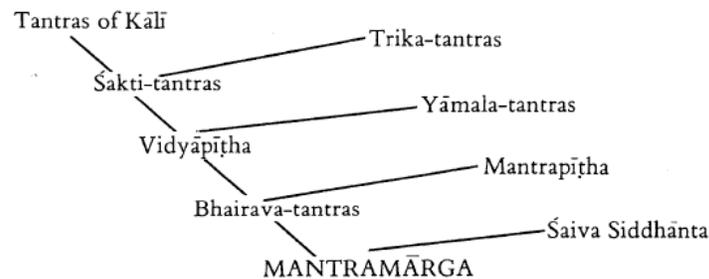
Les *tantras* sont les textes qui fondent l'autorité de l'enseignement des groupes sivaïtes tantriques. C'est pourquoi on parle d'enseignement *tantrique* qui caractérise notre

tradition⁷. Les *tantras* prennent pour déité principale Siva ou Bhairava, autant pour les rituels que comme archétypes de la Vérité Ultime. Comme le souligne Gavin Flood en s'appuyant sur les études de Sanderson, les cultes tantriques tels qu'on les découvre dans les premiers textes étaient de forme extrême. Réservés aux yogis ascétiques, ils prenaient place dans les lieux de crémation, ce qui s'opposait considérablement à l'esprit de pureté sur lequel le système védique, la religion officielle orthodoxe de cette époque, reposait. Leur sotériologie respective diverge en ce sens que « at the one extreme are those who seek omnipotence and at the other those who seek depersonalized purity. The former are impure in the eyes of the latter and the latter important in the eyes of the latter » (Flood 1993 : 197). Cette sotériologie divergente impose simultanément des pratiques rituelles différentes entre le védique qui cherche une pureté inconditionnelle et le tantrique qui transgresse. Au cours des siècles, la tradition tantrique subit une domestication et une exotérisation progressive pour s'intégrer à la vie du maître de maison. Ce passage entre « the 'hard' Tantric traditions » (Flood 1993 : 197) à une « soft Tantric theology » (Sanderson 1985 : 204) se fait aux alentours du 10^{ème} siècle EC. Les pratiques ésotériques que requiert la tradition tantrique sont alors souvent adoptées en parallèle de la religion orthodoxe de base du pratiquant (Sanderson 2009 : 43).

Dans le schéma que nous pouvons voir ci-dessous, Sanderson offre une vue d'ensemble des traditions tantriques sivaïtes de l'époque classique et prémédiévale.

⁷ On notera alors que cette définition basique de « tantrique » n'a rien à voir avec la définition moderne à connotation sexuelle qui lui a été donnée.

Figure 36.1: The Structure of the Mantramārga



This arrangement is hierarchical. Whatever is above and to the left sees whatever is below it and to the right as lower revelation. It sees itself as offering a more powerful, more esoteric system of ritual (*tantra*) through further initiation (*dikṣā*). As we ascend through these levels, from the Mantrapīṭha to the Yāmala-tāntras and thence to the Trika and the Kālī cult, we find that the feminine rises stage by stage from subordination to complete autonomy.

(Sanderson 1988 : 669)

En observant la manière dont ces *tantras* sivaïtes se sont organisés les uns par rapport aux autres, on comprend comment les groupes se reliaient entre eux. Comme le souligne Dyczkowski, « the brief account (...) of the Siva canon will hopefully serve to indicate in broad terms how the Saiva groups that have contributed to the formation of Kashmiri Saivism are related to Tantric Saivism as a whole » (Dyczkowski 1887 : 4). Les *tantras* sont nombreux et les traditions tantriques qui en découlent sont vastes et spécifiques à chaque groupe ou lignée : « Some groups would look at one section of the Agamas, others to another. They thus ordered themselves quite naturally into lineage of Tantric masters who initiated disciples into the rituals and other practices of their chosen Tantras » (*ibid*).

Les premières formes de la religion sivaïte se nomment *Atimarga*, et c'est de celles-ci qu'émerge le noyau de la tradition du *Mantramarga* aux environs du 5^{ème} siècle EC (Sanderson 2009 : 45). C'est alors du *Mantramarga* que naissent deux types de textes que sont les *Saiva Siddhanta* et les *Bhairava Tantra*, ces derniers étant plus ésotériques que les

premiers (*ibid*). Les *tantras* de Bhairava se présentent comme des échanges de questions-réponses où Bhairava, forme archétypale de la Conscience, est interrogé par sa consort féminine, Bhairavi, qui cherche la délivrance. On retrouve cette structure dans le *tantra* dont Klein, et Baret à sa suite, retirent leur enseignement; le *Vijnana Bhairava Tantra* (VBhT) qui aurait été écrit au 7^{ème} siècle environ, dans lequel Bhairavi demande au maître suprême de lui enseigner les clés de l'accès à la conscience qu'il lui révélera dans 112 *slokas*. Le VBhT est très inhabituel pour un *tantra* sivaïte, autant par sa composition que par les éléments qu'il enseigne. Sa présentation sous forme de vignettes, les *slokas*, qui contiennent des indications de pratiques méditatives, les *dharanaa* ou *yukti*, est rare, voire inexistante, de ce que nous connaissons à date des *tantras* de cette tradition *trika* (Dyczkowski, échange).

Aux alentours du 13^{ème} siècle l'invasion musulmane obligera les yogis et les maîtres à modifier leurs pratiques et leurs rituels. Les traditions cesseront alors de se développer aussi intensément qu'elles avaient pu le faire les siècles précédents, et beaucoup de maîtres immigreront vers le sud suivis de leurs disciples. On note une rupture dans l'expression de la tradition lors de l'invasion musulmane aux alentours des 12^{ème} et 13^{ème} siècles : « à cette période nous pouvions observer une rupture décisive dans la tradition, rupture dont la cause principale fut l'invasion musulmane. Quelle qu'en soit la raison, on peut remarquer, dans diverses traditions, que de nombreux textes ont tout simplement disparu après cette date » (Törzsök 2007 : 75). C'est suite à ce changement de tradition qui s'est opéré sur plusieurs siècles, ainsi que suite à la destruction massive des temples, que certaines pratiques ont dû se modifier ou que les traditions qui y étaient liées ont disparu comme c'est le cas de celle des *Siddhanta* (Sanderson 2007 : 431). Il semble néanmoins difficile de savoir dans quelle mesure chaque système aurait été affecté et comment la tradition cachemirienne aurait évolué à partir de cette période sur les siècles qui ont suivi. Ainsi, la distinction entre les traditions dans le temps et dans leur philosophie démontre que plusieurs groupes existaient. Il ne faut donc pas imaginer une tradition unique et homogène, mais plutôt une mosaïque

religieuse de pratiques avec des éléments en communs, plus ou moins marqués, qui forment la tradition sivaïte cachemirienne.

2.4.3 « sivaïsme cachemirien », une expression construite

La tradition est très malléable, et de fait, on comprend que la manière de référer au sivaïsme cachemirien dans le domaine académique moderne est une appellation absolument construite, mais nécessaire, dont Sanderson marque les limites. Cette appellation regroupe plusieurs traditions dont l'unicité est fabriquée. Le *krama*, le *trika*, le *kaula* et le *pratyabhijna* et les cultes de Bhairava (Sanderson 2007 : 431 et Prakashan 2006 : 703) sont les systèmes les plus communément regroupés dans le paysage de ce que l'on nomme sivaïsme cachemirien. Sanderson note de quelle manière on tente d'exclure d'autres systèmes comme celui des Siddhanta (Sanderson 2007 : 431) :

The persistent term 'Kashmir Śaivism' or 'Kashmiri Śaivism' is therefore doubly misleading. Its current use is mistaken because it excludes the Siddhānta, but it also confuses by fostering the illusion that non-Saiddhāntika Śaivism was a single doctrinally unified whole. (Sanderson 2007 : 432, footnote 672).

Le *trika*, semble-t-il, n'était pas aussi populaire que ce que l'on serait tenté de le croire en voyant la manière dont ce système est central aujourd'hui dans les études contemporaines sur la tradition Cachemire. En fait, son importance est due au fait qu'Abhinavagupta l'a rendue centrale dans son exposition doctrinale du sivaïsme cachemirien au 10^{ème} siècle dans le *Tantraloka*. Sanderson explique en effet que le système du *trika* n'aurait survécu que par association avec le *kalikula* jusqu'au 13^{ème} siècle (Sanderson 2007 : 432). Le système du *krama* par contre aurait non seulement influencé le *trika*, mais en plus aurait été une tradition très étendue et « autonome », avec un discours et une terminologie particulière et « intouchée » dont on reconnaît l'importance par ces points et aussi par son influence et rapport sur les traditions minoritaires comme celle du *trika*.

C'est systèmes n'ont donc pas la même histoire, ni n'ont eu la même importance au Cachemire.

Par ailleurs, ces traditions ou systèmes sont parfois totalement opposés dans leur cosmogonie et dans leurs pratiques, comme c'est le cas encore une fois avec le *krama* et le *trika*. Le *krama* reconnaît les rituels externes comme l'utilisation d'idoles (Pandey 2006 : 606) ou les pratiques ascétiques sur les lieux de crémation (Sanderson 2007 : 433). Le système du *trika*, au contraire, se présentant comme fondamentalement non dualiste rejette toute distinction sociale (*ibid*); le *trika*, souvent synonyme du système *pratyabhijna* (Pandey 2006 : 606) reconnaît *anupaya*, la non dualité. *Trika* et *kaula* sont donc opposés, sauf, explique Abhinavagupta qui annule ainsi l'opposition, lorsque le *kaula* se retrouve dans sa forme la plus élevée où il reconnaît alors *anyupaya*, comme le *trika* : « [it] allows perfect freedom to those who are at the higher level and who look upon everything as non-different from Self » (607).

Enfin, certaines « erreurs » seraient elles-mêmes au sein de commentaires traditionnels des textes antérieurs. Torzsok dans un article souligne en citant Sanderson le cas de Jayaratha au 13^{ème} siècle qui aurait faussement commenté certains éléments du *Brahmayāmala*, *tantra* du 10^{ème} siècle qui aurait été perdu à l'époque de notre commentateur (Törzsök 2007 : 76). Sanderson, dans un autre article, critique l'approche d'Abhinavagupta qui commente aux alentours du 10^{ème} siècle le *Malinivijayottaratantra*, un *tantra* du 7^{ème} siècle environ, à la lumière de son orientation non-dualiste. Le chercheur démontre que le *tantra* en question est dualiste, en invoquant les points d'analyse sur lesquels Abhinavagupta aurait fait erreur : Sanderson argumente que le rituel qui consiste à l'identification du pratiquant avec la divinité ne peut être une preuve de non-dualisme, car autant dans les approches dualistes que non-dualistes on retrouve cette pratique. Il poursuit qu'il n'est pas possible de juger de l'orientation d'un texte par la simple observation de ses pratiques ou rituels qu'il préconise : « to determine a Tantra's metaphysical orientation, (...) what one requires for that purpose are unambiguous statements of doctrine (*jnanam*,

vidya) outside the contexts of ritual (*krya*), observance (*carya*), and meditation (*yogah*) » (Sanderson 1992 : 299).

Les différents systèmes sont malléables au fur et à mesure de leur évolution et des maîtres qui les ont pratiqués et commentés. Il semble aussi que chaque groupe qui devait suivre son système devait avoir des pratiques propres ou une orientation identifiable à cette lignée. Sous le terme sivaïsme cachemirien, on parle donc de plusieurs traditions qui ne présentent aucune homogénéité dans le temps et dans l'espace. Les textes sont le reflet de certaines traditions orales et d'enseignement à certains moments donnés. Les commentaires de ces textes sont souvent faits plusieurs siècles plus tard à la lumière de la tradition du commentateur. En d'autres termes, l'aspect vivant de ces traditions devait être extrêmement particulier à chaque lignée, qui se basait sur son corpus de texte, et donc chaque maître devait avoir sa manière propre d'enseigner. Les pratiques devaient être, à la lumière de ces textes et de ces traditions, très variées dans leur expression traditionnelle et ont dû prendre des formes bien différentes à travers le temps, même si toutes, il ne faut pas l'oublier, tendaient vers un même but ou visée sotériologique : la libération. Baret, qui s'intéresse à toutes les études qui apparaissent sur le sujet du sivaïsme cachemirien depuis 1970 environ, et qui possède donc une bonne connaissance de ces enjeux, écrit que « l'appellation 'sivaïsme non-duel cachemirien' est un concept commode qui recouvre des points de vue doctrinaux et pratiques variés. Les nombreux systèmes englobés sous ces déterminations arbitraires sont d'une richesse prodigieuse, et infinies sont leurs applications par leurs maîtres respectifs » (Baret 2012 : 25). Il reconnaît en effet la complexité de ces traditions, chargées de nombreux systèmes dont les *tantras* et leurs commentaires ne sont qu'une petite partie du reflet des pratiques qui devaient être extrêmement hétérogènes et différer d'un maître à l'autre.

2.5 Conclusion

Notre étude prend place dans un contexte global qui pose les balises de son expression. La transformation de la religion en spiritualité moderne est un aspect important, car on y retrouve une mentalité qui porte la plupart des membres de notre époque : indépendance, action personnelle sur sa vie, intimité de la connexion avec le divin, pratiques corporelles holistiques, etc. Le yoga s'y retrouve parfaitement et se présente comme une pratique très malléable dont la spiritualité peut être plus ou moins accentuée, dont l'exercice en lien avec le bien-être de l'esprit et du corps est une forme englobante et holistique. L'accent est mis sur la santé, sur le bien-être et sur la réalisation personnelle qui ne dépend que de la volonté individuelle. C'est là que nous voyons que notre terrain est différent, en ce sens qu'il ne présente pas les mêmes enjeux que ceux que l'on observe dans d'autres formes de yoga moderne : comme nous le verrons plus en détail plus tard, si le travail du corps est central dans cet approche, le discours sur la santé par rapport aux poses n'existe pas et le corps est appréhendé « à vide ». Le yoga cachemirien se présente comme la mise en pratique de la tradition du sivaïsme cachemirien, or nous avons pu voir que cette tradition recouvre un nombre important de systèmes hétéroclites et que nous avons affaire à une dynamique d'emprunts, de réadaptation et de redéfinition de ces systèmes à des époques différentes. La lignée de Baret ne viendrait donc pas d'une tradition homogène, mais va au contraire puiser dans des éléments traditionnels pour former un ensemble hétérogène qui, tout en gardant le fond traditionnel, va adapter la forme de son enseignement et de la pratique du yoga au contexte moderne dans lequel nous nous trouvons. Ainsi, il serait maintenant pertinent d'étudier plus en détail comment notre terrain a pris forme : nous allons voir dans la partie à venir, de Klein à Baret, comment le yoga cachemirien s'est construit, entre connaissances traditionnelles et transposition moderne.

Chapitre 3 : D'une lignée traditionnelle de l'Inde aux yogis de l'Occident

3.1 Introduction

Dans les années 60, Klein apporte le yoga en Europe tel que pratiqué par une lignée de maîtres qui suivent la tradition du Cachemire, ainsi que la philosophie de l'advaita vedanta. Les informations que nous avons recueillies concernant la vie de Klein et son orientation proviennent de certains ouvrages qui portent sur son enseignement et qui mentionnent parfois quelques détails biographiques. La majorité des détails seront énumérés dans le livre *À l'Écoute de Jean Klein*, écrit par sa fille, Nita Klein, et paru l'année passée. Baret, qui l'a suivi pendant plusieurs années, nous donnera aussi des informations et des anecdotes qui n'ont été formulées que dans des contextes intimes et donc jamais mises sur papier. Celui-ci explique qu'il est difficile de savoir des choses sur la vie de Klein, car celui-ci donnait le moins de détails possible : face à l'enseignement, ils étaient anecdotiques. Baret poursuit en disant que lui ou les autres élèves qui gravitaient autour de Klein ne se risquaient pas à poser de question, qu'« il n'y avait pas la place pour la curiosité, seul l'enseignement importait ». Dans leur étude sur l'Éveil, Roibert Ullman et Judith Reichenberg précisent à propos de Klein que « it is difficult to discover the birth date of Jean Klein, because for him such temporal data was of little importance » (Ullman et Reichenberg-Ullman 2001 : emplacement 2639). Malgré tout, nous verrons que nous pouvons reconstituer suffisamment de points de sa vie pour nous permettre de contextualiser ses idées et son orientation, et comprendre comment il a rapporté et enseigné ces voix spirituelles de l'Inde. À travers ces détails biographiques, il nous intéresse donc de

saisir de quelle manière Klein a fait fleurir les traditions du vedanta et surtout du sivaïsme cachemirien. Quel est le discours qui s'organise et le rapport qu'il entretient avec ces traditions et son enseignement? Quel est ce processus de transposition qu'il aurait mis en place?

3.2 Jean Klein

3.2.1 Les influences de Jean Klein

Klein est né au cours de l'année 1916 en Tchécoslovaquie. Il a vécu dans son pays natal, mais aussi en Autriche et en Allemagne où il a effectué ses études de médecine. En 1932-33, il arrive à Paris. Il gravite dans des milieux où romanciers, peintres et musiciens foisonnent; Klein est violoniste depuis son plus jeune âge. En 1934, il épouse Taffy, une portraitiste, poète et pianiste. À l'époque de Klein, peu de choses existaient sur le sujet de la spiritualité comparativement à aujourd'hui. Sa fille, Nita, raconte que dans sa jeunesse il lisait les Upanishad, la Bhagavad Gita, Tchouang Tseu, Lao Tseu, Kabir, Rumi, avait un intérêt pour les idées de Rudolf Steiner (Klein 2012 : 25-26) et avait étudié Nietzsche, Dostoyevsky, Ghandi, Sri Aurobindo, Tagore (Ullman, Reichenberg-Ullman, 2001 : emplacement 2639). René Guénon a sans conteste été l'un des intellectuels les plus déterminants dans sa pensée (Ceccomori 2001 : 94-228) et Baret raconte qu'ils ont eu un échange épistolaire avant que Klein ne parte en Inde dans les années 1950. Klein était cultivé et s'était construit une connaissance autant orientale qu'occidentale.

Nita et Malavika sont respectivement nées en 1936 et 1938. C'est le début de la guerre et Klein s'engage dans la Légion Étrangère; il est envoyé en Algérie, « un violon dans une main, dans l'autre la non violence qu'il avait découverte avec Gandhi. Ce n'était

pas compatible avec l'art d'être soldat; Jean Klein envoie des lettres désespérées » (Klein 2012 : 33). Sa fille raconte que la musique et le soutien d'un curé le sauveront de la guerre : il monte une chorale avec des enfants et joue du violon lors des offices religieux. Il est naturalisé français après la guerre pour bonne conduite. Après quoi, il enseigne le violon et le chant, et Nita, alors enfant, raconte ses souvenirs et l'incroyable sens pédagogique que son père avait déjà pour faire sentir la musique à ses élèves et leur rendre l'apprentissage *vivant*. Tout cela se déroule aux alentours de 1948.

Silvia Ceccomori, auteur de *100 ans de Yoga en France*, classe Klein auprès des « yogis occidentaux, penseurs et chercheurs de spiritualité » (2001 : 228), ceux qui ont été influencés par René Guénon et qui sont partis en Inde. L'auteur soulève indirectement le processus enclenché à cette époque d'échanges culturels : maintenant qu'il est plus facile de voyager, le yogi occidental peut naître. Klein, influencé depuis l'adolescence par ses lectures des penseurs et des traditions asiatiques, s'en va donc en Inde. Il y est invité pour se produire comme violoniste. En 1954, il part de Marseille pour Ceylan et reste à Bangalore avec sa femme et ses deux filles qui l'accompagnent (Klein 2012 : 33). Nita Klein est comédienne et Malavika apprend la danse en Inde. Malavika est encore aujourd'hui renommée comme une figure majeure du Bharat Natyam. Klein aurait rencontré Krisnamurti et passé du temps auprès de lui dans son école à Rishi-Valley.

3.2.2 Rencontre avec ses maîtres en Inde

C'est à Bangalore que Klein rencontre la personne qui sera son maître pendant trois années. Panditji Veeraraghavachar était alors professeur au *Sanskrit College* de Bangalore. Klein raconte que parfois, entre les longs silences dans lesquels ils restaient tout deux assis, le maître parlait des écritures, « parce que, en tant qu'homme de tradition, il reliait souvent ses paroles aux Écritures. Mais ce n'était jamais arbitraire, c'était exactement à l'instant où j'en avais besoin » (Klein 2012 : 49). Pour Klein, l'« homme traditionnel » est celui qui se

rattache aux Écritures. Mais pas seulement : c'est aussi celui qui les comprend, parce qu'il les vit directement et peut ainsi les relier aux situations présentes. La tradition devient alors non plus un élément statique, mais un élément mouvant dans le temps qui peut s'actualiser à chaque instant dans n'importe quelle culture, puisqu'elle dépasse son contexte d'écriture, culturel et temporel. C'est sur ce principe que Klein basera son enseignement, sa pédagogie. Pour Klein, il ne s'agit pas d'enseigner les textes pour le savoir pur, il ne s'agit pas d'enseigner le yoga pour une technicité (celle du corps, des poses *asanas* ou techniques de respirations, *pranayamas*) comme une fin en soi. Les textes et le yoga se présentent pour Klein comme un moyen de soutenir cette Vérité métaphysique dont parle la tradition, pour orienter et permettre d'explorer une compréhension claire de la réalité. L'enseignement de Klein reposait sur le principe que cette quête, si on en trouve une formulation culturelle, est aussi au-delà de celle-ci et peut donc se transposer dans le temps et dans l'espace, telle qu'elle semble apparaître pour cette lignée (Baret 2012 : 25-29).

De la lignée dont descendait son maître, Veeraraghavachar, Klein aurait rencontré le *guru* (dont nous ne connaissons pas le nom) qui possédait, avait-il raconté, la même présence impersonnelle que celle qu'il sentait émaner de Veeraraghavachar. Veeraraghavachar enseignera à Klein « simultanément les *Karika* de Gaudapada et une approche corporelle telle que codifiée dans la tradition du sud de l'Inde » (Baret 2012 : 25), une approche du corps relativement ascétique. Après trois années auprès de son maître entrecoupées de quelques allers-retours en Europe, Klein part travailler le yoga avec Krishnamacharia à Mysore. Il y côtoie les autres élèves de celui-ci, dont Iyengar. Klein fait alors des démonstrations de yoga et joue auprès des maharajas comme musicien avec sa femme qui l'accompagne au piano.

Peu de temps après, Klein vit ce qui fut son Expérience :

Un changement complet survint un soir, sur Marine Drive à Bombay. Je regardais les oiseaux et soudain, je fus entièrement saisi par eux, comme si tout cela se passait en moi. J'eus réellement connaissance, conscience de moi-même. Le matin suivant, face à la

variété de la vie quotidienne, je sus que ma compréhension de l'Être était une réalité. La vie coulait sans interférence de l'égo. Je me trouvais dans une paix incomparable. Toute séparation entre vous et moi disparut dans l'Unité. Je me connus dans l'immédiat de l'instant présent, dans une liberté, une plénitude, une joie pure. Je ressentais une totale gratitude et non un sentiment traversé d'affectivité. Mon maître m'avait donné la compréhension de la vérité, j'en vivais la lumineuse réalité. (Klein 1986)

C'est dans un bus à Bangalore qu'il rencontre son deuxième maître, Dibianandapuri. Sortant du bus au même arrêt, Dibianandapuri prend son ardoise (parce qu'il avait fait vœu de silence) pour dire à Klein, « je me sens Un avec vous », ce à quoi Klein répond « comment pourrait-il en être autrement? » (Ullman, Reichenberg-Ullman, 2001 : emplacement 2710). Son nouveau maître était originaire de Puri et avait vécu plusieurs années au Cachemire. C'est lui qui apportera à Klein l'enseignement de la tradition cachemirienne et une nouvelle approche du corps dans le travail du yoga. Klein raconte : « We talked about the Kashmir teachings, how they emphasize the energy of the body. This was my main concern. I was already aware of the energy of the body and regarded it, and not the bone-muscle structure, as the real body. Dibianandapuri confirmed and expanded my intuition and experience. He gave the energy body priority and showed me how all postures could be done independently of the physical body » (*ibid*). Baret explique que Klein avait reçu l'enseignement du yoga du sud et du Cachemire, mais que c'est dans celui du Cachemire qu'il découvre le travail des *asanas* avec une vacuité corporelle encore plus grande. L'Expérience de la non-réalité, *embodied* au plus profond de son expérience que Klein pouvait observer d'instant en instant soit dans le quotidien soit dans leur pratique, était identique chez ses deux maîtres ; mais Klein reconnaît une différence entre Panditji, Krishnamacharia ou encore Krisna Menon (*ibid*) qui pratiquaient dans un pur silence, de Dibianandapuri, le maître cachemirien, « qui avait un degré de sensibilité encore plus fort » (conversation avec Baret). Dibianandapuri enseigne à Klein le *Bhairavasasana*, l'enseignement du *trika*, l'introduit à Abhinavagupta (Baret 2012 : 25) et lui révèle la connaissance directe du VBhT.

C'est à partir de 1960 que Klein revient enseigner en Europe ce qu'il a appris en Inde. Baret raconte que, dans les premières années, Klein enseignait majoritairement le travail du Sud pour le yoga, qu'il finira par ajuster, car celui-ci demandait un travail trop dur et sérieux pour la plupart des gens. Il enseigne alors le travail de yoga appris avec son second maître Dibianandapuri, celui du Cachemire, une voie plus souple, « plus adaptée qui mène de toute manière au même résultat » (échange avec Baret) :

Sans rejeter l'héritage de ses deux premiers maîtres [Panditji Veeraraghavachar et Krishnamacharya], il lui sembla que seule la vie semi-ascétique, telle qu'il l'avait menée auprès d'eux, permettait une conclusion favorable à leur approche. À l'adresse de la majorité des Occidentaux qui se pressaient à sa porte, il privilégia donc la souplesse, la transposition dans tous les domaines de la vie et de la sensibilité, ainsi que la créativité si exaltée par les maîtres cachemiriens – souplesse, transposition et créativité qui devinrent l'essence de son enseignement. (Baret 2012 : 26)

En ce qui concerne l'enseignement oral, « référence formulée ou non, le shivaïsme tantrique fut alors présent dans toute ses expressions » (*ibid*). En effet, Klein n'avait pas besoin de parler de la tradition directement; il parlait du quotidien, de la beauté, et abordait parfois les éléments métaphysiques, tout cela par l'orientation de la tradition cachemirienne, mais il n'avait que rare besoin d'y faire référence directement. Klein enseignait aussi la tradition de l'advaita vedanta, dans laquelle on retrouvait les aspects de la tradition du Cachemire : il aimait parler de la musique, de l'émotion esthétique, de la beauté, qui sont des éléments propres à la démarche cachemirienne de la voie *trika*, absents de celle de l'advaita vedanta (27).

3.2.3 La pédagogie, l'enseignement

L'expérience et la pédagogie sont deux choses différentes; quelqu'un peut exceller dans son domaine et pourtant être un piètre pédagogue. Klein semble avoir été une personne d'expérience mais aussi un grand pédagogue. Il a su trouver le moyen d'adapter l'enseignement qu'il a reçu en Inde au contexte occidental moderne, dans lequel il enseignera à son tour. Nita, sa fille aînée, raconte que déjà avant de partir pour l'Inde, Klein s'intéressait à la spiritualité et se questionnait sur une pédagogie qui allierait l'esprit et le corps, « (...) ce qui occupera sa vie : la pédagogie et la transmission » (Klein, 2012 : 25). Klein, qui était aussi musicologue et a enseigné le violon à plusieurs reprises dans sa vie, écrit en 1935 un article sur la musique dans lequel transparaît tout le travail qu'il fera avec le yoga plus tard. Klein y remet en question la technicité et la répétition qui, d'après lui, bloquent l'apprentissage naturel et le « mouvement libre du corps », ce dernier ne pouvant se faire que s'il est accompagné de ressenti et de sensibilité. Il explique que la technicité rend stérile et mène à un égarement dont sont victimes les techniciens qui ne *ressentent* plus, ni n'*habitent* leur sensorialité tels que « les psychologues, physiologues et pédagogues qui interfèrent sur le mouvement naturel par un travail musculaire et autres expériences coupées de l'être intérieur, empêchent tout vrai développement » (Klein, 2012 : 26-29). Il invite à l'écoute qui, alliée au ressenti, permettra au pratiquant de vraiment rencontrer la musique et découvrir son instrument.

Ce pressentiment s'actualise d'avantage lorsqu'il rencontre son maître du Cachemire, Dibianandapuri, dont le travail du yoga qu'il lui enseigne est de plonger dans un total ressenti, une écoute et une introspection du plus subtil mouvement de l'être. Le travail du yoga et du corps subtil qu'il apprendra dans la quarantaine « led him to later assert that yoga postures could be performed independently of the physical body » (Ullman, Reichenberg-Ullman, 2001 : emplacement 2639). Une idée récurrente dans tous les ouvrages qui retranscrivent des entrevues avec Klein, aussi présente dans le discours des personnes qui l'ont connu et qui ont pu témoigner leur expérience, est le fait que sa

présence était *vivante*, que sa transmission était *vivante*, que tout ce qu'il disait était *vivant*. Nous comprenons par *vivant* le fait que Klein, qui semble tant avoir été attiré par cette démarche dès le début de sa vie, était dans un ressenti constant où rien ne pouvait se cristalliser en savoir. Le non-savoir et la non-appropriation intellectuelle que prônait Klein n'étaient pas antinomiques avec l'homme cultivé qu'il a été. Klein avait beaucoup étudié, autant la médecine que la musique, ou les différentes psychologies, philosophies ou spiritualités de son époque. Son savoir et sa technicité apparaissaient dans un ressenti constant; rien n'était jamais fait hors de lui, et c'est ainsi qu'il enseignait. Nita, sa fille, témoigne que « ces instants que Klein consacra à la pédagogie, ces échanges avec chacun, à travers les multiples expressions de la vie, de la création, ces instants pointaient toujours un retour à nous-même, une ouverture à nous-même, une question posée à nous-même » (Klein 2012 :19). Le retour « à nous-même » dont elle parle n'est autre qu'une conscience de soi, qui passe par le ressenti du corps et des émotions, perçus avec neutralité sans que le moindre commentaire ou jugement n'apparaissent. Tout savoir, d'après la démarche que proposait Klein, n'est alors plus extérieur, coupé de l'individu, mais intégré dans un ressenti interne et c'est à ce moment qu'il devient *vivant*. Ce point pédagogique est central dans l'enseignement de Klein, car c'est cette sensibilité qui mène à la découverte de soi recherchée par le pratiquant qui s'engage sur cette voie mystique.

Ainsi, l'accent n'est pas sur la technique, mais sur la manière d'aborder la pose: « dans un premier temps, la pratique vise à rendre conscient de l'étendue de la réactivité corporelle » (Baret 2012 : 326). Si la technique, comme le travail des poses de yoga purement abordé comme une gymnastique par exemple, est coupée du ressenti et abordée par le simple travail physique, alors elle ne fera qu'accentuer et renforcer les mécanismes et pathologies psychiques déjà présentes chez l'individu; « we cannot, in other words, change one reaction by another reaction » (Klein 2008 : 106). Une technique explorée dans le ressenti neutre, dans l'écoute de ce qui émerge à chaque instant, orchestrera une déconstruction des schémas les plus profonds pour laisser se révéler un corps vide, spatial et en expansion, le véritable corps « organique » (107). L'enseignement est une

introspection constante qui peut être suggérée par différentes *techniques*. Celles-ci doivent toujours tendre vers l'exploration des antagonistes physiques et psychiques qui apparaissent dans l'écoute et la présence. Il ne faut surtout pas contrer ces antagonismes, il ne faut rien faire d'autre que de se placer comme observateur neutre car « le yoga est sans but, *unupaya yoga*, 'il est l'acte de ramener à tous les principes dans la conscience' – Jayaratha, *Tantraloka-vivarana* » (Baret 2012 : 330). La pratique technique du yoga n'est essentiellement là que pour révéler au pratiquant son corps de mémoire (Klein 2008 : 106) dans lequel la non-disponibilité et la réactivité sont continuellement intégrées comme habitude. Toute volonté d'agir sur le corps pour régler quelque chose ne viendrait que renforcer les schémas corporels d'affirmation et de volontarisme déjà présents, c'est pourquoi dans cette approche « le yoga ne mène pas à la liberté mais permet de voir ce qui empêche la libération » (Baret 2012 : 326). Plusieurs techniques pour actualiser cette exploration sont proposées par Klein afin de stimuler les mises en condition de l'écoute. Le travail des *asanas*, ou poses de yoga, en sont une partie très importante. Il y a aussi le travail de visualisation dont parle Nita, qu'elle a beaucoup fait avec son père lorsqu'elle se préparait pour jouer ses rôles de comédienne pour le théâtre (Klein 2012 : 39). Ces techniques sont nécessaires pour un temps, mais lorsque cette écoute s'est intégrée dans le quotidien, elles deviennent caduques : sur la fin de sa vie, Klein ne faisait les poses de yoga que « pour vérifier » la vacuité de son corps; « on pouvait le découvrir le matin tôt dans une posture de yoga comme pour vérifier, sans aucune identification à l'objet qu'était ce corps » (Klein 2012 : 41)

3.3 Éric Baret

3.3.1 Rencontre avec Jean Klein

Tout ce que nous avons appris sur la vie de Baret nous a été fourni lors d'une entrevue avec lui durant l'été 2013. Des anecdotes et des spécifications ont aussi surgi de manière spontanée au cours des quatre années de travail en sa présence et des questions que nous avons pu lui poser en rapport à son apprentissage de l'orientation et des pratiques.

Baret raconte qu'il était le contraire de Klein. Si ce dernier était quelqu'un de raffiné, de cultivé, venant d'une famille aisée, Baret lui venait d'un milieu plus populaire, était un sportif plus qu'un intellectuel dans le sens classique du terme : il ne « supportait » pas l'école, bien qu'il lisait de manière « excessive » dit-il, dans son temps libre. Il était d'une grande maturité physique et intellectuelle pour son jeune âge. Ses parents, « désespérés », l'envoyaient voir des psychologues. Il finit par rencontrer une femme « intelligente » dit-il, qui, contrairement aux autres, aurait diagnostiqué un enfant surdoué et inadapté au système plutôt qu'un cas de pathologie avancée. C'est grâce à elle que Baret rencontre son premier professeur de yoga, Margaret, une femme de qualité qui aurait reçu son enseignement en rêve à la suite d'une rupture douloureuse où elle serait partie se recueillir dans un monastère⁸.

Après avoir étudié la littérature américaine, Baret s'intéresse à la politique. Il fera activement partie d'un mouvement royaliste dont il deviendra un membre important au bout

⁸ Margaret, d'après ce que nous avons appris auprès de Baret, serait partie en retraite dans un monastère pour se remettre d'une rupture sentimentale douloureuse. Elle se mit à rêver toutes les nuits d'un homme qui lui apparaissait et venait lui donner un enseignement. Un jour qu'elle se promenait sur le domaine, elle rentre dans une remise et y découvre des tableaux représentant ce même homme qui lui apparaissait en rêve chaque nuit. Elle apprend alors qu'il avait été le maître spirituel du lieu, mais que toute trace de sa présence avait été effacée lorsque le nouveau maître avait pris possession des lieux, et que c'est pourquoi aucun tableau ne subsistait.

de quelques mois seulement alors qu'il n'a que 15 ans. À cette période, il lit aussi simultanément sur la psychologie ce qui le fait basculer vers la mystique et la spiritualité. Il lisait « tout ce qui existait sur le sujet » (Carl Gustave Jung⁹ et Alexandra David Neel¹⁰, par exemple). À 16 ans, Baret dit à Margaret vouloir s'engager activement sur une voie spirituelle. Margaret l'envoie alors rencontrer l'une de ses connaissances. Cet homme (dont le nom n'est pas fait mention) qui organisait les séminaires de Klein dans le sud de la France, propose à Baret de rencontrer ce maître. Baret se présente à l'une des conférences de Klein à Nice. Il raconte : « La première fois que je l'ai vu, j'ai détesté ce que je voyais. Jean était un homme mince, moi j'étais très musclé, très lourd et je n'aimais pas les gens minces; il était très bien habillé, moi j'étais très mal habillé; il avait l'air riche, je détestais les riches; il parlait avec beaucoup d'élégance, moi j'étais dans la vulgarité... ». Quelques mois après, Klein revient dans le sud de la France donner des conférences; Baret l'invite à manger chez lui : « Jean est venu manger à la maison et moi, pour la première fois, je n'ai pas pu regarder quelqu'un dans les yeux... j'avais peur. C'était la première fois que quelqu'un me faisait peur. Jusque-là, tous les dimanches, je buvais, je provoquais les gens dans la rue pour me battre avec eux, et jamais personne ne m'avait frappé parce qu'ils avaient trop peur... Mais Klein me faisait peur, je ne pouvais pas le regarder... Je ne pouvais pas respecter quelqu'un à qui je pouvais faire peur. J'ai senti qu'il y avait quelque chose en Klein que, quoi que je fasse, je ne pourrais jamais toucher. C'est la première fois que j'étais attiré par quelque chose, que je respectais quelque chose ». Après un voyage à Amsterdam où il passe essentiellement son temps à se droguer, Baret revient voir Klein et lui dit qu'il veut travailler avec lui. Klein lui répond qu'il ne prend pas les débutants et le renvoie donc à ses élèves. Baret travaillera le yoga pendant deux ans avec Michel, « un ancien mafioso, trafiquant d'armes, de drogues, fiché au 'grand banditisme' en France. À 19 ans, Baret commença à apprendre le yoga auprès de Klein; ils se rapprocheront avec les années.

⁹ Carl Gustave Jung [1875-1961] était médecin, psychiatre, psychologue et penseur. Il était très influent dans le milieu de la psychologie à son époque et encore aujourd'hui reste une figure importante.

¹⁰ Alexandra David-Neel [1869-1969] a été l'une des premières femmes exploratrices de l'Inde, de la Chine et surtout du Tibet, et la première européenne à rentrer à Lhassa en 1924. Elle était orientaliste et écrivaine.

Baret raconte que Klein comptait parmi ses élèves des personnalités très différentes, autant au niveau des mœurs que de leur expression de caractère. Klein avait trouvé une pédagogie d'enseignement qui était à la fois accessible à tous et personnalisée. Il donnait des séminaires et enseignait le yoga en particulier à certaines personnes, formule que reprendra Baret. Il est dans le début de la vingtaine lorsque Klein lui demande d'enseigner.

3.3.2 Parcours spirituel et autres rencontres

Baret suivra Klein jusqu'à la fin de sa vie et enseignera le yoga de sa vingtaine à aujourd'hui, la demande s'intensifiant avec les années. À 40 ans, il découvre les arts martiaux qu'il pratiquera intensivement jusqu'à ce que son corps l'arrête sous peine de handicap irréversible. Il voyage beaucoup, habite en Californie et en Angleterre. Il a un centre d'entraînement pour pratiquer les arts martiaux dans chaque ville où il s'arrête. Aujourd'hui encore, Baret fait souvent référence à l'art martial et au combat dans ses entretiens pour illustrer certains de ses points. Pendant les premières années de sa vie professionnelle, il vit surtout de son travail d'antiquaire. Klein lui ayant transmis l'art des antiquités, Baret se spécialise dans la recherche d'objets rituels indiens et népalais et voyage beaucoup au Népal pour y chercher des objets plusieurs fois par année. Lors de ses voyages, les premiers étant à la demande de Klein, Baret rencontre des enseignants importants du milieu spirituel de l'époque dont Ananda Mayi Ma [1896 - 1982], Nisargadatta Maharaj [1897 - 1981] à Bombay et Gopinat Kaviraj [1887-1976] (considéré à l'époque comme un important maître tantrique de l'Inde) avec qui il aura ses premières discussions conceptuelles et métaphysiques sur la tradition cachemirienne. Bien que ces personnalités étaient éminemment religieuses si on les perçoit dans leur cadre culturel (majoritairement hindouistes), leur enseignement ne nécessitait pas d'engagement ni d'apprentissage religieux de la part des disciples non indiens. En effet, la majorité des occidentaux intéressés par leur enseignement respectif adhéraient à l'enseignement spirituel sans pour autant suivre rituellement la religion dont ils étaient issus. C'était dans cette

optique que Baret les rencontra. Une rencontre importante est celle de Poonja, aussi appelé Papaji. Baret vit des expériences psychiques significatives avec lui, mais se rend compte un jour de la limite de cet homme : « Je comprends que si l'on n'avait jamais rencontré personne comme Jean Klein, Ananda Mayi Ma ou Maharaj, on pouvait rester avec Poonja. C'est vraiment parce qu'il y avait Jean qui était le contraire, l'humilité totale, que j'ai vraiment vu la différence » (entrevue avec Baret).

Ici, on voit une différence claire que Baret pose entre les pouvoirs psychiques et la clarté de la Conscience dans laquelle certains sages, maitres, peuvent être établis. Poonja avait le *veda vac* (enfant il récitait les Védas sans jamais les avoir appris) et avait de forts pouvoirs psychiques à propos desquels Baret raconte quelques anecdotes où Poonja le faisait tomber en *samadhi* ou lisait dans ses pensées, sans qu'il y ait pour autant de compréhension de l'essentiel. L'humilité à laquelle Baret se réfère en parlant de Klein, Ananda Mayi Ma ou Maharaj est, selon lui, celle de l'absence totale de soi en tant que personne construite et personnelle, qui n'est autre que la conscience actualisée à chaque instant du fait que la personne n'est qu'un amalgame de pensées et de mémoires qui n'ont pas de réalité essentielle. Baret explique que « Jean faisait attention qu'il n'y ait pas de *samadhi* autour de lui parce qu'il ne voulait pas que ça détourne les gens de l'essentiel, alors que Poonja n'était que dans ça ». Grâce à ses rencontres et à ses expériences, Baret a pris conscience très tôt de cet aspect, et c'est ainsi qu'à l'instar de Klein, il développe un enseignement où l'expérience n'est qu'un moyen pour toucher l'essentiel, sur laquelle il ne faut jamais mettre l'accent (ce point sera développé dans le chapitre 6).

3.3.3 La pratique et l'enseignement

Baret participait à presque tous les séminaires que Klein donnait. Il allait aussi chez lui, parfois avec d'autres élèves, pour travailler le yoga. Ils se levaient vers 5h le matin, faisaient une heure de méditation assis en silence, deux heures de travail des poses et une

heure de *kapalabhati* ou *bhastrika*. Ils ne mangeaient pas le matin; comme l'avait appris Klein avec son premier maître, l'énergie étant ascendante le matin jusqu'à midi, l'alimentation est alors vue comme une déperdition d'énergie. Une autre pratique était faite dans l'après-midi. Baret pratiquait intensément et exécutait les demandes alimentaires ou de santé (bains de siège pour augmenter la vitalité, par exemple) que Klein préconisait. Lors des séminaires, Baret raconte que le soir, après l'entretien, un petit groupe se regroupait auquel Klein se joignait; l'ambiance était festive. Lorsque nous avons demandé à Baret si cette ambiance n'était pas contradictoire avec l'esprit yogique du séminaire, Baret a expliqué que Klein aimait les fêtes et disait que dans ces moments-là, la détente était positive, parce que c'est par la détente et la légèreté d'être que l'individu peut bouger psychiquement, rarement par la brutalité. Baret nous expliquera d'ailleurs un jour qu'il a conscience que pour lui, son mode de fonctionnement et d'apprentissage ne se fait que par la brutalité, par le choc, sans quoi il se laisserait trop aller. Il poursuit que son corps a toujours cassé au moment où il se sentait à l'aise dans quelque chose, que ce soit le yoga ou les arts martiaux, toujours pour lui montrer qu'il ne pouvait s'enorgueillir de ses capacités, ou oublier l'écoute.

Baret transmet l'enseignement qu'il a reçu de Klein par les dialogues, qui visent une réorientation vers l'Essentiel que propose la tradition (pressentir sa nature profonde au-delà de toute construction), et par la « pratique rituelle, corporelle, codifiée », qui vise à la même chose, mais par l'approche du corps. Ici, la pratique du yoga, même si elle semble très simple, repose sur une codification et une technicité, pas forcément nécessaires pour tous, mais dans lesquelles la personne qui se sent concernée peut entrer. Cette pratique est libre et faite pour tout le monde dans le sens où tout le monde peut ressentir. Elle est d'une certaine manière démocratique, car elle inclut tout le monde et, du fait de sa forme, peut être accessible à un public extrêmement large allant de l'intellectuel à la personne plus simple, et du danseur à la personne à mobilité réduite. D'un autre côté, la pratique est extrêmement réservée, seul un petit nombre de personnes qui en ont la capacité peuvent rentrer dans l'enseignement plus précis et codifié.

Baret reprend le format que proposait Klein : séminaires de deux à sept jours et entretiens publics ou échanges verbaux. Les idées et la transmission de la tradition sont identiques dans les livres de Klein et de Baret, même si le ton et la manière d'énoncer les idées sont différents d'une personnalité à l'autre. Le travail corporel aussi : les images employées, la visualisation, existaient déjà chez Klein, nous ont raconté certaines personnes proches de Baret qui ont suivi Klein puis Baret par la suite. Mais l'enseignement ce dernier est teinté de sa personnalité, de son caractère. Les images, anecdotes ou rapprochements qu'il emploie lors des entretiens sont ceux qui reflètent son expérience propre (les arts martiaux, le combat, la politique) qui diffèrent de ceux de Klein. Ainsi, on voit que l'enseignement transmis d'un maître à son élève est stable : les idées et les concepts doivent être respectés. C'est sur le plan de la forme que la créativité est à son apogée, dépendamment de l'enseignant et de sa « compréhension profonde » qui lui permettra de formuler et de faire comprendre l'enseignement par diverses techniques pédagogiques, explique Baret.

Baret raffinera sa connaissance de la tradition par rapport à son maître. En effet, du temps de Klein, peu de textes existaient sur l'étude de la tradition cachemirienne comparativement à aujourd'hui. Au cours des publications et des traductions, Baret s'est construit une connaissance autodidacte de cette tradition (on compte dans son immense bibliothèque des sections sur l'histoire du yoga, le tantrisme, le bouddhisme tibétain, Abhinavagupta, l'art du Cachemire, etc.). Baret a donc une connaissance intellectuelle plus accrue que celle qu'avait Klein à son époque, mais Baret ne manque pas de préciser que son maître avait compris la tradition de l'intérieur et que cela lui suffisait, malgré les quelques contresens qu'il a pu faire à l'époque où il enseignait la doctrine à Baret. Le *Vijnana Bhairava Tantra* (VBhT) reste l'ouvrage de base du yoga cachemirien que Klein a transmis à Baret et que celui-ci transmet dans son enseignement aujourd'hui. Ayant lui-même, grâce à son maître, vécu les secrets de la réalité des *slokas*, il peut en parler à la lumière de sa pratique. Baret, contrairement à Klein qui enseignait aussi l'advaita vedanta, semble n'enseigner que la doctrine de la tradition cachemirienne, même s'il cite d'autres

traditions, que ce soit dans ses livres ou lors des entretiens : juive (*Le Dabbouk*), chrétienne (maître Eckart), soufi (Ibn' Arabi) pour n'en citer que quelques uns.

3.4 Conclusion

Avec Klein on rencontre un personnage médecin et musicien aux influences culturelles provenant de penseurs et de textes de l'Occident et de l'Orient. Fasciné par la matière et par la pensée, il s'interroge sur le lien entre le corps et l'esprit, et c'est de ce questionnement qu'il approfondit en Inde qu'il développera ensuite une pédagogie adaptée à l'Occident. Lorsqu'il part en Inde et rencontre son premier maître, il a un peu plus de 40 ans. Il rapportera en Occident une tradition apprise en Inde, à l'indienne, et démontrera de grandes capacités pédagogiques, afin de faire vivre cet enseignement à un public bien loin de la mentalité dans laquelle il a appris le yoga et les traditions en question. Il se présente comme un « transmetteur » mais aussi un « créateur ». Klein voyait la tradition comme un cheminement vivant qui mène vers la Vérité de l'être. Il en transposera les concepts et techniques appris pour qu'ils soient compris et expérimentés par les Occidentaux à qui il enseigne cette voie. Nous pouvons décoder déjà certains points intéressants pour notre étude : son lien avec la tradition, qui n'est pas une technicité ou un savoir en soi, mais une connaissance éclairée par le ressenti dans laquelle l'exploration du corps devient clé. On voit aussi que, pour des raisons pédagogiques, Klein a construit tout un système de « transposition culturelle » qui lui permettra de transmettre l'enseignement qu'il a reçu en Inde à l'Occident où il enseignera pendant près de 38 ans. Cette adaptation qui sera étudiée dans les chapitres à venir nous questionnera dans la mesure où, si elle semble traditionnelle dans la représentation de Klein, pour l'anthropologue, Klein se présente comme un homme aux intérêts éclectiques, ayant étudié avec des maîtres dits traditionnels qui lui ont enseigné successivement le védanta puis le sivaïsme cachemirien, mais aussi avec Krishnamacharya,

innovateur du yoga postural moderne. Lors de son retour en France, Klein a délibérément dû élaguer des éléments appris auprès de ses maîtres et en accentuer d'autres, créant ainsi une nouvelle forme de « neo-sivaïsme yoga cachemirien ». On voit d'ores et déjà que le yoga cachemirien qu'il proposa est issu d'un syncrétisme de plusieurs approches corporelles (celle qu'il apprit dans le sud tout d'abord, celle de Krishnamacharya et enfin l'apprentissage de la technique dite cachemirienne) et de métaphysiques (que sont celles du vedanta et du sivaïsme tantrique non-duel du Cachemire).

Pendant et après lui, de nombreuses personnes enseigneront à leur tour, reconnaissant son autorité, dont Baret, qui rencontre Klein à 16 ans et qui le suivra jusqu'à la mort de ce dernier. Enseignant le même contenu doctrinal que son maître et reprenant un format d'enseignement très semblable à celui-ci, Baret dit démontrer à son tour que la transmission peut être saisie sur deux plans, la forme et le fond, et nécessite d'être transposée. C'est donc cet enseignement tel que délivré par Baret et rencontré sur notre terrain à Montréal que nous allons présenter dans le chapitre suivant.

Chapitre 4 : Présentation ethnographique du groupe spirituel

4.1 Introduction

Ce chapitre a pour but de présenter une synthèse du terrain ethnographique que nous avons rencontré. Nous allons expliquer le fonctionnement et l'organisation qui permettent que les séminaires et les entretiens aient lieu trois fois par années depuis 20 ans. Ensuite, nous avancerons la question du contenu de l'enseignement, à travers le travail corporel du yoga et les entretiens, et du lien entre ces deux propositions. Plus précisément, nous aborderons certains sujets qui sont mentionnés lors des entretiens, qu'ils nous renseignent soit sur l'enseignement, soit sur les préoccupations des membres eux-mêmes. À travers ce survol du terrain, la conception de cette tradition et de la tradition en général face à la modernité seront présentées, d'abord celles de Baret, puis celles des membres, pour comprendre dans quelle mesure ces derniers s'y relient et comment ils se représentent, comprennent et interagissent quotidiennement avec l'enseignement qu'il propose.

4.2 Organisation et fonctionnement des entretiens et des séminaires

4.2.1 Membres qui s'occupent de l'organisation

Baret est venu enseigner à Montréal il y a près de 20 ans sur l'invitation de Colette, journaliste, qui faisait à cette époque une étude sur les maîtres spirituels qu'elle appelle aussi « interprètes vivants des grandes traditions ». Elle différencie catégoriquement ces derniers des mouvements et des *gurus* issus de la spiritualité Nouvel Âge : d'après elle, « cette vie authentique intéresse peu de gens », dont la majorité ne sont intéressés que par les « recettes de l'éveil ». Elle fera plusieurs entretiens avec Baret, l'introduira à Placide Gaboury (figure de la spiritualité québécoise) et rédigera son premier livre *Les crocodiles ne pensent pas* (première édition en 1994) qui retranscrit des entrevues qu'ils ont eues (Colette posant les questions, Baret répondant) et dont Placide réalisera la préface.

C'est un ami de Colette, Raymond, qui organisera d'abord les séminaires de Baret. Aujourd'hui, celui-ci fait toujours partie du paysage des pratiquants de longue date du groupe. Plusieurs personnes ont successivement pris soin d'organiser les séminaires, et les organisateurs changent d'ailleurs régulièrement. Contrairement aux séminaires d'Europe, il n'y a pas une unique personne qui s'occupe de tout, mais 4 ou 5 ; une s'occupant des courriels, une autre de trouver une salle, une autre de gérer la liste d'envoi par courriel, une autre enfin qui reçoit les paiements sur place lors des séminaires ou des entretiens. Baret plaisante souvent à ce sujet. Au-dessus du niveau géographique local se trouve une personne, « secrétaire » de Baret, qui, au niveau international, distribue les séminaires entre l'Europe, le Québec et occasionnellement la Californie. Baret donne son accord quant aux lieux où il accepte d'aller suite à des invitations, et sa secrétaire s'occupe de planifier ses voyages sur l'année de manière cohérente. Elle organise aussi certains séminaires en Europe. Elle gère la comptabilité et toutes les questions administratives.

Que ses membres soient organisateurs ou non, la structure hiérarchique du pouvoir dans le groupe de Québec telle qu'on pourrait la dégager est démocratique et horizontale. Cette structure est très succincte : Baret est le seul enseignant et fait toujours face au groupe pendant les réunions (entretiens ou cours de yoga), et représente donc la tête de la pyramide hiérarchique. Cette place est fonctionnelle pour enseigner, néanmoins, il ne se place jamais comme tel, ni dans son discours (il dit toujours qu'il n'est pas un *guru*, un maître), ni dans son attitude que nous avons pu observer durant notre terrain, Il place le reste du groupe à un niveau égal. Même si certaines personnes ont davantage de responsabilités que d'autres, il n'en reste pas moins que tout le monde se comporte de manière similaire sans différenciation dans l'attitude. Les personnes qui s'occupent de l'organisation ne sont pas rémunérées, mais, en échange de leur travail, elles assistent souvent gratuitement aux entretiens ou à certains séminaires en Europe. Ces « privilèges » ne sont pas démontrés sur la scène publique du groupe et sont au contraire à la discrétion de la personne concernée.

4.2.2 Séminaires : informations et déroulement des cours de yoga

Depuis plus d'une dizaine d'années, Baret vient à Montréal trois fois par an : en novembre, mars et juin. À chaque fois, il reste environ dix jours au cours desquels il donne trois entretiens, un séminaire de yoga et garde du temps pour les rencontres privées. Les séminaires de yoga se déroulent sur trois jours, du vendredi au dimanche. Les intéressés peuvent s'inscrire pour une, deux ou trois journées. Le prix pour trois jours est de 345\$ environ. Baret explique lors d'une entrevue que les prix sont fixés en fonction d'une base comparative des autres séminaires disponibles sur le marché : « J'ai toujours dit aux organisateurs que je ne faisais ni mieux ni plus mauvais que les autres, donc par respect pour les autres personnes qui font un peu la même chose, il ne faut pas que ce soit moins cher sinon ça mine les personnes qui travaillent et qui en vivent, il n'y a pas de raison pour que ce soit plus cher non plus, parce que ce n'est pas meilleur ». Les lieux des séminaires

sont variables. Depuis quelques années, chaque automne, le séminaire se tient dans les Laurentides au domaine de Sainte-Lucie, l'*Hermitage*, qui est résidentiel, c'est à dire que les repas et le logement sont fournis sur place, comme une retraite. Au début du printemps et pendant l'été, les deux séminaires se passent à Montréal. Les studios varient en fonction de la disponibilité (studios de danse de Marie Chouinard, studio de yoga Lyne St Roch, Équilibre).

Le travail corporel se fait sous trois journées consécutives, de 10h à 16h. Il comprend le travail des poses de yoga, *asanas*, certaines techniques de respiration, *pranayamas*. Les séminaires se donnent toujours en français. Pendant les pratiques de yoga, le discours est très simple, avec beaucoup d'images pour susciter des ressentis. On propose des manières spécifiques de rentrer et de sortir des poses de yoga. Baret décrit le travail des *asanas* comme une « exploration tactile » : le but n'est pas la pose, mais le senti et le développement de la sensibilité, avant, pendant ou après la pose. Il invite souvent à « respirer dans l'espace, comme si on venait lécher le mur devant soi », sentir le « bras s'ouvrir comme une aile qui se déploie », « déposer ses pieds sur des tomates mûres qu'il ne faut pas écraser », « malaxer une boule d'énergie comme un ballon entre les deux paumes », ou encore « sentir un soleil dans les chevilles...une douche chaude qui coule sur les épaules... », etc. La pratique de yoga est là pour rendre l'individu sensible à l'écoute, une écoute qui commence par celle du corps. Les propositions d'*asanas*, les images utilisées qui permettent de faire la pose, suggèrent toujours cette écoute.

Les normes sont implicites et ne sont pas imposées ou préconisées ; si certains pratiquants en dérogent, cela est relativement sans importance. Les normes implicites lors du cours de yoga sont marquées par les habits blancs et un tapis en peau de mouton ou tibétain (pas de tapis anti-dérapant). On ne commence pas à bouger tant que Baret n'a pas débuté le cours, on suit ses instructions, et on ne quitte la salle que si lui-même l'a déjà quitté.

Baret, de la même manière que Klein le faisait, ne prépare jamais son cours. Chaque session est donc unique et se construit sur le moment. Lors des cours, certains éléments apparaissent, comme les poses de yoga, *asanas*, les respirations, *pranayamas*, la méditation, et les explorations tactiles ou visualisations. Les visualisations ou les respirations peuvent se faire seul, ou pendant le travail des poses. La méditation est faite au début, et à la fin. Elle se place aussi souvent à la fin d'une série de poses pour marquer la résorption de l'énergie qui a été stimulée lors des *asanas*. Dans ce cas-là, Baret invite les participants à « écouter le corps qui parle dans mon silence », « laisser le souffle libre », « ne plus rien faire ». Baret insiste souvent sur le fait que la méditation est un état primordial et pas une action. Il ne s'agit pas de faire quelque chose, de se concentrer ou de tenter d'arrêter ses pensées. Dans le jargon quotidien, Baret utilise peu le terme « méditer » qui se réfère déjà à l'idée de faire quelque chose. Il va plutôt lui préférer l'emploi du verbe « s'asseoir » qui connote plus l'idée de disponibilité et d'être sans mouvement vers quoi que ce soit.

4.2.3 Entretiens publics : informations et déroulement des dialogues

Durant la semaine qui précède le séminaire se proposent aussi trois entretiens publics donnés en soirée, qui débutent à 19h30 (lundi, mardi et mercredi ou jeudi) et durent environ 3h. Il existe deux entretiens en français, et un en anglais. Le nombre de personnes qui assistent aux entretiens est souvent variable, mais on compte généralement une moyenne de trente membres. La moitié sont généralement des habitués, l'autre moitié sont nouveaux à chaque fois. La majorité des participants ont entre 45 et 65 ans. Contrairement aux séminaires, tout le monde incluant Baret est en habit de ville. Le coût d'entrée des entretiens en français est de 20\$. L'un se déroule au centre St-Pierre de Montréal, l'autre est organisé par *Vox Populi* et se déroule parfois dans une salle sur la rue St-Zotique, ou comme en juin 2013 au centre de yoga Équilibre. L'entretien en anglais est toujours

gratuit et se passe chez Joan Ruvinski, elle-même enseignante de yoga ayant appris auprès de Klein et qui suit Baret depuis longtemps. Toutes les informations quant aux entretiens sont accessibles sur le site de ce dernier. Des listes d'envoi permettent de prévenir les membres de chacune de ses venues. Des CD audio, vidéos sur youtube.com, et des livres peuvent donner un aperçu de ce dont il s'agit ou permettent un suivi personnel pour les pratiquants. On remarque que, dans le cas des séminaires de yoga comme des rencontres, il n'existe pas de lieu fixe, car le lieu est secondaire : la pratique ou les entretiens peuvent se faire n'importe où. Il n'y a pas non plus de fonds monétaire maintenu. L'argent perçu lors des séminaires sert à payer la salle, à rembourser les déplacements (taxi ou avion) de Baret, le reste lui faisant office de revenu. Les rencontres en privé ne sont jamais payantes. Baret a toujours une dizaine de rendez-vous échelonnés sur les deux semaines où il est présent à Montréal. Durant la rencontre, la personne concernée peut lui poser des questions plus spécifiques sur un problème qu'elle a, d'ordre vécu, émotionnel ou technique au niveau du yoga.

Le déroulement va comme suit : à l'heure dite, Baret prend place sur une chaise qui fait face à l'audience. Yeux fermés, personne ne parle pendant plusieurs minutes, puis il brise le silence par « s'il y a des questions ». La séance se clôt lorsque Baret achève la réponse à la dernière question et quitte la pièce. Parfois, avant de quitter, et de manière indépendante par rapport à la réponse, il va formuler un commentaire qui se dirige toujours vers la même conclusion : « nous avons parlé de choses qui n'avaient leur place que dans cet instant... n'essayez pas de vous souvenir... nos rencontres ne tendent pas vers des réponses mais vers l'écoute... la contradiction de certains éléments formulés permettent à l'esprit de ne pas fixer... oubliez tout, ce qui est important vous reviendra dans quelques jours ». Les réponses à ces questions, explique Baret, suivent l'orientation cachemirienne transposée dans un contexte moderne et donc applicable aux problèmes de notre société. Pendant les entretiens, il est intéressant de noter que malgré le fait que les réponses de Baret sont alignées sur la tradition spirituelle/mystique du sivaïsme cachemirien, il est très rare que des références à cette tradition soient faites. Lorsque les questions concernent un

quelconque concept spirituel (karma, esprit, dieux, etc.), Baret vient typiquement défaire la question en renvoyant le questionneur à une introspection de sa sécurisation dans un savoir, dans une idée, dans une catégorisation du monde, ou autre. Il renvoie toujours l'individu à des situations très concrètes, à des émotions qui touchent la personne qui pose la question directement. Il offre une autre perspective que celle avec laquelle la personne se présente, un autre point de vue qui vient remettre en perspective ce que l'on tient pour acquis.

4.2.4 Les pratiquants du yoga cachemirien

Les personnes que l'on retrouve aux entretiens ne sont pas nécessairement celles qui viennent aux séminaires, et vice versa. Même si le groupe qui s'est formé à Montréal n'est pas grand (excédant rarement plus de trente personnes), il est solide, car plus de la moitié des personnes ont une participation régulière depuis plus de 15 ans. Les groupes en Europe comprennent beaucoup plus de participants (70 à 120 personnes dans plusieurs villes en France, en Suisse, en Italie, en Belgique, en Espagne, etc.). Ainsi, si notre groupe ici présent n'est pas très large, il dépend d'une mosaïque internationale vaste et importante de pratiquants et d'intéressés par cette pratique et/ou tradition. L'ethnicité est homogène dans le groupe. On observe une majorité de Québécois francophones, quelques Français et deux anglophones. À quelques exceptions près, lorsqu'il y a de nouveaux venus, tout le monde est d'ethnicité caucasienne. On observe une majorité de femmes, suivant le groupe qui se forme d'une fois sur l'autre, plus ou moins marquée mais toujours présente. Pendant la pratique ou les entretiens, le discours ne soulève aucune différenciation entre hommes et femmes : la pratique est la même pour tous et le discours spirituel s'applique à tout le monde. La classe sociale est relativement homogène aussi ; nous avons remarqué que la majorité des participants appartiennent à la classe moyenne élevée et ont eu accès à une éducation poussée dans le domaine universitaire (écrivains, médecins, psychologues, ostéopathes, professeurs, etc.). Les jeunes de moins de 35 ans sont en général rares contrairement à l'Europe; on observe plutôt une population entre 45 et 70 ans.

Les membres sont principalement des personnes indépendantes qui apprécient la solitude. Ils n'ont pour la plupart pas d'attache familiale, c'est-à-dire que les immigrants n'ont pas vraiment de contact avec leur famille en France, la majorité des membres est sans enfant, plusieurs sont homosexuels, n'ont pas de partenaire fixe ou sont célibataires. Ceux qui sont en couple ne sont pas mariés et les personnes se sont rencontrées dans leur quarantaine. Même Géraldine, qui est mariée et a un fils adolescent, est une femme très indépendante à la tête d'une importante compagnie, qui voyage à travers le monde tout au long de l'année pour son travail de chorégraphe. Cette caractéristique semble grandement faire écho à l'enseignement que délivre Baret à travers le yoga et les entretiens publics, et qui est fondé sur l'intériorité et l'introspection. Ainsi, tous les éléments communautaires, sociaux, n'existent pas autrement que dans la structure ponctuelle des rencontres.

Un autre détail récurrent chez les membres de cet enseignement est leur choix esthétique et l'accent mis sur le « beau » dans leur vie de tous les jours. Ainsi, Chavi, Balthazard, Géraldine, Elsi, Naïma et Francis, dont nous avons pu visiter les maisons et appartements, ont tous des espaces qui se distinguent de la moyenne par un raffinement de l'ameublement, de la lumière et par la présence d'objets d'art antique, souvent oriental. Là aussi, l'écho de l'enseignement semble marqué : pour la tradition du sivaïsme cachemirien, l'esthétique et l'art ont une place importante. Klein parlait beaucoup de l'art et possédait lui-même de nombreux objets ramenés de ses voyages en Inde. Il a transmis sa passion et son regard à Baret, qui est devenu antiquaire. Baret parle souvent de la forme des objets, de la présence d'un espace, de la beauté d'une œuvre d'art qui vit et se dévoile au spectateur qui y pose un regard neuf non encombré de mémoire. Ainsi, il semble que certains membres aient choisi cet enseignement pour ses caractéristiques très particulières qui résonnaient déjà avec leur personnalité (Chavi est designer d'intérieur, Balthazard artiste, Géraldine danseuse et chorégraphe, Francis avait toujours travaillé le bois, etc.) et ont aussi développé, raffiné ou affirmé ces éléments à force de côtoyer cet enseignement.

La pratique est en théorie ouverte à tous. Au niveau physique, il n'y a pas de prédisposition ; le genre, le niveau de pratique, la corpulence, la souplesse n'ont pas

d'importance. Au niveau du caractère et des éléments affectifs, deux types de personnes n'ont pas accès aux séminaires : les mineurs et les personnes qui ne sont pas stables psychologiquement. Le respect des statuts des lois juridiques empêche à cet enseignement de délivrer un quelconque conseil aux moins de 18 ans, car cela serait considéré comme un endoctrinement. Cette tradition s'interdit toute influence sur les enfants et les personnes psychologiquement faibles qui prennent des traitements spéciaux ou qui sont sous soins psychiatriques. Le travail introspectif du yoga cachemirien demande tout d'abord d'avoir un relatif équilibre affectif pour pouvoir mettre en question la structure du psychisme. Cet enseignement est basé sur l'écoute, et n'est donc pas une approche sectaire d'imposition. Par ailleurs, toutes les spécificités identitaires (je suis un homme, je suis une femme, je suis un enfant, je suis une mère, je suis un conjoint, je suis un employé, je suis un patron, je suis, etc.) cherchent à être questionnées puis réduites par la pratique, non pas par négation, mais parce que du point de vue de la tradition cachemirienne, elles n'existent pas. Les rôles sociaux sont une fabrication qui n'intéresse pas cette démarche qui vise à la reconnaissance de l'être profond. Klein, le maître de Baret, répond ainsi à une question sur ce sujet lors d'un dialogue en 1992 : « Become free from the self-image. Then you can have a non-objective relationship with your children and your surroundings. When there is no longer any reference to being a parent you are open to the facts, what actually is » (Klein 2008 : 182). Cette orientation assez directe offre peu de concessions, ce qui n'attire qu'une typologie de personne assez marquée comme celle que nous venons de décrire. Nous avons déjà eu l'occasion à quelques reprises d'observer des réactions de malaise voire des réactions fortes chez des personnes qui venaient pour la première fois.

4.3 Certains sujets importants de l'enseignement liés à la pratique de la tradition au quotidien

4.3.1 Le rôle du corps : une tradition au cœur du ressenti

« (...) Une parole vivante corporellement ressentie, qui coupe court aux interprétations non autorisées ou romantiques »

(Placide Gaboury, in Baret [1994] 2008 : 12)

Cette section entend montrer de quelle façon pour Baret et Klein la tradition est transposée dans leur enseignement, comment ils proposent de faire vivre différents éléments du sivaïsme tantrique non-duel cachemirien dans ce yoga, en se basant, entre autres, sur la systématisation d'Abhinavagupta de cette tradition. Cette sous-partie qui appartient à la partie description ethnographique permet de saisir le contenu de l'enseignement auquel nous avons été confrontée sur le terrain.

Concernant le rapport au corps, cette voie spirituelle utilise le corps comme porte vers la compréhension spirituelle et mystique recherchée en même temps qu'il devient l'incarnation de celle-ci. Le corps est au cœur de la pratique qui, dans l'écoute, devient espace rituel, puisque c'est par lui que la pratique peut se faire, et c'est en lui que le lâcher-prise s'actualise. Il est à la fois la voie (par la pratique) et la résultante. Le corps dans la pratique prend une autre dimension : il devient un corps d'écoute et d'exploration, dont l'image quotidienne est remise en question. Dans cet espace d'écoute, idéalement, le corps grossier comme image s'élimine de lui-même, et le pratiquant peut alors faire l'expérience de la « vacuité », d'un corps « vide », « sans substance ». Baret dit souvent que ce qui

importe est la pose *vide*, pas la pose *juste*, parce que la pose *juste* reste une image physiologique, tandis que la pose *vide* délivre l'individu de son imaginaire et de tout ce qui va avec. Le corps est l'entité centrale de la pratique, quel qu'il soit (souple, gros, maigre, raide, handicapé, etc.).

Le travail corporel renvoie au senti, à l'introspection des mécanismes habituels. Quelle que soit la pose, l'orientation suggérée est toujours la même : elle vise l'écoute, l'observation neutre. Cette introspection est celle de l'orientation que propose la tradition cachemirienne telle qu'il l'a reçue de Klein, explique Baret. La tradition en tant que telle, ses préceptes et sa doctrine, ne sont que très rarement abordés directement, de la même manière que le faisait Klein (Baret 2012 : 26). S'ils sont mentionnés, ce n'est que lors des échanges verbaux, pour illustrer une réponse que vient de donner Baret. Il semble que le yoga et les entretiens se fassent écho dans cette exploration de la tradition que celui-ci propose. Lors des entretiens, le dialogue mis en place et les éléments traditionnels délivrés par Baret ont l'occasion de se concrétiser dans la pratique corporelle. Ainsi, la tradition enseignée peut se découvrir au sein même de l'exploration corporelle, et c'est en cela que la pratique relève d'une technicité, ou d'une approche très pointue qui peut être décrite très clairement lorsque l'on a conscience de la tradition qui la sous-tend. Ainsi, l'accent n'est pas mis *sur* le corps, mais *par* le corps. Il est mis sur l'orientation traditionnelle telle qu'on la trouve dans les corpus textuels, comme pouvant être éprouvée, testée autant que vérifiée par la pratique du yoga. Dans ce processus, la tradition s'incorpore, ou *s'embodied* directement dans le corps. Comme nous l'avons vu dans le chapitre 3, pour Klein qui a transmis cette tradition à Baret, les textes sont des résonances vivantes qui doivent trouver leur sens dans le vécu quotidien. Dans cette perspective cosmologique cachemirienne, le corps et le psychisme sont deux entités insécables. Le travail du corps ne consiste pas en l'apprentissage de poses, mais doit plutôt révéler ses schémas pour les questionner. Ce questionnement des habitudes physiques est directement lié aux schémas psychiques. Toute cette exploration a pour but de réaliser ce qui se cache derrière le questionnement mystique

« qui suis-je ». Ainsi, le travail corporel devient une manière de rendre la tradition concrète, de la comprendre au niveau du vécu.

Baret explique que les textes traditionnels du Cachemire ne font pas mention des techniques, mais principalement des principes métaphysiques ou religieux. Pour lui, la technique est culturelle, donc dépendante de son contexte spatial et temporel. Les principes formulés sont, au contraire, absolus et gardent leur véracité à travers le temps et l'espace. Ainsi, les textes enregistrent ce qui est immuable (les principes métaphysiques, entre autres, en ce qui concerne notre intérêt), mais ne s'occupent pas de ce qui est contextuel (la technique pour réaliser ces principes), qui dépend alors uniquement de l'enseignement oral. C'est pourquoi l'enseignement oral de la technique, la manière de transmettre ces principes métaphysiques au pratiquant, doit toujours se refaire, et ce en fonction de l'enseignant et du contexte spatio-temporel dans lequel il délivre sa connaissance. Dans cette approche, l'enseignement oral transmis dans la lignée est aussi important que les textes. Les textes sont une référence, un rappel de l'essentiel, et la pratique doit toujours être éclairée par la compréhension des textes traditionnels, explique Baret. Ultimement, lorsque l'intégration traditionnelle est hautement présente, les textes ne sont plus un rappel, mais un simple plaisir de les lire et de les partager, et la pratique de yoga n'est plus nécessaire¹¹. Le yoga apparaît donc comme une technique d'exploration, un moyen mais pas une fin en soi ; non pas une technique de savoir et de connaissance comme le critique Klein (chapitre 3), mais comme une « exploration vivante » de la tradition.

¹¹ Lors du séminaire en novembre 2012, Baret avait expliqué que son maître, Jean Klein, ne pratiquait presque plus les poses de yoga à la fin de sa vie, se concentrant uniquement sur quelques poses importantes comme la pose sur la tête, la méditation, et certaines formes de respiration.

4.3.2 L'art et l'expérience esthétique

Un point important de l'enseignement du sivaïsme cachemirien tel que formulé par Abhinavagupta est, comme nous l'avons mentionné plus haut, la question de l'art et plus spécifiquement de l'expérience esthétique, *rasa*, que ce soit en musique, en poésie, en dramaturgie ou en danse, sur lesquels Abhinavagupta a écrit deux importants traités. L'art est significatif car il a une portée cosmogonique, « l'œuvre d'art permet à l'amateur sensible d'oublier momentanément les problèmes quotidiens, de relâcher quelque peu les limites du moi-agissant (*ahamkara*), et de savourer la beauté gratuite qui s'offre au moment présent, elle a le pouvoir d'augmenter et de faire prédominer temporairement le *sattva*¹². (...) Ce genre d'allusion à un plaisir esthétique intense, voire non dualiste, montre qu'Abhinavagupta établit un lien très intime entre la mystique non dualiste et la jouissance du beau » (Marcaurelle 1992 : 15). Ainsi l'expérience esthétique permet aussi l'expérience spirituelle recherchée par le mystique (Bruguière 1994 : 14). L'expérience esthétique est presque celle de l'expérience d'identification avec la Conscience, le soi impersonnel où « tout se résorbe dans la vacuité de la conscience émerveillée » (18). En effet, l'émotion qui émane de l'extase esthétique, *bhava*, est celle du *rasa* qui est encore un peu distanciée dans le processus philosophique d'identification, mais dont l'expérience de l'émotion, ou du ravissement, *chamatkar*, tend vers cette résorption. Baret explique que l'œuvre d'art étant un acte impersonnel ramène à l'impersonnel, car « tout ce que l'on ne crée pas personnellement est une 'expression artistique'. Ce qui se crée à travers vous est une 'œuvre d'art'. La véritable œuvre d'art n'a pas d'auteur. C'est un acte spontané » (Baret 2008 : 72). L'art permet de prendre conscience de l'« arrière-plan » (Klein 1968 : 143) dans lequel toute identité est éliminée.

Par conséquent, l'émotion est centrale dans le processus esthétique, en tant qu'expérience d'émotion non identifiée qui peut donc ramener à la conscience. Aller au théâtre, dira Baret, peut permettre de faire l'expérience de cet état en arrière-plan, où

¹² Voir annexe pour la définition de « sattvique ».

l'émotion peut se déployer librement si l'on n'y est plus attaché. Un exemple qu'il reprend très souvent lors des entretiens est celui du cinéma : « Quand vous êtes au cinéma, vous sentez la tristesse, vous sentez la peur, mais vous n'êtes pas triste, vous n'avez pas la peur. Au cinéma vous ne vous identifiez pas, l'émotion peut complètement vous prendre et se déployer en vous, et c'est cela à la fin du film qui vous rend heureux. Pourquoi payez-vous : pour pouvoir sentir l'émotion vivre en vous ». Lors d'une prestation, la personne n'est pas affectivement impliquée, elle vit totalement l'émotion qui se présente. Lorsque le film est terminé, l'émotion s'arrête, et ne reste que cette joie d'avoir vécu l'émotion, une joie de la présence. La doctrine cachemirienne explique alors que la joie est l'ultime émotion qui réside derrière toute autre émotion, « for according to Utpaladeva and Abhinavagupta, bliss is nothing but the awareness of one's own fullness (*purnatva*) and the Pratyabhijna philosophers endeavour to show its presence at the core of any conscious state, including pain : they explain that in pain itself lies absolute bliss, which is nothing but consciousness being conscious of itself as freedom » (Ratié 2009 : 358-359). L'individu qui fait l'expérience de la souffrance, éprouve cette émotion par manque de vision claire de la réalité, « la preuve, dit Baret, lors d'un film, on est heureux de sentir la souffrance, ou la tristesse, ou la colère... on paye pour ça ». Dans la vie de tous les jours, dans le quotidien, la souffrance est éprouvée comme quelque chose de personnel par rapport auquel l'individu est affectivement impliqué, et c'est pour cela que l'expérience émotionnelle suscitée par l'œuvre n'est pas la même que celle du quotidien car « nothing is more personal than pain : I cannot experience it without instantly ascribing it to myself » (Ratié 2009 : 359). La peine est une émotion de joie qui ne se déploie pas complètement, qui reste au niveau personnel et identifié. La personne qui est dans la conscience de l'arrière-plan ne s'identifiera plus à l'émotion comme un élément personnel, mais comme un élément senti et vécu comme l'acteur derrière son masque explique Klein (Klein 1968 : 145).

L'œuvre d'art aussi tend vers la présence d'un rapport non personnel avec l'environnement. Klein a enseigné à Eric que « la place d'un objet est son absence objective », c'est-à-dire que quand on regarde un objet la personne normale voit l'objet puis

l'espace, alors que pour Klein il fallait voir l'espace puis l'objet, ce dernier étant formé par l'espace. Dans cette perspective, c'est la place d'un objet dans l'espace qui révèle l'espace : quand on voit une peinture chinoise ancienne, il y a toujours un petit personnage, dit Baret, pour montrer l'immensité du paysage. Ainsi l'objet dans l'espace n'est-il pas là pour voir l'objet mais pour révéler l'espace. Transposé dans la mystique cachemirienne, nous pourrions dire que la situation est là pour révéler l'espace du spectateur : la perception ramène à la conscience. Klein et Baret accordent de l'importance à ce qui entoure l'individu, et cherchent toujours à stimuler un nouveau regard, une conscience de l'environnement de manière tactile. Dans cet enseignement, l'œuvre d'art autant que la prestation artistique sont des enseignements en eux-mêmes, comme l'enseigne aussi Abhinavagupta, qui ramène à la conscience impersonnelle. L'importance du vécu de l'émotion est une partie importante de l'enseignement, spécifique au sivaïsme cachemirien, que l'on retrouve enseigné dans le VBhT (comme nous le verrons plus en détail dans le chapitre suivant).

4.3.3 La transmission par les rêves

Enfin, un autre point central de cet enseignement, mentionné par Abhinavagupta notamment, et sur lequel Klein et Baret aujourd'hui insistent, est le rapport aux rêves. Occasionnellement, lors des entretiens, Baret peut en faire mention, mais c'est surtout dans un contexte privé de « transmission directe », comme Baret l'appelle, qu'il va être plus exhaustif. Lorsque nous l'avons interrogé à ce sujet, il nous a raconté trois de ses propres rêves et nous avons observé qu'il semble être guidé dans son enseignement direct par les rêves que son élève en question peut recevoir. Les rêves se retrouvent dans la tradition iconographique, on retrouve des bas reliefs sur le mur de Srisailam (Andra-Pradesh, Inde) sculpté entre le 14^{ème} et le 16^{ème} siècle par exemple, ou textuel comme en témoigne Maheshvarananda. Ce dernier vivait aux alentours du 12^{ème} siècle et aurait été initié en rêve : « Il fut en effet initié par une *siddhayogini* au cours d'un rêve. Il précise d'autre part

que cette *yogini* lui serait apparu dans l'état intermédiaire d'entre veille et sommeil » (Silburn 1968 : 9). La *yogini* lui aurait offert la transmission en rêve, mais aussi en demi-sommeil, un état de songe important dans lequel des informations ou compréhensions peuvent souvent émerger, explique Baret.

Nila habite en Europe et pratique auprès de Baret depuis deux ans environ. Étant une fois par année de passage à Montréal pour donner des séminaires¹³, elle nous raconte des rêves qui ont surgi suite à une intensification de sa pratique individuelle avec Baret. Ses rêves initiatiques de transmission contiennent des éléments dont Baret ne lui a jamais fait mention auparavant, qui sont des éléments, dits de la tradition et de la lignée tantrique : la présence des chiens notamment est une représentation hautement symbolique de la tradition tantrique que l'on retrouve dans l'iconographie et dans les *tantras*. Les chiens peuvent représenter les *yoginis* qui initient (rêves #4 ou #10 en indexe), comme celles que rencontre Maheshvarananda en rêve, ou la force destructrice de Bhairava. *Yoginis* et *siddhas* sont souvent mentionnés dans les systèmes *trika* et *krama* de la tradition du sivaïsme cachemirien comme étant des formes supérieures initiatrices aux côtés du *guru* (Flood 1993 : 193; Sanderson 2007 : 329-330) que l'on retrouve aussi dans le VBhT (sloka 141 par exemple). La tête qui explose (#5) ou le pouce que l'on coupe (#9) représentent l'égo, la préhension et la sécurisation de l'individu personnel qui se désintègre. Dans l'un de nos rêves, l'édifice circulaire avec une stèle centrale pour s'allonger et le rituel pratiqué serait vraisemblablement un temple de *yoginis*¹⁴(#7) dans lequel on apprend que le rituel externe est un passage pour mieux actualiser et comprendre le rituel interne qui ne nécessite pas de lieu ni d'objets (Pandey 2006 : 492-493). La transmission est aussi représentée par la présence de Baret ou de Klein comme symbole de la lignée qui peuvent enseigner des éléments directement dans le rêve, comme Klein qui nous enseigne par sa présence le lâcher prise de la souffrance et nous montre ce qui se passe lorsque le corps, symbole de

¹³ Nous ne donnerons pas plus d'informations à son sujet par souci d'anonymat.

¹⁴ Les temples de *yoginis* sont de forme circulaire à la seule exception connue du temple de Kadjuraho qui est rectangulaire. Sans toit, à la circonférence variée, 64 niches dans lesquelles apparaissent les sculptures des déesses cerclent le sanctuaire où étaient fort probablement performés les rituels tantriques.

l'attachement personnel, se dissout totalement (#6). À ce sujet, plusieurs membres du groupe (Chavi, Balthazar, Naïma) nous ont dit avoir eu d'importants rêves de « compréhension » avec Baret. Ces rêves que nous avons aussi commencé à avoir avec la pratique ne prouvent en rien leur réalité, mais nous montrent, comme le décrit Carol Laderman dans une même situation, qu'une forme d'acculturation ou d'*embodiment* de la tradition s'est opérée, où apparaissent désormais les symboles de la culture d'intégration (Laderman 1994 : 192). Ce qu'il est intéressant de noter est que cette intégration peut se faire au point de recevoir des éléments symboliques inconnus de la personne jusqu'à ce qu'elle en rêve, comme c'est le cas de certains des rêves de Nila, de Baret, ou de nous-même.

Les éléments sexuels présents dans certains rêves (#4 et #10) font écho aux rituels tantriques où l'élément sexuel peut être utilisé pour symboliser et expérimenter l'enseignement. Le chapitre 29 du *tantraloka* d'Abhinavagupta est d'ailleurs particulièrement dédié à cette forme d'initiation et d'enseignement (Dupuche 2003). Ces éléments ne sont pas à confondre avec le néo-tantrisme moderne (Flood 2006 : 186), tout d'abord parce que ces rituels apparaissent dans la tradition comme étant de nature très secrète et surtout parce qu'ils ne visent aucun plaisir ou bien-être. L'union sexuelle n'a rien à voir avec une copulation mondaine incarnée par des individualités personnelles affectives (Dehejia : 13; Sanderson 2005 : 99 et footnote 32) mais représentent des archétypes (Dyczkowski 1987 : 99-101) qui sont des portes vers une compréhension profonde visée par la tradition. Lors de nos questions sur le sujet, Baret reste vague. Nous savons juste que Klein lui donnait des indications pour explorer certains éléments avec ses compagnes lorsqu'il était jeune, d'où l'importance du rêve qu'il a eu avec son maître qu'il a rencontré sous la forme d'une femme qu'il embrassait et dont il recevait une transmission par le souffle (#1). C'est par ce rêve que Baret a pu comprendre comment la transmission pouvait se faire d'homme à homme, lorsque le maître et le disciple sont tous deux masculins. Nous avons personnellement eu des rêves que Baret voit comme de la transmission interne d'éléments traditionnels du sivaïsme cachemirien, dont nous n'avions parfois jamais

entendu parlé avant de faire ces rêves, de même que pour Nila (#4 et 5) ou pour Baret (#3). Nos rêves ont constitué l'investigation la plus proche du sujet que nous avons pu faire. Nous avons pu comprendre que ces éléments ne sont, dit Baret, jamais mentionnés ou expliqués dans un contexte public. Ils ne sont pas mentionnés avant l'expérience (en rêve ou actualisés sur le plan physique) pour ne pas créer d'imaginaires, de fabrication et afin de garder l'initiation secrète. Ils ne sont pas mentionnés après non plus, car lorsque la compréhension ou transmission s'est produite, il n'y a rien à expliquer et rien à dire. Dehejia, lors de son terrain en quête des *yoginis*, comprend vite que pour écrire sur son sujet, elle devra renoncer à l'initiation :

I attempted to communicate with tantric gurus, hoping to gain from them an insight into ancient, lost traditions. I found, however, that only those seeking initiation are welcome. While I considered the possibility of taking such a step, I soon realized that this would not be a practical solution since (...) such initiation would involve not only participation in rites of a decidedly dubious nature, but also the swearing of an oath of secrecy regarding all information imparted after initiation. (Dehejia 1986 : préface)

De son côté, Rudrani Fakir décide de nourrir son investigation, en plus des sources classiques (académiques), d'un engagement sans commune mesure sur le terrain auprès des fakirs qui pratiquent aussi des rituels sexuels chez les bauls très similaires au culte des *yoginis*. Recevant les initiations ésotériques, l'anthropologue ne manque pas de spécifier :

La voie initiatique étant secrète je ne raconte pas « tout » ; (...) Mais je trahis partiellement le secret pour les aspects révélateurs du F/féminin ; je ne me suis pas privée comme on l'aura constaté dès le préambule, de détails instructifs et le cas échéant très francs, qui ont, ou non, trait à l'hétéropraxie secrète. (Fakir 2007 : 14-15)

Ainsi, nous avons compris que ce sujet formait une impasse dont seule Fakir et Dehejia semblent avoir pu repousser les limites au maximum de ce que leur terrain respectif leur permettait pour pouvoir formuler des renseignements sur leur étude. Quant à nous,

nous n'aurons pas plus d'informations factuelles que ce que nous laissaient paraître nos rêves dont nous pouvons alors discuter les échos traditionnels avec Baret.

4.4 Dynamique questions-réponse, quelques sujets récurrents dans les questionnements des membres

4.4.1 Santé et guérison

Dans les entretiens, Baret a déjà expliqué que l'idée d'une santé parfaite ou d'une quelconque volonté de mieux-être est un parfait imaginaire et un manque d'orientation et de perspective. Une question qui revient régulièrement lors des séminaires est la suivante : « À quoi ça sert de faire *kapalabhati* ? ». En effet, dans de nombreux cours de yoga sont prônés tous les bienfaits de cette technique de respiration, et la réponse de Baret est toujours identique : « Ça ne sert à rien », « c'est un mouvement gratuit qui ne sert à rien parce qu'on a rien de mieux à faire ». Dans le discours et la pratique, l'accent n'est jamais mis sur les bienfaits du corps. L'idée de guérison est perçue comme une appropriation personnelle qui est justement ce que cette tradition cherche à questionner. La pratique ne doit pas être faite pour guérir, par contre, cela n'empêche pas le pratiquant de développer une sensibilité pour une harmonie corporelle qui peut être explorée par divers moyens. Ainsi Baret donne parfois des conseils, mais cela uniquement de manière individuelle lors des rencontres, où il devient alors plus précis et spécifique par rapport à ce dont la personne peut avoir besoin (quoi manger, quelles poses de yoga va aider à lever telle douleur, bains de siège, lavement des sinus, etc.), qui peuvent aider autant pour des douleurs de corps, que pour des états émotionnels de détresse. Baret préconise alors une alimentation qui vise à l'équilibre corporel et mental recherché dans la tradition. Certains aliments rendent la sensibilité plus

opaque, comme la viande ou le poisson (éléments tamasiques¹⁵ qui obscurcissent l'esprit). Il y a aussi certaines heures plus ou moins idéales pour les repas ; par exemple, il invite les personnes qui pratiquent sérieusement le yoga à ne pas manger le matin. Jusqu'à midi, l'énergie est subtile et c'est un moment de la journée où la pratique peut se déployer librement; idéalement, elle ne doit pas être obstruée par la digestion qui la ferait automatiquement retomber. De manière générale, quelqu'un qui a des problèmes psychologiques et affectifs va être aidé s'il adopte une alimentation saine à des horaires appropriés. Néanmoins, ces éléments ne sont pas enseignés de manière aussi stricte car ce genre de détail s'applique à très peu de personnes, c'est-à-dire seulement à des pratiquants assidus qui sont capables de remettre en question leur mode de vie. La plupart des gens, explique Baret, n'ont pas besoin de s'encombrer avec ces détails s'ils n'ont pas une pratique régulière et qu'ils cherchent juste à se sentir un peu mieux dans leur vie, ce qui pour lui n'a rien à voir avec une démarche profonde du pressentiment métaphysique.

Dans un entretien, Baret expliquera que l'idée de santé cherchée dans le yoga moderne est une dénaturation de la tradition. De son point de vue, une action traditionnelle est une action non égotique. Il dit : « Le yoga est fait pour les yogis. Aujourd'hui, c'est une activité rituelle reprise par des personnes qui s'embêtent. C'est une vulgarisation des arts sacrés pour se faire du bien. La pratique de la musique rend sourd, la danse casse le corps, la peinture fait inhaler des produits toxiques... aujourd'hui on vulgarise ces éléments pour « faire du bien », où l'individu cherche à se trouver. Ces arts sacrés, originellement, n'étaient faits pour rien : cette gratuité au-delà de l'être est rituelle, est sacrée, est traditionnelle... c'est une notion que nous avons complètement perdue aujourd'hui ».

¹⁵ Tamasique : vient de *tamas*, qui correspond à ce qui obscurcit et mène à la dispersion énergétique.

4.4.2 La mort et la vie après la mort

Lorsque nous lui demandons ce qu'il pense de la mort, Baret nous répond que « dans cette démarche, il est considéré que tout ce que l'on dit sur la mort est fabriqué d'imaginaires de la vie sur la mort. Les gens ont déjà assez d'imaginaires sur la vie à regarder et observer, sans avoir en plus besoin de s'occuper de ceux sur la mort ». Lors d'un entretien, un des membres demande à Baret s'il existe une vie après la mort et se questionne en particulier à propos de Placide Gaboury qui venait de mourir quelques mois auparavant. Baret répond alors de manière un peu plus spécifique que « non, on ne leur souhaite pas. On meurt de soi-même. Il n'y a que la vision. La seule clarté est de voir son fonctionnement, on meurt à soi-même et à ce que l'on pense être, à nos imaginaires d'identité... Un gourou c'est celui qui a réalisé la pure absence. Ce n'est pas une personne. On ne s'incline pas devant quelqu'un, on s'incline devant l'absence de quelqu'un. Il n'y a rien de personnel ». Ainsi pour Baret, la mort redoutée n'est autre que celle de l'égo, des images et des représentations projetées sur la réalité. C'est de ce processus qu'il invite à se rendre présent et conscient, afin que ces imaginaires, éclairés par l'écoute et la vision, puissent mourir à eux-mêmes.

4.4.3 Environnement

L'environnement est une question qui préoccupe souvent les membres. Baret déclare que « cette tradition trouve très auspiceux toutes les catastrophes naturelles et politiques à venir, car elle force l'être humain à revenir à des valeurs plus authentiques que les civilisations de loisir bourgeoises et démocratiques ». En ce qui concerne les questions de l'état du monde, Baret explique toujours que toute opinion est une question de contexte, et qu'il faut voir la globalité pour mieux comprendre une situation. Il donne toujours un angle auquel on n'aurait pas pensé, comme pour questionner les jugements ou les opinions les plus évidents : « Les gens qui parlent de pollution et d'environnement et qui prennent

l'avion et distribuent des tracts... il faut regarder ce que l'on fait, se questionner sur nos convictions » ou encore « quand on a un enfant malade, on pense moins à la pollution », ou enfin « celui qui naît dans un pays riche peut s'occuper de la pollution. Celui qui naît en Ukraine ou en Inde n'a pas le temps de s'occuper de la pollution ».

Baret donne une réponse en fonction de l'orientation des entretiens qui se tiennent, qui cherchent à montrer comment être heureux et tranquille en soi-même, là où tout objet de bonheur est caduque et illusoire : « Le cœur de nos réunions est de partager un pressentiment, celui du silence, de ne rien être, de l'essentielle tranquillité. De ce point de vue, la seule pollution est psychologique. Si on est jardinier, garde-chasse ou politicien, on a une autre opinion tout aussi légitime. La formulation est ici valable pour ce contexte-là, où s'occuper de la pollution est une forme de dispersion, qui sera par ailleurs justifiée dans un autre contexte ». C'est pourquoi il revient souvent, lorsque ces questions sont abordées, sur le fait que rien n'est malheureux, mais que le seul malheur est de penser que notre bonheur dépend de quelque chose extérieur à soi : « La vraie pollution est mentale : la pensée, la mémoire, le savoir. On peut être heureux dans un pays pollué ... On peut trouver la clarté mentale dans le combat contre la pollution ». La solution qu'il propose à la pollution serait alors d'« arrêter de polluer l'environnement avec mes peurs, mes angoisses. Si on est comme ça, les gens vont aller mieux, vont avoir moins de besoins, ce qui va se refléter sur la société. Le travail commence sur nous-même. »

4.4.4 Sexualité

Baret explique en entrevue que, pour une personne « normale », on explique que les rapports sexuels ne sont que des besoins d'affirmation et de compensation ; lorsque ces besoins diminuent, la sexualité devient plus saine. Pour les gens internes, c'est-à-dire ceux qui rentrent dans la démarche yogique, il y a un espace très différent : pour les femmes, l'orgasme devient global et n'est plus localisé physiquement ; pour les hommes, l'attention

est mise sur le fait de ne pas éjaculer ; la production de sperme du point de vue yogique est une dispersion d'énergie, donc, plus l'énergie interne est marquée, moins l'éjaculation est ressentie comme nécessaire. L'éjaculation devient alors une offrande, mais elle n'est plus un laisser-aller comme expérimenté au début. Il précise que cette démarche n'est pas juste pour la plupart des gens chez qui se conformer à cette orientation créerait des pathologies. Pour quelqu'un d'extérieur (au sens qu'il ne vit pas dans une orientation de travail interne), l'accent serait mis sur l'expressivité sexuelle. Au contraire, plus l'accent est interne, moins l'expressivité est nécessaire. En d'autres mots, on pourrait dire que quelqu'un qui a peu de sensibilité a besoin d'éléments sexuels très extérieurs, alors que quelqu'un de sensible vit une intensité intérieure qui n'a pas besoin d'être exprimée. Au niveau externe, tel qu'on le connaît dans le monde moderne, le rapport physique est la concrétisation d'un lien affectif, mais quelqu'un dans la démarche yogique n'a plus de relation pensée et vécue comme telle. L'émotion est présente de manière neutre, et l'état affectif n'intervient plus. Quand il y a des questions sur la sexualité dans les entretiens publics, celles-ci sont toujours renvoyées au questionneur sans réponse parce que cette question est quelque chose qui ne se discute pas publiquement. Il est très clair dans les *tantras* que tous les liens sexuels sont secrets : celui qui parle ne sait pas, celui qui sait ne parle pas (voir aussi Baret 2012 : 261-277).

4.4.5 Questionnements quotidiens dont l'orientation soutient toutes les réponses

Ces questions nous montrent quels sont les intérêts des individus qui viennent participer aux entretiens de Baret. Ces questionnements ne concernent pas la tradition, mais des interrogations de tous les jours, des choses qui les touchent au quotidien : l'environnement, les relations, la mort d'un proche, les rapports intimes, des questions de santé. On voit aussi que dans sa manière de répondre, que quel que soit le sujet, Baret va toujours à l'encontre de l'opinion commune. Il empêche ainsi l'esprit de

rester dans ses réponses habituelles, il propose un angle d'approche totalement différent. Par ce procédé, il renvoie toujours la personne à elle-même et à l'observation de ces mécanismes. C'est dans cette manière de faire que l'on décèle l'orientation non formulée de la tradition du Sivasisme cachemirien sur laquelle il entend se baser. En présentant les choses d'une manière neutre, il invite à se détacher de la perception affective, ce qui permet du même coup à l'individu de se rendre compte que son attachement affectif à une situation l'empêche de la percevoir dans sa globalité. Par ce questionnement de nos habitudes face à la réalité, le pratiquant est invité à découvrir que la réalité telle qu'il la perçoit n'est pas un absolu, mais une représentation. Petit à petit, les éléments de cette prise de conscience deviennent significatifs les uns par rapport aux autres, et on peut parfois expérimenter une écoute, sans commentaire, dans laquelle on n'existe pas en tant que personne identifiée, mais comme présence. Cette présence est celle du début du pressentiment de la conscience, état non-objectif que Baret suggère, quelles que soient la question et la formulation de la réponse.

On observe que pour les pratiquants ou les personnes qui viennent aux entretiens, la formulation revient toujours à la même chose : observer son fonctionnement ; peu d'autres détails sont donnés. Lors des entretiens qui suivent la pratique de yoga lors des séminaires, les questions sur les poses de yoga, sur la santé, ou d'autres éléments, vont obtenir des réponses souvent plus précises. Ensuite, les pratiquants plus assidus qui travaillent par eux-mêmes, qui font de cette orientation une démarche de vie quotidienne et qui se sentent appelés par cette voie, rencontrent Baret en privé, où il va éventuellement donner des suggestions de travail encore plus précises. Ainsi, suivant le degré d'implication, les éléments entourant cette orientation deviennent de plus en plus spécifiques et précis, mais ils ne sont abordés que lorsque l'orientation claire sous-tend une compréhension chez le pratiquant qui va alors pouvoir accepter et intégrer ces éléments comme il se doit.

4.5 Vécu des membres par rapport à la pratique et à l'enseignement

4.5.1 Individualité de la pratique et autonomie

La pratique du yoga que propose Baret est une pratique individuelle, et l'accent est mis sur l'autonomie et sur un retour à soi-même dans l'écoute et l'exploration. C'est cette autonomie affective que vise la démarche, combinant la vie fonctionnelle en société, la vie familiale et une liberté intime par rapport à tous ces aspects de la vie. Ainsi, les membres semblent suivre cet enseignement puisque Naïma et Francis, qui sont en couple depuis près de 7 ans, vivent leur pratique différemment et indépendamment. Tous les jours, ils pratiquent chez eux le matin avant d'aller au travail, mais dans deux pièces différentes.

Les membres ne se retrouvent pas pour pratiquer en groupe en dehors des séminaires. La pratique individuelle du yoga ainsi que l'introspection que propose l'orientation métaphysique de cette tradition sont des démarches intimes qui ne se font pas sur la scène sociale. Cela n'empêche pas que certains membres se rencontrent ponctuellement, mais ces occasions dépendent plus d'une affinité amicale que d'une pratique de groupe.

4.5.2 Religion versus spiritualité

Nous avons effectué des entrevues avec trois membres (Naïma, Géraldine, et Chavi), québécoises, qui ont donc vécu la période de transition de la Révolution tranquille (deux entrevues transcrites et résumées, une entrevue informelle non retranscrite). Un autre membre, Balthazard (entrevue retranscrite), est français et n'a donc pas eu la même

expérience du climat politique de cette époque. Quel que soit leur climat religieux et politique d'éducation et de vie, les membres ont en général tous en commun de ne pas particulièrement avoir d'attrait pour les systèmes religieux et y préfèrent les approches spirituelles.

Pour Géraldine, religion et spiritualité, « c'est complètement différent » : les religions sont « une codification très poussée de quelque chose qui est naturel chez l'humain et il y a des gens, des humains, qui se sont mis à structurer ça, avec des lois, des règles, des... du pouvoir, des niveaux, des gens qui détiennent une hiérarchie ». Pour Naïma, c'est pareil, elle pense que la spiritualité est moins institutionnelle que la religion. Naïma explique à deux reprises que, d'après son expérience, la quête spirituelle s'est développée par compensation de la perte religieuse, qui ne jouait plus son rôle de signification de l'existence. La spiritualité est donc devenue un nouvel outil pour compenser le manque de sens de la vie, parce que « qu'est-ce qui est plus grand que nous, la quête existentielle finalement? ».

La partie 4.5 vise à décrire la perception du groupe par les membres. Ainsi, la distinction spiritualité/religion que nous avons relevée dans leur discours est un thème récurrent. Nous verrons dans l'analyse que c'est entre autres pour cela que Baret ou Klein n'intègrent pas les éléments religieux à leur enseignement, et ne gardent de la tradition du sivaïsme tantrique non-duel du Cachemire que la métaphysique, qui est plus malléable, transposable et acceptable pour une population qui réagit aux éléments religieux.

4.5.3 Blocages émotionnels et lien avec le corps, une forme de guérison chez les pratiquants

Les membres racontent dans les entrevues certains blocages ou difficultés qu'ils ont eu à traverser dans leur vie. Balthazard explique, à propos du moment où il a rencontré

cette pratique : « J'étais dans une situation d'implosion où je n'étais pas bien. Complètement déconnecté de ma vie : ou bien je mourrais, ou il se passait quelque chose. Et il s'est passé quelque chose. Donc je ne suis pas mort ». Il explique à propos de cette période de sa vie (dans sa quarantaine) : « Je faisais cent et quelques kilos (...) j'étais en implosion, pas en explosion, mais en implosion... le trou noir, tu vois. Et j'étais en détresse... intérieure, j'avais perdu mon propre guide, parce que... personne n'est le guide de personne, mais j'avais perdu... je m'étais perdu moi-même. J'avais besoin de faire un travail physique avec mon corps, pour me retrouver et pour perdre du poids, pour éviter ce trou noir... ou bien je mourais, parce que mon corps, lui, ne pouvait plus, ou je continuais, je trouvais quelque chose ». Balthazard a eu une enfance difficile où il a vécu du rejet et de l'abandon, qui, il explique, « sont encore des choses présentes à regarder et à écouter pour faire sortir les mémoires ». Il est marié et dans une situation stable lorsque sa vie intérieure entre en crise. On observe là le lien entre le mal-être et le corps dans lequel s'incorporent les stigmates émotionnels passés. Le besoin de « se retrouver soi-même » est un autre aspect récurrent lors de la crise, et c'est encore une fois par le corps que cette rencontre va pouvoir se faire « avec soi-même ». Naïma a elle aussi subi des traumatismes physiques enfant et jeune adulte qui lui laisseront des séquelles émotionnelles. Ce trauma a eu un impact sur sa relation aux hommes (elle est restée célibataire pendant une dizaine d'années) et sa manière de percevoir et de gérer son corps.

La quête de soi-même, « se retrouver » comme dit Balthazard, c'est en fait *se sentir*. Le senti permet de s'ancrer dans l'instant, au lieu de se penser. Naïma semble dire que ses expériences traumatisantes, mais aussi la religion chrétienne dont elle porte une mémoire personnelle et surtout familiale et collective, qui faisait du corps un élément négatif, ont eu pour résultat de ne pas sentir son corps. Avec le yoga, elle apprend qu'il est possible de sentir son corps, mais plus encore, de sentir ses défenses, ses difficultés, ses compensations, comme le suggère Baret lors de la pratique. Ce retour au corps permet un retour à l'écoute globale de soi, mais pas d'un soi égotique identitaire, mais seulement de « ce qui est présent dans l'instant » comme le dit souvent Baret. C'est de ce processus que vient le soulagement

dont parlent Naïma ou Balthazard. Les entrevues de Balthazard et Naïma montrent que la pratique a eu et a encore aujourd'hui un impact certain sur leur mieux-être, que l'on peut considérer comme une guérison. Néanmoins, dans cet enseignement, la guérison n'est pas recherchée. Naïma souligne un point important : « Parler de guérison sous-entend qu'il y a quelque chose à soigner ». Or, du point de vue de cette approche il n'y a pas de « problème », rien à purifier ou à soigner, autant au niveau physique qu'émotionnel. Il n'y a donc pas de stigmatisation, et la détente peut se faire d'elle-même: le pratiquant « mûrit » par un mouvement qui est indépendant de sa volonté, et c'est ce qui ressort des entrevues avec Naïma, Balthazard ou Chavi.

Chavi de son côté, n'aime pas le yoga, pourtant elle pratique quand même avec Baret, parce qu'elle aime son approche. Elle nous dit à propos des séminaires: « Pour moi c'est un moment pour vraiment rentrer à l'intérieur. Un moment pour déposer... Dans le corps surtout, ce que je ne fais pas beaucoup ». Sébastien est dans la fin de sa vingtaine lorsque nous faisons une entrevue avec lui. Nouvel arrivant à l'époque de notre rencontre, il suit Baret depuis maintenant 3 ou 4 ans. Lors de notre première rencontre, il nous raconte qu'il est en processus de désintoxication. L'approche corporelle ne lui plaît pas vraiment, mais il aime les entretiens. Il nous dit avoir commencé ce travail sur lui-même par l'intermédiaire de Baret et aussi de Placide Gaboury avant que celui-ci ne décède en Mai 2012.

4.5.4 Pratiques ou croyances parallèles à l'enseignement d'Éric Baret

Les observations de terrain et les entrevues nous ont révélé que les croyances ne sont pas d'ordre religieux, qu'elles sont rarement ésotériques (les esprits, les forces négatives vs. positives, etc.), mais qu'elles se définissent plus comme spirituelles par les membres eux-mêmes dans un tout holistique du corps et de l'esprit. Autant chez Géraldine

que chez Balthazar, les croyances spirituelles sont basées sur des éléments scientifiques : Géraldine dit à propos d'un séminaire de méditation bouddhiste tibétaine qu'elle a « beaucoup aimé aussi la manière dont c'était scientifique, comment ils étudient la pensée comme un objet ». Balthazar de son côté explique comment Steiner a influencé la science dans ses recherches sur les formes géométriques et la résonance des sons et des émotions qui se rapprochent éminemment des recherches de Masaru Emoto sur la cristallisation de l'eau au contact de différents sons et mots. Dans la même ligne, il souligne les recherches faites sur l'effet du son des prières et des mantras tibétains. Pour lui, spiritualité et science se côtoient, l'une étant expliquée par l'autre. On retrouve cette idée dans la démarche de la fin du 19^{ème} siècle et du début du 20^{ème} siècle de faire correspondre l'anatomie énergétique de représentation du corps de l'Inde pré-moderne à celle des études anatomique de médecine de l'Occident (Wujastyk 2002 : 71-99), ou encore l'idée d'intégrer la neuroscience du 21^{ème} siècle pour comprendre les états méditatifs (Raynauld 2006 [documentaire]).

Au niveau du vécu, les membres parlent rarement d'une identité religieuse, mais plutôt d'une sensibilité pour une approche (le yoga cachemirien) ou des approches (yoga cachemirien + autre pratique comme la danse, vipasana, le tai-chi, etc.) qui ne forment pas une délimitation formelle. L'« identité » est plutôt spirituelle, elle se veut souvent floue pour rester libre et ouverte. Géraldine pratique d'autres yogas. Comme Chavi (qui elle par contre ne pratique pas d'autres formes de yoga mais qui en a connaissance), elle fait une différence entre le yoga de Baret et les autres yogas qu'elles qualifient de plus corporels. Géraldine dit : « je pratique d'autres yogas, mais ces yogas-là sont plus corporels, (...) plus physiques, c'est presque du Pilates tellement ils sont dans le muscle, dans l'alignement, dans tout ça, mais c'est mon amour pour les formes qui fait que je fais ça, pilates, yoga, puis tout ça tandis qu'avec Baret c'est autre chose, c'est plus pour l'esprit que pour le corps, pour moi c'est comme ça que je le vois ». Chavi dit qu'elle pratique une introspection constante, surtout par l'écriture automatique et la calligraphie. C'est sa manière à elle de continuer

quotidiennement ce qu'elle apprend avec Baret, de « se déconnecter du mental et laisser venir les choses spontanément ».

4.5.5 Discours d'authenticité chez les membres

Chavi pense que les choses modernes sont moins « authentiques », parce qu'elles sont galvaudées : « Les gens ne font plus les choses par cœur, mais par besoin. Il n'y a pas beaucoup de gens qui vont profondément à l'intérieur d'eux-mêmes et qui vivent ce qui est là. Les gens ne prennent pas le temps, ou ils n'ont juste pas l'envie. Que ce soit spirituellement, ou même psychologiquement, les gens ne veulent pas aller trop loin. Souvent ils ne veulent pas aller plus qu'au deuxième degré. On règle sur la surface et ensuite on passe à d'autres choses, on va travailler, on... il n'y en a pas tant que ça des gens que ça intéresse d'aller profondément. Puis ce ne sont pas des moins bonnes personnes, des fois tu rencontres des gens ouverts, généreux, présents, mais ils n'ont pas ce désir, c'est tout ». Chavi est aussi *sanyasin*. Nous lui demandons si Osho est son maître, elle nous dit que non, qu'elle est *sanyasin* d'elle-même. Ainsi, que ce soit par sa quête d'elle-même, son identité de *sanyas* en fait, qui n'est pas affiliée à un groupe, ou par l'écriture ou la calligraphie, elle puise dans l'enseignement de Baret l'essentiel, c'est-à-dire l'introspection, le senti et l'écoute, et le transpose du mieux possible dans tout ce qu'elle fait quotidiennement. Chavi aime en Baret sa rigueur. Elle dit qu'il critique tout ce qui n'est pas « vrai ... authentique ». Elle ajoute : « ... puis tout est authentique d'une certaine manière, mais en même temps, Éric va critiquer tout ce qui n'est pas parfaitement rigoureux. Ça ne veut pas dire que dans ce qui n'est pas parfaitement rigoureux il n'y a pas certaines affaires qui sont bonnes. Mais c'est son devoir de critiquer ça aussi ». Balthazard voit la même rigueur, lorsqu'il dit qu' « Éric a l'art de te mettre avec beaucoup de délicatesse et d'élégance les points sur les <<i></i>> d'une violence extrême ». Pour Suzi, Baret est vrai parce que « pour d'autres maîtres spirituels, leurs mots sont vraiment beaux, mais ils ne sont pas toujours reflétés dans leur quotidien. Baret par contre est l'incarnation vivante de

ce que j'avais entendu, vu. Dans son quotidien il était ce qu'il disait. Ça pour moi c'est un vrai, pas un fake! Pour moi Éric est vrai». Ainsi la notion de vrai se définit dans la perception des membres par deux éléments : le fait que Baret soit exigeant et pose toujours un regard particulier sur la réalité dont il parle, combiné au fait qu'il semble totalement vivre tout ce dont il parle. Certaines personnes ayant eu l'occasion de vivre à ses côtés à certaines périodes comme c'est le cas de Suzi, témoignent d'une présence qui est spéciale et dont les mots et le discours sont incarnés dans le vécu.

On voit aussi que les membres sont touchés et recherchent cette authenticité, dans un monde « galvaudisé », dit Chavi. Il y a donc certainement, dans la démarche des membres de ce groupe, une sorte de consensus sur une critique des traditions nouvelles. La recherche de l'authentique et du vrai va de pair avec cette critique. Baret dans son enseignement ne critique pas les choses en elles-mêmes, mais va souvent critiquer l'espoir, l'attente ou les imaginaires créatifs de certaines pratiques modernes, qui détournent l'individu de la vérité essentielle aux yeux de la tradition du Cachemire : toute quête visant à réussir, s'en sortir, aller mieux, ne fait que renforcer une construction illusoire, car d'après lui ce n'est que l'acte de voir consciemment les choses comme elles sont qui libère. Lors de notre rencontre, Géraldine exprime par deux fois la sensation d'un « retour à la maison » lorsqu'elle vient aux séminaires de Baret. Elle fait clairement la différence entre les pratiques physiques et cette pratique-là qui est au delà du corps. Chavi, qui « n'aime pas le yoga », vient quand même depuis 15 ans. La pratique que propose Baret offre un accès à une présence et une écoute singulières que chaque pratiquant va pouvoir transposer dans ses autres pratiques. Cette sensibilité, cette écoute, cette présence, ne sont en fait pas une doctrine ou quelque chose à faire, mais une manière de regarder le monde, ce que Baret appelle une « orientation ». La plupart des membres semblent avoir saisi cela et en transposent donc les éléments dans les autres pratiques qu'ils font, ou tout simplement dans leur quotidien.

4.6 Conclusion

Ainsi, le terrain montre d'abord que les membres établissent leur perception de cette tradition en fonction de leur vécu et de leurs attentes. Le discours qu'ils ont reflète un intérêt pour cette tradition comme élément vécu, mais pas comme élément conceptuel ou académique. Baret, de son côté, parle de sujets modernes, et ne mentionne pas la tradition directement : soit elle surgit parfois pour faire écho à une idée qu'il énonce, soit il y fait référence de manière implicite. Pour lui, la manière dont il se rattache à la tradition n'est pas en l'énonçant mais en suivant les principes qu'il enseigne, ces mêmes principes qu'il transpose au contexte des problèmes modernes de notre époque auxquels les gens font face.

Concernant l'enseignement et la pratique, nous avons pu voir que plus on rentre dans la pratique, plus il y a d'éléments qui se détaillent et deviennent extrêmement spécifiques et seulement possibles pour un nombre de plus en plus limité de personnes. Ces éléments augmentant en spécificité et le nombre de pratiquants diminuant au fur et à mesure que celle-ci augmente, allié à cela un échantillonnage de pratiquants assez restreint sur notre terrain au Québec et le caractère individuel et intime qui va avec, notre accès à des informateurs directs s'est avéré de plus en plus difficile. Par ailleurs, Baret nous a dit que seuls quelques-uns des élèves peuvent intégrer certains éléments orientés et un peu plus poussés de la pratique (alimentation, yoga, sexualité), mais ces personnes se trouvent généralement en Europe. Cependant, cette spécification ne doit pas être perçue comme une voie progressive. Si elle se présente d'une telle manière du point de vue extérieur, du point de vu interne et vécu il en est autre. Nos observations ont révélé que certains éléments se présentent spontanément au pratiquant au fur et à mesure qu'il devient sensible et pressent une résonance pour cette pratique. Ainsi, ces possibilités ne sont pas nécessaires pour actualiser la clarté qui peut se faire de manière très simple, sans même passer par cette tradition. Baret dira une fois que plus le mental est complexe, plus les éléments pour déjouer et questionner les schémas et mécanismes vont être complexes et créatifs. À

l'inverse, plus le mental est clair, moins les éléments extérieurs vont être nécessaires. Il insiste aussi, et nous avons pu en faire l'observation directe, sur le fait que les éléments sont rarement suggérés s'ils ne se présentent pas d'abord d'eux-mêmes. Klein disait que la pratique du yoga vient avec la clarté et non le contraire : le yoga n'amène pas la clarté. Ainsi, les éléments quotidiens (relations, nourriture, pratique) s'orchestrent harmonieusement lorsque le psychisme s'éclaircit. Il observe donc à la fois progression et non progression, mais ces deux points antonymiques ne le sont pas sur le plan de la pratique et du vécu du yogi. Les deux prochains chapitres vont étudier plus en profondeur le lien entre la pratique, les discours et la tradition du sivaïsme cachemirien et la notion d'expérience.

Chapitre 5 : Yoga et approche non posturale des *asanas*

5.1 Introduction

De Michelis écrit que « the commodification of yoga in its modern forms is unprecedented » (Singleton and Byrne 2008 : 24). En effet, l'agencement yogique que nous rencontrons aujourd'hui en Occident moderne est particulier et n'a jamais existé dans l'histoire du yoga malgré sa grande diversité. Les premières mentions du yoga comme pratique spirituelle classique remontent au *Taittiriya Upanisad* (Connolly 2007 : 36) daté du 4^{ème} ou 5^{ème} siècle avant l'ère chrétienne. Au cours de l'histoire, le yoga est mentionné dans des textes hindouistes épiques, comme la *Bhagavad Gita* (Goodall 1996). Un peu plus tard, on l'évoque dans le bouddhisme tantrique (Tribe 2000; Pill 2002 [film]) et le jainisme (Chapple 2008). On observe alors une mosaïque très variée, voire parfois asymétrique, d'une tradition ou d'une époque à l'autre (Connolly 2007 : 217). De Michelis, Singleton, Alter et Strauss, pour ne citer qu'eux, s'accordent à dire que le yoga moderne présente des éléments syncrétiques de traditions plus anciennes qui ont trouvé un nouveau sens dans ce qui allait devenir le yoga moderne à partir de Vivekananda. Depuis quelques années, on voit que cette tendance prend une nouvelle forme, où l'économie capitaliste et la rentabilité deviennent encore plus importantes (Gauthier et al. 2011). L'individu qui était déjà central dans l'activation de son potentiel spirituel devient davantage impliqué face au bienfait du yoga, ce qui permet de vendre toutes sortes d'idées et de produits (Singleton and Byrne 2008 : 23-26). Ainsi, les studios de yoga, les formations de professeurs et les cours eux-mêmes se construisent sur des propositions « modernes » très significatives, telles que nous les avons vues au chapitre 2. Nous voudrions montrer, dans cette partie, que le yoga

cachemirien découvert sur notre terrain présente une approche différente des cours de yoga moderne postural que De Michelis (2008) décrit. Il ne s'agit pas de démontrer que le yoga cachemirien est plus authentique, mais seulement de le situer par rapport à ce qui a déjà été documenté. Si le yoga cachemirien rentre dans les catégories du yoga postural, du fait de son accent majeur sur la pratique corporelle dans l'enseignement, contrairement à d'autres formes connues de yoga postural (mettant l'accent sur la pose, la souplesse, la santé, ou encore le diplôme ou le label), sa distinction repose justement sur son approche du corps très particulière qui vient ébranler les stéréotypes de santé, de gymnastique et même de spiritualité. Par ailleurs, cette approche se base sur un texte important, le *Vijnana Bhairava Tantra* (VBhT), dont l'orientation est essentiellement non-duelle, contrairement aux *Yoga Sutras* de Patanjali, le texte clé sur lequel reposent les approches d'Iyengar et de Krisnamasharia, et qu'utilisent les fédérations officielles de yoga de nos jours. Nous avons conscience que certaines écoles étudient et se reconnaissent dans d'autres textes traditionnels de yoga. Le monde du yoga fait aujourd'hui face à une diversité phénoménale, c'est pourquoi notre étude comparative qui vise à dresser le portrait du yoga cachemirien plus en profondeur ne cherche pas à être exhaustive. Nous avons donc choisi d'établir notre comparaison avec le yoga proposé par Iyengar qui fait autorité et qui est assez poussé au niveau postural, autant que peut l'être le yoga cachemirien dans la technicité du corps.

5.2 Comparaison avec les autres approches de yoga

5.2.1 Approche

Dans son étude sur le yoga dans l'ère moderne, Joseph Alter parle de la pratique du yoga en ces termes : « In this sense Yoga is, as many people claim, a science. It is based on direct experience rather than on revelation or the interpretation of inspired teaching. (...). In any case, all forms of Yoga must be considered alike – at least as a point of analytical departure – insofar as they are linked together by a common history of development and practice » (Alter 2004 : 18). Dans le cas de ce que l'on observe sur notre terrain, cette assertion ne fonctionne pas; en effet, Alter, qui est ethnologue, situe tous les yogas observables dans l'espace moderne sur un pied d'égalité comparative. Cependant, le yoga cachemirien ne peut être pris sur la même base analytique du fait de sa pratique et de son histoire, qui diffèrent considérablement des autres yogas dits « modernes ». Sur notre terrain, nous faisons face à une histoire différente de développement, qui, en plus, prône une tradition distincte et propose des poses qui s'écartent à de nombreux égards de ce que nous observons du yoga postural moderne décrit jusqu'à maintenant. Le yoga repose en effet sur l'expérience et peut se présenter, de fait, comme une science, mais notre terrain nous a montré que pour la lignée de Klein, représentée présentement par Baret, l'expérience doit être soutenue par les textes et par une orientation. Baret explique que sans l'orientation, l'expérience n'est rien. C'est là que le *guru* intervient, car c'est lui qui va pouvoir orienter le pratiquant dans l'expérience juste. Par ailleurs, les textes sont nécessaires à l'enseignement, c'est le cas du VBhT. Baret considère ce texte comme étant d'inspiration directe, éclairant l'enseignement et prouvant que le yoga tel qu'il l'enseigne aujourd'hui n'est pas invention, mais bien transmission d'une connaissance qui prend cœur dans la tradition des textes et des maîtres de cette époque (7^{ème} au 10^{ème} siècle de notre ère environ). Le yoga du Cachemire tel qu'il est proposé par la lignée de Klein – qui découle de

l'actualisation de la tradition du sivaïsme tantrique non-duel du Cachemire – est une science du corps qui aurait toujours accompagné l'étude des textes, comme c'est le cas de l'application du VBhT, sur laquelle cette lignée insiste. Cette science propose des préceptes et une technique pour approcher les poses de yoga ou *asanas*.

Le yoga cachemirien se présente comme est un moyen de vérifier et d'expérimenter de manière directe la doctrine cachemirienne. Il n'est pas une fin en soi : les poses ne sont là que pour s'interroger sur les croyances du psychisme et les pensées. C'est ainsi que l'on n'y retrouve, pour ainsi dire, aucun point commun avec les autres pratiques modernes de yoga. Pour l'enseignement que délivre Baret, comme pour les autres formes de yoga observables aujourd'hui, il est vrai que « yoga in practice does not, in any sense, emerge directly from these texts, but rather from an elaborated oral transmission » (Alter 2004 : 22). Néanmoins, à la lumière de l'enseignement oral reçu par les maîtres de la lignée qui arrive jusqu'à Baret aujourd'hui, les textes deviennent des repères vivants pour garder une orientation claire.

Lorsque nous le questionnons sur le yoga qui aurait été pratiqué à l'époque par cette lignée, il nous explique que le VBhT ne parle que d'une pose : celle de l'assise. D'après Baret, l'assise est une pose archétype exprimée dans le *sloka* 78 qui parle d'un « siège moelleux, ne reposant que sur son séant, pieds et mains privés de support » (Silburn 1961 : 120). En effet, cette pose archétype est en fait la manière de tenir toute pose de yoga qu'elles soient sur la tête, les pieds, les mains ou autre. Concernant les poses de yoga propre, du fait qu'elles ne sont pas documentées, il argumente que le corps a un nombre très limité de possibilités (en avant, en arrière, en torsion, sur le ventre sur le dos, en inversion) et qu'à part quelques rares représentations iconographiques (c.f. *Yoga and visual culture : an interdisciplinary symposium*, tenu à Washington le 21-22 et 23 novembre 2013) qui le prouve, les poses telles que nous les connaissons aujourd'hui devaient potentiellement être toutes déjà connues même si elles ne portaient pas le même nom. Il rappelle alors que le but de toutes les poses est d'arriver à la pose assise, qui pourra être maintenue durant plusieurs heures. Concernant les images et la formulation que Baret emploie lors des cours de yoga,

celles-ci s'adaptent toutefois au contexte; il reconnaît que son maître, le maître de son maître, etc., usaient certainement d'emplois différents de ce qu'il fait aujourd'hui, toujours dans l'idée d'utiliser des images culturellement parlantes pour le pratiquant dans le but de stimuler chez ce dernier une sensibilité sensorielle telle qu'en parle le VBhT.

Ainsi, on peut voir que le discours de notre terrain nous place face à un yoga qui se veut à la fois en continuité avec la tradition sur le plan de l'orientation de base et de l'existence ancestrale d'une pratique physique, tout en reconnaissant que la proposition actuelle est formée par le contexte, donc neuve et moderne si l'on suit nos définitions. Ici, il semblerait que continuité et discontinuité se juxtaposent sur différents plans et fonctionnent ensemble sans contradiction dans le discours de l'enseignant et dans ce qui transparait de son enseignement.

5.2.2 Du yoga postural moderne au yoga cachemirien

Quand il explique son approche yogique, Baret souligne souvent le fait que la majorité des éléments que l'on retrouve dans le yoga tel qu'il est pratiqué aujourd'hui sont absents du yoga qu'il enseigne. Il justifie son discours en expliquant par exemple que contrairement à d'autres styles de yoga, il n'y a pas d'enchaînement de poses. Baret considère que l'enchaînement n'est qu'une accumulation de poses les unes sur les autres. Dans la pratique du yoga cachemirien, on insiste sur la résorption après chaque pose avant de passer à la suivante, justement pour remettre en question la mémoire et le connu, pour apprendre à ne rien « garder ». La résorption après la pose permet de faire la pose de nouveau le lendemain, sans mémoire, ce qui est une allégorie de l'expérience interne dont parlent les textes cachemiriens. Fondamentalement, explique Baret, c'est ce qu'enseigne le VBhT : laisser apparaître une émotion sans rien faire pour qu'elle se résorbe. Baret poursuit : Siva crée les mondes et les résorbe; la transposition métaphysique de cette allégorie est ce qui se passe lorsque le pratiquant laisse vivre une émotion ou une sensation.

La pratique corporelle apparaît alors comme une prolongation de cette évidence, qui ne peut avoir d'efficacité que dans cette compréhension et de valeur que parce qu'elle peut être transposée dans la vie quotidienne. Au bout de quelques années de pratique sérieuse, les poses peuvent s'enchaîner; ce n'est plus alors un enchaînement de plusieurs poses, mais une globalité dans laquelle un mouvement continu se présente. La résorption apparaît donc à la fin de la pratique, comme si une seule pose avait été faite. Lors des premières années de pratique, il est donc nécessaire que l'enchaînement des poses soit relativement lent. C'est petit à petit que la rapidité trouve sa place, mais « tant qu'il reste ne serait-ce qu'une légère résistance, cette rapidité est à exclure de la pratique » (Baret 2007 : 82).

Klein expliquait déjà que le corps doit trouver son intelligence naturelle par l'écoute, qui serait réprimée si on imposait une routine ou un travail physique au corps. Dans la même ligne, Baret ajoute qu'il n'y a « aucune place pour une décision de pratiquer ou d'imposer une routine qui ne serait être que répétitive » (83), ou encore, que « le yoga ne comporte pas d'enchaînement, car chaque pose est une totalité, rien ne lui manque » (84). De fait, chaque pose étant une totalité idéalement pratiquée « à vide », c'est à dire sans mobilisation musculaire inutile. Elle ne nécessite pas de contrepose¹⁶, comme on le voit si souvent en cirque, en danse, ou dans les cours de yoga moderne: « La non-utilisation du corps musculaire rend inutile la contrepose si justifiée en gymnastique » (Baret 2007 : 84). La souplesse, quant à elle, est perçue comme étant inhérente au corps. « Tous les corps sont naturellement souples », dit Baret un jour lors d'un entretien, la raideur n'étant que l'accumulation de défenses et de réactions psychiques qui se sont répercutées au niveau corporel. Il ne s'agit donc pas de travailler la souplesse, mais de soulever tout ce qui la recouvre – le volontarisme et la tension entre autres – pour laisser le corps s'ouvrir.

¹⁶ La contrepose signifie faire une pose et sa pose inverse par la suite : par exemple, dans la plupart des classes de yoga, une cambrure sera suivie d'une pose en avant. Pour le yoga cachemirien, une cambrure n'a jamais besoin d'être suivie de son opposé car chaque pose est une totalité qui, dans l'absolu devant être pratiquée de manière non musculaire, ne nécessite donc jamais son contraire.

Dans le *hatha* yoga, la salutation au soleil, *surya namaskar*, est un enchaînement principal. Dans le yoga cachemirien, cet enchaînement n'est pas considéré comme une pratique traditionnelle (Baret 2007 : 84). La cosmogonie de ce yoga définit la démarche traditionnelle comme celle qui s'appuie sur les textes, leur donne forme dans le vécu, à des fins ontologiques. Ici, la salutation au soleil n'est pas millénaire, contrairement à ce que la majorité des professeurs de yoga pensent et enseignent à leurs élèves; elle remonte au 16^{ème} siècle et était l'un des exercices que pratiquait le régiment de lutteurs médiévaux (Alter 2004 : 23). Il est donc simplement question d'un exercice physique qui n'a rien à voir avec le questionnement du corps et du psychisme que recherche le yoga cachemirien. Encore une fois, cette pratique ne cherche pas l'étirement, la souplesse ou l'exercice physique. Elle s'affiche donc tout autant contre la pratique de B.K.S. Iyengar, qui transforme les *asanas* en yoga gymnastique. Baret dira parfois, en entretien privé, que si Iyengar a su progresser dans sa pratique au cours des années (Klein qui a travaillé avec lui raconte qu'il n'était pas souple et a dû déployer des efforts assidus pour atteindre le niveau de pratique auquel il est arrivé aujourd'hui), il n'en reste pas moins qu'il n'a jamais remis en question son psychisme, qui reste inchangé, comme en témoigne son visage où transparaît, à 75 ans, le même volontarisme qu'à 25 ans. Le volontarisme n'est pas quelque chose de négatif pour Baret, qui cherche juste à montrer le fait que la pose n'a aucune portée intrinsèque et n'amène à aucun déconditionnement en tant que tel si elle n'est pas pratiquée avec une orientation. Tout dépend de ce que l'on cherche : si l'on est gymnaste, le volontarisme peut avoir sa place, mais dans la démarche proposée du yoga cachemirien, c'est l'introspection qui nous intéresse.

La santé est un maillon essentiel du yoga postural moderne (De Michelis 2008 : 260), voire une base de sa construction. Par contre, l'amélioration de la santé est considérée comme illusoire pour la démarche cachemirienne. L'idée que quelqu'un de spirituellement avancé devrait être en bonne santé est un stéréotype que Baret ne manque jamais de souligner lors des entretiens publics, car dans la réalité, cela n'a rien à voir, explique-t-il. Lors d'échanges privés, il nous expliquera que le corps physique et le corps

énergétique sont deux choses différentes, et qu'un corps énergétique devenu sattvique¹⁷ grâce à la pratique peut parfaitement habiter un corps physique en mauvaise santé.

Au niveau émotionnel, on observe le même processus : dans les cours de yoga modernes tels que les décrit De Michelis, le pratiquant doit laisser ses problèmes de la journée et se détendre : il pénètre dans une phase liminale (De Michelis 2008 : 252). Au contraire, sur notre terrain, toute tentative de se détendre ou de laisser des problèmes de côté est vue comme une fuite. Il ne s'agit pas de faire venir les tensions activement, mais de les laisser venir passivement, en restant observateur de ce qui se passe. L'émotion, qui peut émerger alors, doit être regardée, sentie dans le corps. Si elle monte, c'est qu'elle se libère, qu'elle n'est plus nécessaire. Seul le fait de regarder l'émotion pleinement, de la sentir et de la laisser vivre peut la libérer.

Dans la pratique du yoga cachemirien, la détente est considérée comme un ajournement à la douleur parce que la volonté de détente crée toujours une contre-force qui va augmenter la tension. Lorsque l'on cesse de se battre, lorsque l'on cesse de vouloir détendre les tensions présentes dans le corps, la douleur peut vraiment être sentie, et on réalise alors que c'est dans la sensation que la détente peut se faire. L'introspection invite à distinguer tension et douleur physiologiques, de celles qui sont d'ordre psychologique. En effet, par la pratique, le pratiquant prend conscience que la douleur et la tension découlent plus souvent d'une résistance, du rejet psychologique de celles-ci et d'une réaction affective à la sensation dite « désagréable » que du problème physiologique en question. La pratique offre la possibilité d'aborder une tension sans réaction psychologique; le pratiquant fait l'expérience de la détente qui émerge, malgré la douleur, lorsqu'il y a cessation de tout rejet et de toute défense. Baret dit souvent : « Si on serre le poing devant soi, le poing est serré, mais moi je ne suis pas serré. » En d'autres termes, la tension peut

¹⁷ La définition du terme « sattvique » varie selon que l'on parle de cosmogonie, de santé ou de corps. Nous en discutons en annexe, à la lumière de notre contexte.

être sentie sans pour autant tendre le corps. La tension doit être sentie dans la détente elle-même.

De même, il ne s'agit pas de « quitter sa personne » avec tout ce que cela suppose (problèmes, stress, obligations) (Michelis 2008 : 253), mais au contraire de se rendre complètement présent à cette sensation de stress, d'angoisse, de lourdeur. Dans la démarche cachemirienne, ce n'est que par le senti de ce qui est là que les antagonismes peuvent se dissoudre. Vouloir « quitter la personne », se quitter soi-même, revient à donner de la réalité à cette idée. Le yoga cachemirien enseigne qu'en restant sciemment avec le ressenti, une quelconque idée de « soi » pourra vivre et se résorber. Pris dans le ressenti, le pratiquant se rendra compte, rétrospectivement¹⁸, après qu'il en aura fait l'expérience, qu'il n'existe « personne » ailleurs que dans la pensée, puisque dans le senti, il n'y a plus de place pour la pensée et donc pas de place pour se représenter soi-même. De Michelis décrit la phase de recueillement du début de la pratique du YPM comme une manière de se retirer du monde extérieur et de s'installer dans une autre dimension. Pour Baret, cela n'a pas de sens : le silence que vise la pratique peut être senti n'importe où, à n'importe quel instant. Les poses de yoga deviennent un moyen de voir l'agitation mentale et de mettre en question les fonctionnements psychiques qui empêchent l'individu de s'ouvrir à ce silence, mais en aucun cas n'est-il question de sortir du monde externe. Si le besoin de se dissocier du monde externe peut être perçu comme tel par le pratiquant, ce n'est que dans une phase préliminaire, mais le silence s'installant dans toutes les phases de la vie, la dissociation qui est dualité superficielle s'efface pour ne laisser qu'un espace indifférencié de silence constant. Les poses de yoga, la méditation, ne sont plus des moments qui créent quelque chose, mais des moments qui permettent de « vérifier » (Klein 2012 : 41) la vacuité et la non-substance du corps, qui deviennent un état permanent.

¹⁸ La prise de conscience d'une telle expérience ne peut se faire que rétrospectivement. En effet, dans le ressenti, le pratiquant expérimente un état indivisé, où la pensée n'a plus sa place. Dans cet état, il ne peut se représenter à lui-même, il ne peut se penser. S'il se rend compte de lui-même en train de vivre quelque chose pendant l'expérience, c'est qu'il est déjà hors de l'expérience et qu'il est dans la pensée.

Le YPM repose sur une idée de progression où il faut « faire » quelque chose (des postures, guérir, équilibrer son karma, ses énergies, nettoyer ses chakras, se dissocier de ses émotions, etc.) pour acquérir, atteindre, obtenir (santé, bien être, réalisation, éveil, équilibre, etc.). On trouve cette approche dans la démarche patanjaliienne qui préconise le « physical control », « countering the tyranny of private mental chaos and mental fusion », dont la morale est centrale et où le pratiquant est « a spiritual hero who is active and potent » (Miller 1998 : 1-3). La démarche du yoga cachemirien tel qu'il est enseigné par la lignée de Baret diffère de cette approche en cela qu'elle conçoit qu'il n'est pas possible de devenir quelque chose, mais seulement de voir ce que nous ne sommes pas. C'est le travail des poses qui, encore une fois, contribue à remettre en question les préjugés qui sont à l'origine de l'ignorance et à prendre conscience de la réalité telle qu'elle est.

5.2.3 Poses de yoga

Pour les détails de cette section, les photos des poses et quelques explications supplémentaires sont disponibles à l'Annexe 3, afin de visualiser les explications et de bien saisir les différences entre les poses du yoga cachemirien et celles des styles de yoga Iyengar majoritairement.

La pose du mort, *savasana*, est souvent pratiquée à la fin des cours de yoga, alors que dans le yoga cachemirien, elle peut être faite au milieu ou à la fin d'une séance, parfois pas du tout. Par ailleurs, le plus souvent, on la pratique les mains retournées vers le ciel, « palms up » comme dit Iyengar (2001 : 352). C'est une erreur pour l'approche du yoga cachemirien : Baret explique que les mains doivent être déposées face contre le sol. Ainsi, certaines positions du corps reflètent un état psychique particulier; le fait de mettre les mains vers le ciel donne une sensation de passivité où le pratiquant « se perd » dans la

détente, ce qui est une contre-indication pour le yoga cachemirien. Le désir de détente est vu comme une fuite, dont le retour s'avère toujours difficile. Baret dit que l'on ne s'allonge pas pour se reposer, mais on dépose le corps. On ne vit pas le bien être, mais on vise à se libérer du bien-être qui est aussi la manière de se libérer du mal-être. On ne se laisse pas aller à la détente, on laisse le corps se détendre. Baret invite alors, pendant les poses, à observer ce mécanisme de vouloir se laisser couler dans la relaxation, par désespoir ou par réaction à la tension. Le pratiquant a alors l'occasion de se rendre compte, dans sa pratique, que la seule souffrance est dans la bataille, dans la volonté de changer la réalité, dans les opinions et le volontarisme.

Siddhasana, posture de méditation assise, est une pose importante pour la pratique que proposait Klein. Contrairement à Iyengar (Iyengar 2001 : 88-91), les gros orteils de chaque pied doivent être visibles, et surtout les mains doivent être déposées sur les mollets légèrement à l'intérieur des cuisses. Si Iyengar vante les vertus physiologiques de cette posture, Baret y voit plutôt une sorte de *yantra*, forme géométrique archétypale, qui viendrait activer les énergies lorsque la pose est faite de manière juste. Ce genre de détails auxquels nous avons eu accès en entrevue n'est jamais formulé dans le groupe afin de « ne pas stimuler l'imaginaire » des pratiquants qui doivent découvrir ces choses par eux-mêmes s'ils travaillent sérieusement. C'est pour cette même raison qu'il n'est jamais fait mention de *chakras*.

Nous trouvons dans le yoga cachemirien une pose unique, *hridayaprasadasana*, qui aurait été enseignée à Klein par son maître cachemirien, qui l'aurait lui-même apprise de son maître, etc. Cette pose est une pose du nord, explique Baret. Elle représente l'offrande du cœur. Elle se fait généralement en *padmasana* (pied droit déposé sur la cuisse gauche et pied gauche déposé sur la cuisse droite), mais peut aussi être explorée avec des variantes de jambes : écart, bassin levé, etc. : « Dans *padmasana*, *sukhasana*, *siddhasana*, *bhadrasana* ou même *pashchimottanasana*, les mains se déposent au sol derrière le bassin. L'assise des deux mains se fait en cassant les quatre doigts aux monts et en opposant le pouce et l'index dans une ligne à 180° » (Baret 2007 : 129-132). *Hridayaprasadasana* est une pose

primordiale de la pratique du yoga cachemirien et n'est répertoriée dans aucune autre structure de poses yogiques connues à ce jour. La position des mains dans cette posture est très importante. Dans le yoga cachemirien, la position des mains est essentielle. Divers exercices de préparation existent pour stimuler la sensibilité des paumes et des doigts. Pour chaque *asana*, il y a une manière caractéristique de placer les mains et les doigts. Ces positions des mains sont généralement liées à des « analogies ». Par exemple, le pouce est souvent écarté du reste des doigts comme dans *halasana* : étant la représentation physiologique de l'action préhensive dans la main, le fait de le rendre inactif dans le *mudra* va stimuler un espace de déconditionnement dans le corps et le psychisme du pratiquant. Quant à la position des mains en *siddhasana*, que l'on nomme *jnana mudra*, « cette position de l'extrême ouverture est le symbole de l'ultime purification de toute prétention à une vie individuelle » (Baret 2007 : 110). Les positions des mains, *mudras*, sont choisies pour stimuler les points vitaux, pour assurer le minimum de tension et prédisposer au lâcher prise. Ici, les poses de yoga permettent au pratiquant d'actualiser sa compréhension interne de la mystique cachemirienne.

Baret déconseille fortement de pratiquer sur les tapis de yoga modernes (*Yoga Mat*). Un jour où nous lui demandions s'il ne serait pas plus aisé de travailler sur un tapis antidérapant pour ne pas glisser dans certaines postures, il nous a expliqué qu'au contraire, ce genre de tapis offre une fausse accroche qui va créer une compensation et va empêcher d'explorer la pose totalement. Il n'y a pas de sol idéal, on peut très bien pratiquer dehors, sur de la terre, de l'herbe, sur un plancher ou du carrelage... c'est le contexte qui détermine la pratique. Les tapis antidérapants sont déconseillés pour ne pas prendre de mauvaises habitudes physiologiques. De plus, leur utilisation ajourne des possibilités de faire travailler des muscles internes. Il est vrai cependant, explique Baret, que l'on peut mieux y déposer le poids : ainsi, pour les débutants, le tapis peut simplifier l'approche, mais il ne devrait pas devenir une habitude. Par ailleurs, à travers le tapis, l'idée du confort est mise en question : la pratique doit amener une capacité d'exploration, pas de confort. Baret nous explique que se dégager du cycle des opposés (agréable-désagréable, bien-mal, tendu-

détendu, etc.) fait partie du yoga. De plus, même s'il ne le formule que rarement et sous forme de suggestion subtile, lors de la pratique, ne pas se couvrir tout de suite quand on a froid ni se découvrir immédiatement quand on a chaud s'inscrit dans cette ligne d'exploration. Les pratiquants assidus peuvent parfois pratiquer sur une peau de daim ou de tigre, là où le yogi s'assoit traditionnellement pour être séparé des éléments telluriques (peau de daim) et pour manifester symboliquement le contrôle de l'esprit (peau de tigre). Les yogis sont souvent représentés symboliquement dans l'iconographie hindoue sur des peaux de tigre. De nos jours, cette possibilité est restreinte à cause des lois contre l'abattage des tigres ou des daims. C'est pourquoi Baret explique que l'on préférera le coton ou la laine, le plastique étant polluant. La peau de daim, qui isole de l'énergie tellurique, symbolise la conscience, *purusha*, et la nature, *prakriti*, dont le yogi cherche à se libérer. Cette approche qui se base sur le système philosophique du samkhya¹⁹ n'est pas reconnue par la tradition du sivaïsme cachemirien, qui puise sa pratique et sa philosophie à d'autres sources (Torella 2011 : 92), même s'il reprend les mêmes symboles. En effet, le yogi qui suit la philosophie du samkhya mène le combat contre le monde manifesté pour s'en libérer, alors que pour le yogi cachemirien, le monde manifesté est le reflet de la Conscience elle-même, dont seule la perception claire peut le libérer.

Enfin, la question de la « pose juste » n'est pas du tout abordée de la même façon que chez les élèves d'Iyengar ou d'*ashtanga* yoga, pour qui l'alignement est central. Dans le yoga cachemirien, c'est la pose ressentie qui importe, ainsi que la vacuité. Baret racontait que parfois Klein faisait des poses qui n'étaient pas exactement correctes, mais où l'on pouvait sentir que son corps était parfaitement vide de substance, c'est-à-dire sans tension ni réaction. Dans le cours, Baret dit souvent qu'il faut « sentir » la verticalité, même si la verticalité effective n'est pas encore là, car le ressenti précède la réorchestration physiologique du corps. Pour la même raison, il explique qu'il ne faut jamais pratiquer devant un miroir : la rectification physique d'une pose est caduque, car le blocage va se

¹⁹ Le système du samkhya est le système philosophique dit dualiste, sur lequel reposent les *Yoga Sutras* de Patanjali.

déplacer ailleurs. Il poursuit : le blocage, le voûtement ou toute autre physiologie « bloquée » est la résonance physique d'une défense psychologique et que celle-ci a donc sa place. Cette zone du corps doit donc être contactée, ressentie et surtout pas corrigée physiquement. La manière de corriger une pose se fait sur le même principe : il n'y a pas de pose à corriger, seulement un corps qui doit être écouté. Une bonne correction n'est pas une correction qui rectifie une pose, mais qui suggère une autre possibilité (par l'abaissement d'une épaule, l'alignement de la nuque, un léger redressement du bassin) pour amener le pratiquant à sentir un espace dans son corps, et donc à voir la fermeture ou la rigidité, la défense en fait, qu'il ne voyait pas. Ce travail est donc loin du travail de gymnastique du yoga moderne postural. Lors du travail corporel, le corps peut parfois être senti comme étant totalement affaissé dans une zone, petit dans une autre ou très large et étalé dans l'espace. Parfois, dans le ressenti, le visage vient se mettre au niveau du bassin, ou le devant devient le derrière, et vice versa. Baret explique, lorsque nous lui faisons part de nos expériences, que ce sont des zones du cerveau qui se déconditionnent. Ainsi, le travail des poses cherche à remettre en question les images du corps; on ne travaille donc pas dans un corps physique. Le travail ne se fait d'ailleurs ni au niveau de l'esprit, ni au niveau du corps non physique, car cette exploration cherche à déconditionner les images corps-esprit qui sont pour l'approche cachemirienne des représentations que la personne s'est construite et côtoie quotidiennement.

5.3 Le *Vijnana Bhairava Tantra* : approche tantrique des *asanas*

5.3.1 Le texte vu par la lignée du yoga cachemirien, le souffle et les sens

La lignée de Klein reconnaît le VBhT comme un texte d'enseignement clé pour la pratique et l'orientation, en ligne avec une partie de la tradition cachemirienne enseignée ici. L'enseignement tantrique qui est proposé dans ce texte, que nous allons décrire plus loin, ne doit pas être confondu avec le néo-tantrisme occidental aux appropriations d'éléments sexuels. Cet enseignement est appelé *tantrique* parce que le texte dont il est issu est un *Tantra*. Dans ce texte, Bhairava enseigne à sa consorte Bhairavi cent-douze *dharanas* ou exercices pour atteindre l'éveil. Le VBhT offre à l'adepte une initiation directement ancrée au cœur de l'expérience. Ces *slokas*, ou strophes, parlent du corps, proposent des espaces d'exploration à celui qui veut comprendre la vraie nature de Bhairava, qui représente la pleine conscience, l'espace non-duel. Il est question de pratiques pour atteindre la libération, la reconnaissance d'une identité impersonnelle transcendée par la reconnaissance de la conscience ultime, comme les techniques de respiration, *pranayama*, de méditation, *dharana*, ou corporelles, *mudra*. Ces pratiques évoquées au 7^{ème} siècle trouvent leur écho dans la pratique du yoga telle que la propose Baret, qui reconnaît s'appuyer sur cet enseignement. Nous allons donc évoquer quelques éléments du texte et faire le parallèle avec ce que nous avons pu observer lors de la pratique de groupe.

Des *slokas* 24 à 31, Bhairava enseigne à Bhairavi comment faire l'expérience de « l'éveil de Bhairava » (Silburn 1961 : 80) par le souffle. Le souffle a son importance dans les interstices, c'est-à-dire après l'inspiration, et après l'expiration. En effet, dans ces entre-

deux, il semble ne plus y avoir de référence individuelle possible, et c'est alors que le pratiquant peut pressentir l'état de Bhairava, qui correspond de manière concrète à un état non individuel, sans référence. Cet exercice peut se faire par la conscientisation de la pause inhérente au chemin respiratoire qui se produit à la fin de l'inhalation, ou de l'exhalation : « If one fixes his mind steadily at these two points of pause, one will find that Bhairavi, the essential form of Bhairava, is manifested at those two points. » (Singh 1979 : 22, *sloka* 25); cet état peut aussi être provoqué par la rétention du souffle, comme le décrit le *sloka* 27. L'énergie semble être affiliée au souffle; ainsi, le fait de bloquer le souffle, de le soutenir à ces deux extrémités permet à l'énergie de se condenser et de trouver son chemin vital à travers et à l'extérieur du corps. Le souffle, *prana*, est à la fois la respiration et l'énergie. Dans les interstices entre l'inspiration et l'expiration, l'égo (l'image personnelle) se dissout et la pensée se retrouve apaisée. C'est pour cette raison que, lors de la pratique des poses, l'accent est mis sur la respiration : « après l'inspiration, pause, après l'expiration, pause ».

Les sens sont importants dans la pratique yogique, car c'est par eux que l'individu peut percevoir et donc « objectifier » le monde, soit s'« objectifier » lui-même. Ainsi, abolir les cinq sens et les laisser libres (*vides*) revient à délaissier la perception objective. Sans perception objective, il ne peut y avoir d'égo, d'identité. C'est pour cela que, lors de la pratique du yoga, on se tient dans les premières années les yeux fermés, comme le décrit le *sloka* 34, pour ne pas stimuler la pensée. Privées du sens de la vue, les projections et les images sur l'extérieur s'abolissent, alors la pensée devient calme et l'énergie du pratiquant se ramasse en lui-même. Le VBhT enseigne aussi une technique où il s'agit de garder les yeux fixes sans cligner des paupières (*sloka* 113), ou encore de fixer le fond d'un puits, toujours sans cligner des yeux (*sloka* 115). Dans cette vision pure de la réalité, sans rapport avec ce qui est vu, la perception va disparaître et le monde, s'évanouir : avec l'abolition du monde comme objet perçu, le sujet percevant disparaît de lui-même.

Le *sloka* 136 précise que « toute [impression] comme le plaisir, la douleur, etc. [nous] parvient par l'intermédiaire des organes sensoriels. S'étant détaché de ces

organes, on prend ses assises en soi-même [puis] on demeure [à jamais] dans son propre Soi ». Ce va-et-vient lors de la pratique permet au pratiquant de prendre conscience de son habitude d'être concerné par tout ce qu'il perçoit. Celui qui n'est pas concerné ne fait pas de commentaire. Cet état arrive dans la perception pure, c'est-à-dire sans commentaire (acceptation ou rejet, opinion positive ou négative); on peut par exemple être assis en méditation, entendre du bruit sans être dérangé. Celui qui est dérangé, celui qui est impliqué personnellement dans une situation est celui qui commente, qui a une opinion et qui entretient inévitablement un rapport affectif avec le monde. Mais le monde est neutre, sans relation, et ce n'est que l'individu qui en est le créateur. Cette vérité métaphysique peut être expérimentée dans la pratique du yoga.

5.3.2 Le *mudra* traditionnel, une autre manière de vivre

l'asana

Le *mudra* est un geste qui, par le corps et au-delà de celui-ci, permet au yogin de faire l'expérience d'un état hors de la réalité quotidienne : « C'est une participation corporelle consciemment vécue à une action rituelle » (Padoux 2010 : 137). Le *sloka* 77 révèle cinq *mudras* (*karakini*, *krodhana*, *bhairavi*, *lelihana* et *khecari*) qui se présentent comme des « 'stances' or 'gestures' of consciousness of the Saivite mystic in the ascending evolution toward realization » (Muller-Ortega 2000 : 580). En effet, les *mudras* sont des postures qui permettent la cessation de la pensée et prédisposent le pratiquant à la vacuité.

Le *Bhairavi mudra*, notamment, est utilisé à plusieurs reprises dans le VBhT (76, 80, 84, 120, 128, entre autres) : le regard déposé sur un point fixe n'est plus un regard qui fait une action (qui cherche, qui attend, qui compense, etc.). Il s'agirait donc de fixer son regard libre de pensées sur un objet grossier; ce regard sans commentaire, sans attente, sans identification, sans le moindre mouvement de dualité, serait en fait une porte vers un autre niveau de conscience mystique. Le regard fixe s'absorbe dans un non-faire qui permet à la

pensée de se déposer simultanément. Le regard sans action, sans support, c'est-à-dire sans lien avec l'objet, libère de la dichotomie sujet-objet et la « merveille bhairavienne » surgit.

Si ce *mudra* apparaît comme une technique à pratiquer, il faut aussi le comprendre, dans cette tradition, comme le regard naturel de l'être humain lorsqu'il est sans restriction. Sans pensée ni commentaire sur ce qui est perçu, le regard se réfère à la pure conscience et non pas à l'objet de la perception. Le VBhT enseigne des techniques qui semblent être des exercices visant un but, mais il faut aussi voir que ces exercices (la respiration, la vacuité, l'énergie, etc.) sont considérés comme étant l'état naturel qui se manifeste spontanément lorsque l'on cesse de vouloir quelque chose, ou d'essayer de faire quoi que ce soit dans les poses de yoga. Le *mudra* est vécu comme un « exercice » pour celui qui ne s'est pas encore libéré de l'imaginaire du monde, mais il est l'« état spontané » pour celui qui s'en est libéré. C'est pour favoriser cette compréhension que, dans les pratiques, Baret insiste sur la manière d'aller dans la pose et d'en revenir. « Le retour, c'est la pose » dit-il souvent. Il guide le pratiquant sur la voie de la sensibilité corporelle à chaque instant, afin d'apprendre au corps à sentir toutes les restrictions qui voilent le mouvement naturel, le *mudra*.

Le *sloka* 134 affirme que le monde est vide. Le monde est vide si l'on considère que ce ne sont que les pensées, les perceptions qui le remplissent des mémoires et des connaissances que chacun accumule au cours de sa vie. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas de monde, cela ne revient pas à un nihilisme certain, mais la notion de vide s'apparente à la non-relation sujet-objet. C'est simplement que tout se meurt dans l'instant et se recrée simultanément dans un courant continu qui ne laisse ni trace ni mémoire affective où l'égo se voit lié à une situation objective : « Quel que soit l'objet vers lequel la pensée se dirige, il faut à cet instant précis et à l'aide de cette pensée quitter l'objet complètement sans laisser un autre s'installer à sa place » (*sloka* 129). Dans la pratique du yoga, Baret dit toujours que l'on fait la pose pour la première fois, même si c'est la troisième fois d'affilée qu'elle est effectivement répétée. La mémoire coupe de la sensation pour se rattacher à un vécu déjà connu. C'est pour cela que dans nos réactions émotionnelles, une même situation va restimuler la mémoire sensorielle et faire surgir l'émotion associée, comme la madeleine

de Proust. Toutes les situations problématiques sont vécues comme telles. C'est là le pont entre la pratique des poses de yoga et le quotidien : si, lors de la pratique, on prend pleinement conscience du mécanisme de la mémoire qui plaque une sensation sur une situation (je fais telle pose, je vais avoir mal parce que les deux dernières fois où je l'ai faite, j'ai eu mal et j'ai eu peur de me blesser, donc je SAIS que cette pose me fait mal), alors le jour où l'on vit une situation de crise, on se rendra compte qu'on réagit à cette situation parce qu'elle nous rappelle une scène similaire. On prend alors conscience que l'on remet en jeu les mêmes émotions, les mêmes schémas théâtraux et les mêmes mécanismes de défense et d'affirmation. Ainsi, Baret suggère implicitement aux pratiquants de prendre conscience que tout ce que nous vivons n'est essentiellement qu'une réactualisation constante de notre mémoire.

5.3.3 Le support : approche du corps et du psychisme comme ensemble irréductible

La notion de support est un élément clé de la pratique du yoga cachemirien. Baret invite souvent à se sentir sans support, à traverser le sol et à laisser le sol nous traverser, ou encore à sentir que « le sol n'est pas dur, c'est notre résistance qui est dure ». Le support du regard et le support du corps sont le même support, qu'il faut remettre en question dans la pratique. Privés de support, le regard et le corps semblent avoir un lien direct avec la privation de la pensée et de l'objectivité du monde : « Having freed the mind of all supports, one should refrain from all thought-constructs. Then, O gazelle-eyes one, there will be the state of *Bhairava* in the Self that has become the absolute self » (Singh 1979 : 97-98, *sloka* 108). Ainsi, dépouillé de support (les supports externes comme la perception d'objets, ou les supports internes comme l'imaginaire, le plaisir, la souffrance, etc.), ou en méditant sur l'illusion de tout support, Bhairava, archétype de la conscience, identité impersonnelle, émerge lorsque l'illusion créée par le voile de l'ignorance est

soulevé; Bhairava est sans support (*sloka* 132), donc le support n'est que celui de notre identité, qui est illusion (*sloka* 131).

On comprend alors l'importance de l'exercice yogique dans la réalisation de ce concept (*sloka* 148), car corps et esprit ne sont pas séparés, l'un menant à l'autre et vice versa. Lors de la pratique, Baret fait régulièrement référence au *sloka* 78 : « Installé dans un siège moelleux, ne reposant que sur son séant, pieds et mains privés de support » (Silburn 1961 : 120). Cette image peut être effective lors de la pratique. La pratique des *asanas* permet de mettre en question les habitudes du corps et de l'espace, et il se peut qu'à la fin de la séance, lorsqu'on s'assoit, qu'il s'agit de « ne plus rien faire, laisser faire! », on puisse en effet éprouver un état de calme, de non-pensée et une sensation spatiale où le sol semble s'être dissout. Le siège moelleux est l'assise où les jambes et les pieds sont en imagination déposés sur une substance molle, sans résistance; on se rend compte alors, pendant la pratique, que lorsque la résistance du corps sur le sol s'abolit, un schéma psychique s'ouvre pour libérer une vacuité à laquelle le VBhT fait souvent allusion. Le corps n'est que l'image du psychisme individuel et du fonctionnement de chacun. Le corps est perçu avec la même mémoire, la même idéalisation, la même objectivité que chacun dépose sur le monde, explique Baret. Ainsi, la pratique semble questionner ces habitudes; le *sloka* 43 propose d'expérimenter un corps vide. Le corps ne peut être senti que par l'expérience des sens et les sens, comme nous l'avons vu précédemment, ne sont que le reflet d'un rapport dualiste, sujet-objet, avec le monde. Dans la perception pure que propose ce *sloka*, on ne sent ni le corps ni le monde : il n'y a que ressenti indifférencié. Dans ce ressenti, le corps n'existe plus, n'est plus localisé par celui qui expérimente cet état, il devient une sensation globale et n'est donc plus sujet à l'espace. Il est « libre de dualité ». L'enseignement du yoga cachemirien propose d'innombrables *asanas* pour laisser s'exprimer cette évidence dans toutes les positions possibles du corps (debout, allongé, sur la tête, etc.), pour vivre ce non-contact dont l'expression physiologique se transpose mentalement comme une pensée sans support (*sloka* 128) et dont la concrétisation physique est celle d'un mental sans référence..

5.4 Le yoga au-delà des *asanas* : le quotidien, une transposition directe

5.4.1 Appropriation

Le *sloka* 99 donne des précisions et explique que la connaissance n'appartient à personne; autrement dit, chacun peut jouir de la connaissance, de son désir ou de la volonté, mais le yogi ne s'y identifie plus et n'entretient plus de rapport personnel avec ce qui émane de sa personne. En général, la connaissance est un outil de compensation (pour avoir une meilleure image de soi-même, pour être plus aimé et reconnu des autres, pour se sécuriser, etc.), ce qui entraîne un rapport personnel avec l'objet de connaissance. Ainsi, lorsque le rapport personnel est perçu consciemment; il s'élimine de lui-même par la seule vision et le pratiquant peut continuer de jouir de celle-ci, tout en expérimentant une liberté de chaque instant : « La perception du sujet et de l'objet est la même chez tous les êtres nantis d'un corps. Mais ce qui caractérise les yogins, c'est leur attention ininterrompue à l'union [du sujet et de l'objet] » (Silburn 1961 : 139, *sloka* 106). Ainsi, il n'y a aucun besoin de connaître le yoga, ou d'apprendre les poses. Par mimétisme (avec le *guru*) et par exploration (pratique personnelle), le corps trouve sa propre intelligence spontanée. Baret formule peu; en travail individuel, il suggère des espaces pour que la personne se rende compte par elle-même, mais il ne donne jamais de support intellectuel, que ce soit pendant le yoga ou les entretiens. S'il le fait, les informations sont souvent contradictoires, il est donc difficile de s'approprier quoi que ce soit. Il termine souvent ses entretiens ou ses séminaires en disant que tout ce qui a été pratiqué ou formulé avait sa justesse sur le moment, mais que désormais il faut tout oublier, que l'essentiel de ce qui a été dit reviendra seul, s'il y a lieu d'être. Tout le travail du souffle, des sens, des poses ne doit pas amener à un état d'appropriation, mais au contraire à une désappropriation du corps et donc de l'imaginaire d'un soi-même égotique.

C'est l'intellect qui fait croire à l'identification de soi avec les émotions, mais si on prend conscience qu'il n'y a rien de tel, alors même l'orgueil, l'envie, la colère, etc. (*sloka* 101) peuvent ramener à l'état de pure conscience. Ainsi, le VBhT enseigne que les émotions sont la porte de cette compréhension : la compréhension s'opère d'elle-même, et alors la clarté qui illumine toute situation ne trouve plus d'émotions problématiques. La sotériologie de cette tradition enseigne que le problème n'est pas l'émotion en tant que telle ou la situation qui semble la créer, mais mon refus face à cette situation, face à la réalité de ce qui est dans le moment. De fait, il n'y a intrinsèquement ni tristesse ni joie d'aucune situation, « étant le même à l'égard d'amis et d'ennemis, le même dans l'honneur et le déshonneur (...) » (Silburn 1961 : 152, *sloka* 125). Lorsque la personne n'est plus liée à la situation et ne nourrit plus d'attachement, elle est libre des émotions qui surviennent en elle (*sloka* 126).

5.4.2 Les émotions

L'intensité est la porte vers l'expérience indifférenciée. Dans un moment d'intensité, pendant quelques instants, tout l'être est surpris et ne peut pas réfléchir, ne peut pas analyser la situation. Il n'y a pas d'appropriation, pas de lien, seulement une sensation libre d'objets et vide d'une quelconque appropriation. La volonté, la connaissance, le désir qui surgissent en moi ne sont pas moi (*sloka* 96, 97, 98). Si l'on observe ce que l'on est lorsqu'aucun de ces attributs n'a encore émergé ou lorsqu'ils se sont résorbés, on expérimente un état sans appropriation. Prenons le désir, par exemple. L'exercice proposé dans ces *slokas* peut se faire avant que le désir ne surgisse, quand on pressent sa venue, ou quand il a déjà surgi; il s'agit de l'annuler en l'empêchant d'atteindre son objet, en d'autres termes de mettre l'accent sur le senti et pas sur l'objet qui en est la cause. Ainsi, le désir meurt de lui-même. Quand le yogi prend conscience du processus d'identification au désir, à la connaissance ou au mouvement de volonté, cette prise de conscience stoppe le

processus d'appropriation dans l'instant. La prise de conscience est instantanée, dès que le pratiquant se rend compte clairement du mécanisme illusoire d'identification mis en action.

L'émotion peut aider le pratiquant à actualiser ce pressentiment. En effet, au moment où l'émotion surgit (au moment où l'on découvre que notre conjoint a couché avec le voisin, pour reprendre l'un des exemples populaire de Baret par exemple), le choc de l'intensité empêche la pensée de se mettre en marche l'espace de quelques instants. C'est dans cet instant de choc que l'intensité de l'émotion, où la dichotomie sujet-objet n'existe pas encore, que le pratiquant peut expérimenter l'« état de Bhairava », c'est-à-dire l'état essentiel de l'être non différencié. Le *sloka* 118 énumère ces situations : le début ou la fin de l'éternuement, la terreur, l'anxiété, le bord d'un précipice, la peur, la curiosité, etc. (Silburn 1961 : 148), ou la félicité à la vue d'un parent (*sloka* 71), la nourriture ou la boisson (*sloka* 72) ; tous ces moments portent en eux une qualité d'intensité de cette sorte. Dans l'union sexuelle, *anava upaya*, on retrouve intensité, félicité et exercice des sens dans l'expérience de l'émotion. Aux *slokas* 68, 69 et 70, que ce soit dans son actualisation ou par remémoration, il s'agit de mettre l'accent sur l'émotion éprouvée pour que la perception de l'extérieur se résorbe et que l'individu se meure pour laisser place à cet état indifférencié.

Ainsi, le VBhT mentionne de nombreuses occasions, dans le quotidien, où l'être peut quitter son aspect objectif pour laisser se présenter cet état de pure conscience omniprésente qui réside en arrière-plan de tout. Entre deux instants, lorsque la pensée dualisante quitte un objet de perception avant d'en retrouver un autre, l'observateur disparaît et l'arrêt du déploiement d'énergie vers l'extérieur ramène l'individu à expérimenter la qualité de l'état primordial de la conscience.

5.4.3 Le *Vijnana Bhairava Tantra* dans le yoga cachemirien

Les indications posturales proposées par le yoga cachemirien trouvent leur raison d'être dans la tradition. Les questions soulevées par notre terrain concernant le tapis de yoga, le miroir ou la façon de faire certaines poses mettent en lumière les ajustements et les transpositions face à une réalité moderne qui a sa propre mentalité. Si le VBhT, ou Abhinavagupta par la suite, n'évoquaient certainement pas le *yoga mat*. Ils expliquaient néanmoins vers quelle reconnaissance de la réalité tendre, et parfois, comment y arriver. Finalement, la transposition contextuelle de cet enseignement revenait aux capacités pédagogiques de l'enseignant. Il est clair que pour Klein et pour Baret, qui a été son élève, le VBhT est un texte d'autorité, un des rares à donner des indications techniques sur la pratique.

Baret explique souvent que le corps est notre lien au monde, que les tensions qui y sont ancrées sont nos défenses, notre affirmation d'être. Lors de la pratique, la détente du corps vient inévitablement créer une détente psychique où, pendant un instant, la personne n'a plus besoin de se penser; elle est simplement. On comprend alors pourquoi l'enseignement des *asanas* modernes, qui ne se travaillent qu'au niveau corporel, diverge de la proposition du yoga cachemirien. Dans l'approche cachemirienne, le travail corporel ne peut que renforcer un imaginaire d'être et des mécanismes individuels. Ce ne sont pas les poses qui produisent un effet, mais la manière consciente et l'orientation avec lesquelles elles sont pratiquées. Une même pose peut être travaillée dans le corps, pour accentuer la souplesse, chercher à déclencher un état énergétique ou une ouverture de *chakras* (autant de points que le yoga cachemirien pense être vécus dans l'imaginaire puisque le corps n'existe pas) ou explorée dans la prolongation des lignes, sans support, en regardant consciemment comment je surimpose une sensation, comment je me défends d'une douleur qui surgit. Dans le premier cas l'approche renforce les schémas psychiques. Dans le second au contraire, elle remet en cause et déconditionne. De la même manière, le yoga moderne vise la détente à tout prix. Le yoga cachemirien, lui, n'est jamais là autrement que pour sous-

tendre une écoute, amener à une réorchestration des énergies : le corps et le psychisme étant intimement liés, ils travaillent comme un ensemble insécable.

Le travail yogique appréhendé par le vécu du pratiquant de la tradition cachemirienne n'est pas un espace séparé du monde, mais une pratique qui doit s'infiltrer dans tous les aspects de la vie du pratiquant. Le yoga n'est pas seulement, comme le dit Baret, « sur le tapis », mais à chaque instant, lorsque tout le travail de disponibilité auquel la pratique corporelle prédispose s'intègre dans la vie de tous les jours. Le travail des *asanas* n'est là, ultimement, que pour habituer le corps à cet espace de silence.

5.5 Conclusion

On remarque que la manière d'aborder le corps, la pratique, les poses et le développement de la séance n'a pour ainsi dire aucun rapport avec le YPM dont De Michelis dresse le portrait : l'enseignement que propose Baret n'alimente pas un discours sur les effets du yoga pour la santé ni des chakras, il n'invite ni à la détente ni à la cessation des pensées, mais simplement au ressenti et à l'introspection. Cet enseignement, par ailleurs, ne suit pas les trois phases habituelles que De Michelis observe : *savasana* peut se faire n'importe quand dans le fil de la pratique, il n'y a pas de musique et on ne chante jamais le *OM* (ou tout autre mantra) au début de la séance. Enfin, on note dans l'approche de Baret que la séquence n'a pas d'importance, puisque le seul « but » est de ressentir.

Le yoga cachemirien nous confronte à de nouvelles caractéristiques d'approche du corps et des poses de yoga qui ne sont pas celles présentées dans le YPM. Néanmoins, nous pouvons noter que la pratique du yoga cachemirien est essentiellement basée sur l'exploration des *asanas*, bien qu'il n'y ait aucune référence aux poses de yoga proprement dites dans les textes de la tradition cachemirienne. Le VBhT mentionne l'assise, invite à de

certaines *dharanas* ou méditations, parle des émotions et du quotidien, mais ne présente explicitement aucune pose. Cela est peut-être dû au fait que le travail du yoga, en admettant qu'il existait comme pratique dans l'enseignement oral, était minoritaire par rapport aux autres éléments de l'enseignement. Dans le contexte contemporain où se situe notre terrain, nous observons que le yoga cachemirien suit les modalités modernes en accordant une grande importance aux postures. Nous entrevoyons ici une rupture et un remaniement par rapport aux éléments dit traditionnels, qui semblent parfois fidèles, et parfois réajuster, pour mieux répondre aux conditions présentes.

En effet, ce yoga se veut traditionnel, tout comme le revendiquent la majorité des pratiques spirituelles modernes. Il serait donc pertinent de nous demander quelle définition cette lignée cachemirienne donne du terme « traditionnel ». Baret nous explique que l'authenticité traditionnelle repose sur trois éléments : les textes, l'enseignement du maître et l'expérience – *tripratyayam idam jnaanam gurutah saastratah svatah* – de manière à ce que « the teacher's instruction is confirmed by scripture, and scripture by personal experience. All three sustain each other and work together » (Dyczkowski, échange de terrain). Ces trois volets doivent se répondre et alimenter une connaissance intellectuelle et une intelligence physique de l'expérience. Dans son dernier ouvrage sur la tradition cachemirienne, Baret écrit : « Quand, il y a trente ans, Jean Klein suggéra la rédaction d'un livre pratique sur le yoga du Cachemire, il précisa à l'auteur [Éric Baret] que toutes les idées qui y seraient formulées devraient être liées à la tradition, afin de démontrer qu'il n'y a là rien de personnel. Dans cet ouvrage, les nombreuses références à Abhinavagupta, ainsi qu'aux concepts essentiels de la démarche sivaïte, sont un écho de cette exigence » (Baret, 2012 : 15). C'est donc dans l'optique des textes et d'un enseignement « vivant » grâce à une expérience orientée que l'enseignement du yoga cachemirien se reconnaît comme traditionnel dans un espace moderne.

Chapitre 6 : L'expérience dans la modernité et la mystique traditionnelle

6.1 Introduction

L'histoire de l'Occident – et plus particulièrement le Québec dans le cas de notre terrain – garde une mémoire ancrée du système judéo-chrétien qui imposait contrôle et répression du corps, des émotions et des toutes sortes d'expériences personnelles directes avec le divin. Les traditions religieuses hindouistes et bouddhistes ont toujours reconnu l'importance de l'expérience dans la quête spirituelle. À leur contact avec l'Occident, ces spiritualités sont récupérées et deviennent des pratiques contemporaines où corps, expérience et émotion sont accentués :

As a result, shift has taken place from the religious dimension of control and repression to the spiritual dimension of acknowledgement and valorization, overcoming the dualistic juxtapositions of soul and body, interiority and exteriority, reason and emotion, nature and super-nature, male and female. (Giordan 2009 : 230)

Pour les membres de notre groupe, l'expérience est centrale (chapitre 4). Dans la cosmologie du sivaïsme cachemirien, telle qu'elle est décrite dans des textes comme le VBhT (chapitre 5), l'expérience aussi est primordiale : « To be soteriologically effective, knowledge must go beyond the purely speculative or logical. It must be rooted in yogic realization » (Muller-Ortega 1996 : 192), c'est à dire dans l'expérience directe. Pour la lignée de Baret, l'enseignement repose essentiellement sur le ressenti et nous avons vu (chapitres 4 et 5) que Baret fait très peu mention des concepts. Pourtant, si on investigate plus loin le rapport des pratiquants de notre groupe avec le yoga cachemirien en général

impliqués dans une démarche spirituelle expérientielle, les membres de notre groupe, les textes de la tradition et Baret, on s'aperçoit que l'expérience est vécue de différentes façons. D'une part, Baret approche l'expérience d'un point de vue et d'une manière correspondant à ce qu'il a reçu de l'enseignement cachemirien qui transparait dans les cours de yoga ou les entretiens. D'autre part, les pratiquants font l'expérience de cet enseignement à la lumière de leur vécu expérientiel et en reçoivent les idées en lien avec leurs attentes et leur histoire culturelle. En même temps, même si l'enseignement de Baret est fidèle aux textes traditionnels, il n'en reste pas moins qu'il enseigne dans un espace contemporain auquel il doit s'adapter. Ce sont ces différents dialogues (entre les membres du groupe et leur environnement, les membres du groupe et Baret, Baret et la tradition, et Baret et le contexte contemporain dans lequel il enseigne) que nous allons décortiquer dans cette dernière partie de notre travail.

6.2 Expérience et *embodiment* chez les pratiquants

6.2.1 L'expérience dans le monde spirituel contemporain

Jean et Colette connaissent Baret depuis son arrivée au Québec. Colette participait aux séminaires et aux entretiens de Baret au début. Jean, de son côté, continue de venir aux entretiens chaque fois que Baret est au Québec. Nombre de membres du groupe ont rencontré Baret par l'intermédiaire de Jean, et Jean et Baret se sont rencontrés par l'entremise de Colette. Jean est un ancien ingénieur, devenu écrivain et enseignant spirituel il y a plusieurs années. Jean ne se reconnaît d'aucune voie particulière et puise sa connaissance spirituelle dans diverses traditions, même s'il prône la non-dualité et s'inspire

de Baret et de Klein (Dubois et Durant²⁰ 2012 : 356). Il est né dans les années 1950. Il a donc vécu l'évolution du Québec et son passage de la religion stricte à une explosion de pratiques spirituelles au moment de la Révolution tranquille, dans les années 1960 à 1970. Lorsque nous lui demandons quelles sont les caractéristiques de la nouvelle mentalité qu'adoptent les gens à cette époque, il souligne plusieurs points. Tout d'abord, « tout devient une affaire personnelle » : avec le catholicisme, c'était le prêtre qui était le guide spirituel, celui qui confessait, disait ce qu'il fallait faire, mais désormais, chacun réalise qu'il est maître de lui-même et libre de se prendre en main. Ensuite, Jean explique que la population entre en contact avec l'invisible : réincarnation, phénomènes psychiques et ensuite canalisation et intervention des anges. Colette, journaliste québécoise aujourd'hui âgée de 68 ans qui animera plusieurs émissions spirituelles à la radio, explique la même chose : pour elle, la grande différence se situe au niveau individuel, en ce sens que dans les spiritualités modernes, l'individu, avec son outillage d'expériences est central : « Je voyais que les gens s'intéressaient aux expériences psychiques (voyance, canalisation par exemple, et états psychique sous drogues), mais pas aux anciennes traditions ». Elle note aussi que dans l'édition, « ce qui marche », ce sont les livres en dix étapes qui expliquent comment obtenir la libération; elle décrit la spiritualité moderne comme quelque chose qui doit fonctionner rapidement, être efficace et où l'individu doit être central : « ils veulent le bon, pas le mauvais... ils ont besoin d'avoir le pouvoir sur la vie ».

Ces observations, Giordan et Gauthier les font aussi, l'un pour l'expérience liée au corps, l'autre pour la consommation de l'expérience. En effet, Giordan, qui travaille sur le lien entre le corps et la spiritualité, note ce qui suit :

Today the spiritual approach makes the body itself the site of the sacred: the contemporary person relates to transcendence and the divine on the basis of the experience of his/her

²⁰ David Dubois est sanskritiste, spécialiste d'Abhinavagupta et de la tradition du sivaïsme cachemirien. Serge Durant est professeur de philosophie et s'intéresse aux mouvements spirituels contemporains.

own body. (...) Overcoming the dualistic vision typical of the western tradition, body, mind, and soul are the basis of the “true life” of which Heelas and Woodhead (2005) speak: it is from this starting point that freedom of choice is practised, allowing the individual to express and realize himself/herself, in deep harmony with his/her emotions and feelings. The shift from external regulation to subjective expressiveness, in which the body is centrally involved, is part of that process of democratization of the sacred that marks the distinction between religion and spirituality. (Giordan 2009 : 233)

Ainsi le corps devient-il le lieu où l’expérience représente *l’embodiment* d’une identité propre à chacun et la symbolique de la liberté de choix. L’expérience représente donc un enjeu considérable pour l’individu contemporain. Gauthier parle de l’« hédonisme consumériste » et poursuit ainsi :

La même tendance s’observe lorsque Danièle Hervieu-Léger s’endeuille de la propension à consommer des expériences émotionnelles de plus en plus intenses, ce qui a pour effet de dissoudre la tradition et d’éroder ses “chaînes de mémoire” (Hervieu-Léger, 2000; Champion et Hervieu-Léger, 1990). (Gauthier et al 2011 : 292).

Une consommation expérientielle abondante et de plus en plus forte marque les modes spirituels dans lesquels l’individu est acteur. Il s’agit là d’une caractéristique qui fonde les pratiques spirituelles d’aujourd’hui. Gauthier soulève un autre point intéressant, celui de la tradition et de la « chaîne de mémoire ». Il semble y avoir rupture entre un savoir traditionnel et la manière consumériste de vivre la spiritualité dans le monde contemporain. Baret se dit attaché à la tradition. Il sera donc intéressant de voir comment il lie l’expérience traditionnelle telle qu’elle apparaît dans les textes et l’enseignement qu’il en fait dans le monde contemporain.

6.2.2 Les pratiquants du yoga cachemirien : leur ressenti et leur expérience de la pratique et de la doctrine

Pour certains membres du groupe de yoga, le fait que Baret ne se présente pas comme un maître spirituel charismatique est important. En mars 2013, le séminaire de yoga cachemirien s'est déroulé à Montréal dans un nouveau lieu : une salle de pratique du studio Equilibrium, agencée pour accueillir des gourous connus ou des enseignants de yoga. La salle n'était pas neutre de sens, puisqu'il y avait une estrade somptueuse – en hauteur donc – parée de fleurs, de tapis, de peaux de mouton, de bougies. Nous avons écrit dans nos notes :

C'est une nouvelle salle, c'est la première fois que Baret donne un séminaire à cet endroit. On arrive ensemble. Il pénètre dans la salle, je l'observe. Il regarde l'estrade avec les coussins, la sono, les peaux de mouton. Je le vois regarder le fond de la salle, l'estrade de nouveau, puis le fond de la salle. J'ai en moi un sourire amusé, j'attends sa décision finale. Sans mot dire, sans le moindre frémissement dans son corps qui témoignerait d'une réaction ou d'une décision, il marche vers le fond de la salle, installe son tapis tibétain et son porte-encens, et s'assoit. Tous les pratiquants maniaques qui étaient arrivés en avance avaient placé leur tapis face à l'estrade. S'ensuit alors une danse de tapis, où ceux qui pensaient être devant se retrouvent soudainement derrière. Ils s'emparent alors de leur tapis et s'affairent à changer leur tapis d'enplacement d'un bout à l'autre de la salle pour ne pas perdre leur place de prédilection – devant l'enseignant. (Notes de terrain, 1^{er} mars 2012)

Francis (le conjoint de fait de Naïma), 50 ans, est ingénieur forestier, Québécois « de souche ». Il habite à Québec et pratique le yoga cachemirien depuis 2007. Il nous confie après le séminaire que « ce qui est incroyable avec Baret, c'est le fait qu'il ne crée pas de dépendance, qu'il ne crée pas de rôle à jouer. Être face à quelqu'un qui n'a rien à prouver, rien à défendre, est très déconcertant, ajoute-t-il, car cela annule notre jeu en nous-mêmes du même coup ». Pour Francis, la recherche s'oriente vers la découverte de ce qu'il est profondément, au-delà du « jeu » de fabrication égotique. Balthazar est dans la

cinquantaire. Il est Français et a immigré au Québec il y a environ quatre ans. Il vit à Montréal. Il fréquente les séminaires de Baret depuis environ 6 ans, en Europe d'abord et maintenant au Québec. Il raconte qu'il était très réticent au début à l'idée de s'affilier à un groupe avec un « gourou ». C'est l'habitude de Baret de ne pas se présenter comme un maître, de ne pas imposer d'autorité ou de rapport de force qui l'a finalement convaincu de venir aux séminaires. Mais aujourd'hui encore, il ne veut pas reconnaître qu'il a un maître, ce qui correspondrait, pour lui, à s'affilier aux « imaginaires modernes » : Balthazar est assez critique des autres mouvements spirituels contemporains.

La religion, comme nous l'avons vu au chapitre 4, se présente pour certains membres du groupe comme une problématique. Géraldine a 64 ans. Pionnière de la danse à Montréal, elle est Québécoise et voyage à travers le monde. Elle connaît Baret depuis son premier passage au Québec, il y a près de 20 ans; ils sont amis. Géraldine explique que religion et spiritualité, « c'est complètement différent : les religions sont une codification très poussée de quelque chose qui est naturel chez l'humain, que certains se sont mis à structurer avec des lois, des règles, du pouvoir et des niveaux ... des gens qui détiennent une hiérarchie ». Cette observation soulève deux points : tout d'abord le fait de vivre, par la spiritualité, quelque chose de naturel et de primordial chez l'être, et ensuite le besoin d'échapper à un système hiérarchique, là encore, comme Francis et Balthazar. De son côté Naïma (conjointe de fait de Francis), 46 ans, Québécoise vivant à Québec, ancienne chanteuse et présentement enseignante de français aux immigrants, décrit un point de vue similaire : elle pense que la spiritualité est moins institutionnelle que la religion. Naïma explique à deux reprises que, d'après son expérience, la quête spirituelle s'est développée pour compenser le vide laissé par la religion suite à la Révolution tranquille, le catholicisme ne jouant plus son rôle de donner le sens de l'existence. La spiritualité est donc devenue un nouvel outil pour compenser le manque de signification de la vie, et répondre finalement à une question fondamentale de la quête existentielle : « Qu'est-ce qui est plus grand que nous? ». Cette proposition ajoute une dimension à celle de Géraldine qui voyait quelque

chose de naturel dans la spiritualité. Ici, Naïma exprime un autre revers de la spiritualité, qui devient une construction réactionnaire à la suite de l'hégémonie religieuse.

Naïma insistera sur l'importance de contacter son corps grâce au yoga, ce qu'elle n'avait jamais pu expérimenter lors de son éducation chrétienne. Elle témoigne pouvoir sentir les problèmes et les blocages concrètement : « Oui, ça amène un certain apaisement... le contact avec le corps, déjà, c'est de se *grounder*. Ça, c'est énorme, tu as une référence, tu sens quelque chose ». Grâce à la pratique du yoga, il semble que le corps devienne une carte de la vie émotionnelle de la personne. Les traumatismes, les blocages et les défenses qui y sont ancrés peuvent être découverts. L'accent qui est mis sur l'expérience par le corps à laquelle cette pratique invite se présente donc pour les pratiquants à la fois comme un retour à eux-mêmes (Francis et Naïma) et à quelque chose d'essentiel avant toute création (Géraldine et Francis), leur permettant une liberté d'être (Balthazar et Géraldine) sans hiérarchie, tout en critiquant à la fois le système religieux, mais aussi d'autres pratiques spirituelles contemporaines.

En effet, sur notre terrain, les membres du groupe semblent apprécier la forme simple que prend la « tradition » spirituelle qu'ils expérimentent : celle-ci ne nécessite pas de retenir un enchaînement de postures, comme dans les cours de yoga moderne, ni des concepts cosmogoniques, il n'y a pas de maître spirituel ni de hiérarchie. Naïma fait une séance de yoga tous les jours. Elle préfère cette pratique épurée aux jeux d'initiation et de grades spirituels auxquels elle a pu s'adonner dans sa jeunesse, lorsqu'elle faisait partie de l'Ordre des Rose-Croix. D'abord attirée par le côté ésotérique de ces pratiques, avec le recul, elle critique leur fonctionnement :

Ces approches progressives qui présentent un idéal de bonheur... illusoire... À un moment donné, j'ai pris conscience du côté artificiel ou absurde de cette voie initiatique. C'est comme si on prenait une assurance évolution spirituelle. Ça m'a *flashé* : tu payes chaque mois, puis tu es assurée d'évoluer spirituellement! Je me suis dit que la vie, le vivant, était un bien meilleur guide. (Entrevue, Novembre 2012)

Pour Géraldine, la spiritualité est physico-théologique : il s'agit d'une « construction organisée », de « combinaisons ». Balthazar, qui a passé plus de dix ans dans une école Steiner et expérimenté l'anthroposophie, semble adopter sensiblement la même perspective lorsqu'il parle des résonances, de l'eau, des sons, qu'il associe aux lamas tibétains, par exemple. Naïma, elle, dit au contraire être terre à terre, tout comme Francis, qui est ingénieur. Chavi ne croit pas non plus aux dimensions ésotériques. En d'autres termes, les croyances des membres du groupe semblent être relativement éclectiques. Ils se rejoignent sur le fait qu'ils semblent touchés par une philosophie spirituelle qui s'incarne dans le corps, qu'ils peuvent vivre au jour le jour, sans que celle-ci ne soit teintée de trop nombreux concepts, d'ésotérisme ou de religiosité. De plus, ils ont un discours souvent critique des pratiques plus ésotériques sur le marché.

6.2.3 Contre-culture et expérience

Nous constatons une critique de la religion, d'une part, et des mouvements spirituels contemporains, d'autre part, dans le discours des membres de notre groupe et dans la manière dont ceux-ci se positionnent par rapport à leur pratique. Le rejet de l'hégémonie religieuse vécue dans le passé a incité les Québécois interviewés à se tourner, à la fin des années 1960, vers des pratiques spirituelles plus libres, où le corps peut enfin avoir de l'importance. Dans leur discours, les membres du groupe de yoga cachemirien remettent aussi en cause certains éléments qui marquent les spiritualités modernes. Ainsi, comme nous l'avons vu à la section précédente, ce discours critique les groupes où la hiérarchie et surtout la figure du *guru* sont importantes ou les groupes qui mettent un accent particulier sur l'ésotérisme. On observe aussi une critique importante des démarches progressistes, volontaristes, qui prônent toutes sortes de méthodes pour nettoyer les *chakras*, arriver à la réalisation, purifier le corps énergétique, se séparer de tout ce qui est négatif et accepter

seulement ce qui est positif, ou encore des démarches yogiques qui valorisent le bien-être. Ainsi, il est intéressant de noter un double mouvement de contestation chez les pratiquants, à la fois de la vieille tradition religieuse culturelle et des mouvances modernes.

Les membres du groupe assimilent, chacun à leur manière, le discours de Baret : ils utilisent son vocabulaire ou ponctuent leurs phrases de « comme dirait Éric ». Leurs critiques rejoignent d'ailleurs les remises en question que propose Baret et démontrent ainsi qu'ils intègrent les principes philosophiques énoncés. Si la plupart des membres du groupe semblent fidèles à cet enseignement qui est majeur dans leur vie, nous avons observé des cas de bricolage spirituel au sens de « bricolage individuel et la combinaison d'identités religieuses » (Meintel 2003 : 36). Dans la majeure partie des cas, le pratiquant va insérer l'enseignement de Baret dans ses autres pratiques. Balthazar, par exemple, fait des retraites Vipassana depuis quelques mois; il dit en souriant que la retraite serait parfaite si les discours de Goenka étaient remplacés par ceux de Baret. Il dit aussi que lors des longues heures assises en silence, il fait les exercices d'exploration tactile (respiration dans l'espace, visualisation de couleurs ou autres) enseignés par Baret. Naïma, qui vient de débiter une formation de professeur de *hatha* yoga, est en train de passer par ce qu'elle appelle une « crise existentielle » car, explique-t-elle, l'enseignement est aux antipodes de la démarche que propose de Baret; elle y amène donc la sensibilité et la sensorialité du travail qu'elle fait avec Baret. Dans d'autres cas, le mélange est plus homogène, même s'il ne transparait jamais dans les cours : Géraldine aime pratiquer toutes sortes de techniques corporelles (tai chi, Pilates), « pour le plaisir, pour les différents saveurs » dit-elle. Néanmoins, elle fait une différence entre ces pratiques « plus physiques » et l'approche du yoga cachemirien qui lui donne toujours le goût de « rentrer à la maison », ce qu'elle ne retrouve pas avec les autres pratiques. Chavi se définit comme *sanyas* et porte son nom d'initiation de la tradition d'Osho. Même si elle n'a jamais pratiqué la totalité de l'aspect néo-tantrique de ce courant et si elle ne s'en réclame que pour « l'esprit », il semble qu'elle ait élaboré sa propre définition du terme *sanyas*, dans laquelle elle intègre la démarche de Baret. Chavi est Québécoise, designer d'intérieur et âgée de 47 ans. Elle vit à Montréal et suit

l'enseignement de Baret depuis 15 ans. Lorsque nous lui demandons si elle est attirée par l'apprentissage de la tradition cachemirienne en tant que telle, elle répond honnêtement : « non, c'est tellement pas cet aspect-là qui est intéressant. Il faudrait que je m'intéresse aux religions. J'ai déjà lu un peu, mais je vois que mon intérêt n'est pas là. ». Chavi est intéressée par l'expérience, par une pratique de yoga qu'elle peut lier à son quotidien. Dans les entretiens, les questions sont souvent des questions personnelles, et rares sont les demandes d'éclaircissement métaphysique ou sur la tradition directement. L'expérience et le mieux-être au quotidien sont les moteurs principaux des gens qui viennent écouter Baret ou participer à ses séminaires. En cela, les membres s'inscrivent dans la typologie des pratiquants des spiritualités contemporaines, même s'ils en critiquent certains aspects. Baret, conscient de ces enjeux dans le contexte contemporain où il enseigne, explique adapter son enseignement pour que les pratiquants puissent saisir la tradition du sivaïsme cachemirien qu'il dit enseigner. Par ailleurs, nous allons voir que la notion d'expérience est très différente pour Baret, pour les membres du groupe et pour la majeure partie des mouvements spirituels contemporains comme les cours de YPM.

6.3 L'expérience dans la tradition : une orientation pour bien l'appréhender

6.3.1 Expérience impersonnelle dans le yoga

On observe que Baret puise sa connaissance de la tradition cachemirienne dans l'étude des textes, et dans son apprentissage et son expérience qu'il a reçus au contact de Klein pendant de nombreuses années. Dans cette orientation traditionnelle telle qu'on la

retrouve dans les textes, l'expérience coupe de la compréhension profonde que cherche le yogi, car elle est personnelle. Ainsi, plusieurs stances du VBhT tendent vers cette expérience impersonnelle qui, apparaissant dans un esprit non-duel, va se résorber en elle-même (slokas 33, 46, 62...etc). L'expérience est donc celle de la non-expérience, car il n'y a plus de sujet pour expérimenter quoi que ce soit, comme nous avons pu le décrire dans la partie 5.3. Pour Baret, cette voie est réservée à celui qui dédie sa vie à cette quête, et ne concerne pas le contexte dans lequel il enseigne ni son rôle en tant qu'enseignant. En effet, il nous explique que l'enseignement qu'il délivre ne recherche pas l'expérience ultime dont parlent les textes, mais vise seulement à actionner certains espaces d'ouverture. Nous allons donc voir dans cette sous-partie quelles pédagogie et orientation Baret adopte à cette fin.

Baret explique enseigner un yoga qui, de prime abord, semble très simple et peu stimulant. Il nous apprend, lors d'un échange privé, que la pratique du yoga neutre, sans lien psychologique avec ce qui est fait, est le seul moyen de « sentir la vibration » et donc de revenir à quelque chose d'impersonnel : le fait de « lever un bras, descendre un bras » n'a rien de très stimulant. Sans la stimulation, il n'y a pas de rapport affectif avec la pratique et l'individu quitte tout rapport d'acceptation ou de rejet, rapport qu'il adopte d'habitude avec tout ce qui l'entoure. Le lien psychologique se place au niveau de la personne; le lien non psychologique est non affectif, il se situe au-delà de la personne. La pratique de yoga cachemirien doit être expérimentée de cette manière, comme un ressenti sans attaches, sans désir ou sans réaction. Baret poursuit en disant que l'expérience stimulante (un enchaînement de postures intéressant, de la musique relaxante pendant le cours, par exemple) bloque le processus de non-stimulation recherché, car elle se passe au niveau personnel. Un élément de la tradition tantrique non-duelle, qu'il transpose dans le yoga cachemirien, apprend à ne pas faire de commentaires, « je veux... je ne veux pas », et à rester en position d'observateur neutre devant ce qui se présente. La neutralité n'est pas un manque de senti, mais, au contraire, un espace dans lequel le senti, l'émotion, l'image qui émerge va totalement pouvoir se déployer. Dans cette approche, l'expérience est faite pour disparaître : comme le VBhT le suggère, elle doit se résorber. L'accent n'est pas mis

sur l'expérience elle-même, mais sur l'apparition, puis la résorption de tout état, qui vivent dans la perception. Posé d'une autre manière, on peut dire que l'écoute et le regard sont plus importants que ce qui est regardé ou écouté. L'objet devient toujours secondaire – ce qui peut être expérimenté sur le tapis de yoga d'abord et par la suite avec tous les éléments de la vie quotidienne – par rapport au principe de perception : « to experience this emptiness, the yogi must penetrate into the initial instant of perception (*prathamikalocana*) when he directly perceives the object and no dichotomizing thoughts have yet arisen in his mind » (Dyczkowski, 1989 : 119).

Pour la tradition cachemirienne telle qu'elle est appréhendée par la lignée dont Baret se réclame, l'expérience dite « traditionnelle » est donc une expérience impersonnelle; nous sommes ici à l'opposé du type d'expérience que Luhrmann observera sur son terrain ethnographique en 2004, dans une église Vineyard à Chicago (2007), où la communication avec Dieu est expliquée, analysée, validée et doit suivre un entraînement spécifique. Autrement dit, l'expérience est imminemment importante et centrale pour l'individu qui se construit et se valide en fonction de celle-ci. Dans la cosmogonie du *pratyabhijna* (l'un des systèmes de la tradition cachemirienne), c'est l'égo, *ahamkara*, qui rend l'expérience « personnelle », de telle sorte que sa fonction « is to appropriate and personalise experience – to link it together as 'my own' » (Dyczkowski, 1989 : 133). Cette croyance est perçue, toujours par cette cosmogonie, comme étant une erreur, et seule la reconnaissance de la Réalité (ce que les choses sont vraiment) pourra lever le voile de l'ignorance. L'identification avec la personne, l'identité va de pair avec une limitation au niveau psychophysique (134). C'est pourquoi Baret suggère toujours une approche du travail corporel lors des séances de yoga sans relation affective et psychologique, et au-delà du corps physique, comme nous l'avons explicité dans la partie précédente :

En cessant de s'identifier avec le corps et le mental, l'égo devient une forme vide. Du fait de leur orientation vers quelque chose de non objectif et d'inconnu, les énergies affectives, intellectuelles et spirituelles sont rassemblées et orchestrées. (Klein 1968 : 65)

Nous pouvons donc voir que l'approche qu'il adopte est une façon d'intégrer certains éléments de la tradition dont il se réclame, et dont la pédagogie tend à suggérer certains espaces d'ouverture chez les pratiquants. Il ne se place néanmoins pas comme un *guru* qui mène ses élèves à une quelconque réalisation mystique ou « éveil » dont parlent les textes.

6.3.2 Expérience psychique et états modifiés de conscience

Dans les textes traditionnels, il est dit à propos du yoga et notamment dans la voie tantrique, que les yogis peuvent rechercher les pouvoirs magiques, *siddhis*, ou la réalisation des pouvoirs spirituels (White 1996 et 2002). On voit alors que les pouvoirs étaient clairement différenciés de la conscience ou de la clarté recherchées par le yogi en quête de délivrance. Il en est de même aujourd'hui, même si cette différence dans les nouvelles modalités de spiritualité modernes a été éradiquée, puisque l'on voit souvent qu'expérience et clarté sont confondues. En effet, certaines entrevues informelles avec des pratiquants d'autres traditions nous ont révélé que fréquemment, l'individu ayant vécu un état psychique important, une compréhension ou une montée d'énergie, va penser qu'il est libéré. Par ailleurs, les *gurus* spirituels basent habituellement leur autorité sur une expérience psychique. À ce sujet, Baret raconte qu'une fois, avant d'enseigner à Montréal, il avait commencé à monter des séminaires en Californie. Comme il avait perdu ses élèves, il avait cessé d'y aller. Quelques années plus tard, une amie de Baret croise ces personnes et leur demande pourquoi elles ont cessé d'aller aux séminaires de Baret, ce à quoi elles ont expliqué qu'elles avaient préféré rejoindre un autre enseignant spirituel, qui avait lui aussi étudié avec Klein, parce que, même si elles préféraient les cours de Baret, « tu comprends, l'autre maître, lui, est réalisé ».

Baret insiste toujours sur le fait qu'il n'est pas un *guru* et qu'il n'y a d'ailleurs pas d'expérience et encore moins d'éveil, que ce ne sont que des concepts. Lorsque nous

l'interrogeons plus en détail, il nous explique que, tant qu'on se base sur l'expérience personnelle et le senti, on est à côté de la tradition; c'est seulement lorsqu'on se rend compte que ces éléments sont secondaires qu'on entre vraiment dans la tradition, qui ne consiste pas à ne plus sentir, mais plutôt à se libérer de ce que l'on sent. Le VBhT, d'après Baret, vise à laisser vivre l'expérience qui, quand elle se résorbe, peut ramener à la pure conscience. Or, cette proposition expérientielle, qui met l'accent sur la résorption plus que sur ce qui est expérimenté, est assez singulière dans le paysage spirituel actuel, où l'on observe une tendance à mettre l'accent sur ce qui est vécu. Joseph Alter note que « the term 'ecstasy' conveys the nature of experience, Eliade points out that *samadhi* is an 'enstatic' experience. The greek root focuses on an external experience, whereas the orientation of sanskrit term is internal, though by no means personal, egocentric, or individualized » (Alter, 2004; 247, n.3). Dans l'expérience « extatique », l'individu est présent et l'expérience devient un moyen pour celui-ci d'être quelque chose : un *guru*, une personne réalisée, une personne spirituelle. L'expérience permet de s'attribuer une forme, c'est pourquoi elle est une fin en soi : la personne cherche à se construire. Dans le cas de l'expérience « enstatic », tel qu'Éliade l'utilise et Alter reprend le terme, l'individualité est au contraire déconstruite et c'est dans cette orientation que s'inscrit la lignée que nous observons. On remarque que Baret aborde ici une définition de la tradition intéressante, qui ne repose pas sur la forme (une pose de yoga, un vécu particulier), mais sur la manière de voir, d'appréhender le phénomène. Dans cette perspective l'expérience est accessoire, car c'est la manière de l'appréhender qui va relier le pratiquant ou non à la tradition. Cette manière de voir est ce que Baret appelle l'orientation dans laquelle la perception du monde est première par rapport à la forme, aux évènements comme l'expérience, qui deviennent secondaires.

Nos entrevues nous ont appris que, dans les séminaires de yoga, certains pratiquants connaissent parfois des états de conscience modifiée, qui sont vécus de manière intime et ne sont pas manifestés extérieurement. Certaines personnes nous ont déjà raconté des expériences vécues pendant ou après leur séance de yoga (entrevues avec Balthazar et

Géraldine, entre autres), proches d'un état de transe, ou des voyages où l'on perd toute notion de temps et d'espace, ou encore des périodes d'extase à la suite d'un séminaire, pendant plusieurs jours. Ces moments ne sont jamais extériorisés pendant de la pratique de yoga et sont rarement partagés entre les membres du groupe, même après les séminaires. C'est plutôt lors de rencontres privées que certaines personnes vont faire part de leurs expériences à Baret, ou avoir une expérience forte avec lui (le cas de Naïma). Dans nos entrevues, plusieurs participants nous ont confié qu'au cours de leur première rencontre avec Baret, quelque chose s'était passé : pendant la pratique, où tous décrivent une sorte d'espace, de tranquillité ou un chamboulement (Colette, Naïma), ou durant le premier entretien, avec « une sensation de n'avoir rien compris, mais d'avoir été touché par quelque chose au plus profond » (Chavi, Balthazar). Klein ou Baret expliquerait qu'au moment de plonger dans une pratique ou dans un discours inconnu, il y a une écoute profonde sans référence à un connu ou à une mémoire. Cet instant est comme un choc, une expérience non duelle où, par manque de référence, l'expérience ne peut être objectivée; il n'y a donc pas de dualité dans l'instant où « vous lâchez l'objectivité et vous êtes "un" avec votre véritable nature » (Klein 1964 : 64). Ainsi, les membres du groupe s'alignent-ils parfois dans leur vécu sur l'enseignement de Baret du fait que, par leur discrétion, on voit qu'ils ne mettent pas l'accent sur l'expérience. D'autre part, certains échanges avec Baret nous révèlent qu'il voit parfois que le pratiquant se relie à la tradition par une expérience impersonnelle, une prise de conscience profonde ou encore une cessation de toute fabrication d'une relation au monde sujet-objet l'espace d'un instant.

Au cours d'une entrevue, Baret raconte qu'après avoir fait part à son maître de son expérience de *samadhi* avec Poonja (voir le chapitre 3), Klein lui a dit que c'était bien, mais qu'il fallait l'oublier pour ne pas en faire quelque chose. Il explique que Klein veillait à ce qu'il n'y ait jamais de *samadhi* ou d'état modifié chez les personnes qui l'entouraient, car il jugeait que cela provoquerait une perte d'orientation chez l'individu qui se serait alors égaré dans la mémoire de cette expérience vécue : il se serait cru « illuminé », ou autres « fantaisies ». L'expérience quelle qu'elle soit (canalisation, compréhension, montée

d'énergie) n'implique pas la « clarté » que vise cette lignée axée sur la tradition du sivaïsme cachemirien. En effet, la clarté fait référence à une vision de la Réalité qui a su lever tous les voiles de l'ignorance que l'individu y appose (Muller Ortega 1996). Or, dans cette tradition, c'est la clarté ou l'écoute que vise l'enseignement. Dans cette démarche, il faut se dépouiller de tout, c'est-à-dire de toute appropriation d'une quelconque expérience qui ne ferait que renforcer un savoir, une connaissance, une acquisition : un égo. Baret nous précise que le fait d'expliquer l'expérience, de la conceptualiser bloquerait le processus. L'expérience peut être décrite, les images ou un ressenti peuvent être formulés, mais ils doivent l'être de manière spontanée, de la manière « dont ça vient ». Certaines expériences peuvent être vécues en songe, en état de demi-sommeil, ou dans un instant de méditation où se produit une sorte de déconnexion du monde temporel et spatial. Dans ces moments, des messages de compréhension peuvent survenir et, au retour, le souvenir de la chose comprise s'efface dans l'instant et ne laisse que la trace d'une sensation d'« avoir compris ». À propos de ces états, Baret dit que c'est encore mieux, que le fait de ne pas se souvenir signifie que l'élément s'est intégré encore plus profondément. Les expériences en rêve sont, quant à elles, jugées plus importantes que celles de l'état de veille. Baret dit souvent qu'il vaut mieux vivre en rêve un état de clarté lors d'une situation donnée (sans réaction personnelle) et vivre un état chaotique dans la réalité, que le contraire. Le fait de vivre une situation affective calmement en réalité et d'avoir le rêve de cette même situation où l'on se voit dévasté, en réaction, signifie que le calme de la réalité était probablement en partie fabriqué.

Si l'on suit la proposition de l'enseignement de cette tradition, on comprend que l'expérience n'apporte rien en soi. C'est la manière de l'appréhender qui fait une différence. Pour cette démarche, l'expérience doit être minimale et soutenue par une orientation. Plus cette orientation est claire et intégrée, plus les expériences vont pouvoir se déployer. Néanmoins, elles resteront toujours secondaires si elles s'inscrivent dans le contexte traditionnel de l'orientation qui explique que l'expérience n'apporte rien au niveau phénoménologique, mais qu'elle est vouée, comme tout, à disparaître dans la perception

non individuelle, non identitaire, non égotique. Cette expérience métaphysique dont parlent les textes ne fait l'objet d'aucun témoignage sur notre terrain. Les pratiquants n'ont souvent pas connaissance de ces principes, et nous rappelons que Baret n'entend pas amener à cette réalisation par son enseignement. Quant à ce dernier, il reste vague sur son vécu à ce sujet. Il faut noter que l'expérience impersonnelle décrite ne pourrait l'être que par un pratiquant qui témoignerait d'un état intérieur. L'anthropologue ne peut juger de l'expérience de ses informateurs, ni les quantifier : au niveau de l'observation et de l'analyse, même si le pratiquant exprime avoir vécu des états de non-dualité, nous ne pourrions l'aborder que comme une expérience personnelle et individuelle vécue au sens strict du terme.

6.3.3 L'orientation mystique et la transposition traditionnelle de l'enseignement

L'orientation est donc centrale. Est-elle ainsi comprise par tous les membres du groupe? Du point de vue de l'anthropologue, il est difficile d'en juger. Baret formule rarement l'orientation en ces termes lors des entretiens et encore moins lors de la pratique. Ce que nous décrivons provient essentiellement de l'explicitation de nos observations et des rencontres privées avec lui. Baret ne décrit ni les textes, ni la tradition, ni l'orientation autrement que par la manière de pratiquer le yoga, et ce, pour diverses raisons.

Tout d'abord, conscient du contexte moderne dans lequel il se trouve, Baret pense que l'enseignement « religieux » ne serait pas adapté aux pratiquants, à leur vie et leur mentalité. Comme le souligne Chavi, l'enseignement de cette tradition n'a d'intérêt que si les membres du groupe peuvent le lier à leur quotidien. Par ailleurs, Baret semble insinuer que les quêteurs spirituels déjà en proie aux concepts de ce siècle et aux *buzzwords*²¹ – comme les appelle la journaliste Colette – doivent d'abord revenir au concret pour ne pas se

²¹ Certains termes comme *tantrisme*, *chakras*, *énergie*, *amour*, *éveil*, *ouverture* reviennent souvent dans les questions ou commentaires pendant les séminaires.

perdre dans des « imaginaires » construits avant d'établir un lien avec la tradition au niveau intellectuel. Ensuite, c'est une question de fidélité à la tradition. Dans l'enseignement de Baret, l'apprentissage par le silence est aussi voire plus important que la formulation ou l'expérience. Baret dit souvent que le pratiquant doit trouver certains éléments seul ou se rendre compte de certains mécanismes par lui-même, afin de réellement intégrer les concepts de la sotériologie cachemirienne de façon concrète et vécue. La transmission n'est pas seulement verbale; le silence joue un rôle primordial, où le vécu de la tradition et le regard sur soi-même peuvent s'actualiser, car « to be soteriologically effective, knowledge must go beyond the purely speculative or logical. It must be rooted in yogic realization » (Ortega 1996 : 192). Si le savoir conceptuel, *nirvikalpa*, est important, c'est néanmoins la connaissance non objective, *sarvikalpa*, qui demeure centrale et conditionnelle à une compréhension profonde.

La tradition cachemirienne formulée par Abhinavagupta au 10^{ème} siècle environ est religieuse et métaphysique. La partie métaphysique occupe une place minime. C'est cette partie de la tradition cachemirienne que Klein d'abord et Baret ensuite ont jugé opportun d'enseigner en Occident, car la métaphysique s'adapte à n'importe quel contexte culturel. L'aspect religieux, au contraire, est éminemment culturel : les rituels et initiations dépendent de la culture d'où ils sont issus. Par exemple, un rituel tantrique majeur repose sur la consommation transgressive des cinq M, soit les *mankaras* que sont l'alcool, la viande, le poisson, les graines cuites et les relations sexuelles (Dehejia 1986 : 12). Le procédé effectif de cette transgression ne tient pas aux caractéristiques intrinsèques de ces éléments, mais à ce qu'ils sont hautement interdits aux brahmanes dans le système hindouiste. Le rituel tantrique tient donc son effectivité de la transgression, soit la remise en question des barrières psychologiques duelles que devait transcender le brahmane engagé sur cette voie. Aujourd'hui, dans un contexte occidental moderne, ces éléments n'ont plus la même signification; il serait donc caduc et superficiel de créer des rituels néo-tantriques basés sur ces éléments. En bref, les éléments religieux sont culturels et doivent être transposés pour garder leur efficacité et tendre vers le but recherché, à savoir, ici la

réalisation de la Réalité Ultime qui mène à la libération tel qu'en parlent les tantras du sivaïsme cachemirien. On emploie ici le terme « transposé » dans le même sens que Csordas, c'est-à-dire l'idée de passage d'une culture à une autre : « It includes the connotations of being susceptible to being transformed or reordered without being denatured, and the valuable musical metaphor of being performable in a different key. Whether a religious message is transposable and in what degree depends on either its plasticity (transformability) or generalizability (universality) » (Csordas 2007 : 261).

Culturellement parlant, l'élément religieux, au Québec surtout, connaît aujourd'hui une connotation assez négative. Hervieux-Leger décrit ce processus et parle du cas du converti face à une religion « décevante » (Hervieux-Leger, 1999 : 122) qui va donc chercher une croyance ou une pratique plus efficace. Nous avons vu pendant un terrain à Saint-Jérôme qu'une même pratique rituelle de dévotion à Krishna, vécue par un brahmane hindouiste bhoutanais et une Québécoise initiée – donc « convertie » dans les termes d'Hervieux-Léger – sera définie par le premier comme religieuse, et par la seconde comme spirituelle. Comme le souligne Asad (2002) et Csordas (2007 : 13) après lui, il faut se méfier d'une définition universelle de la religion : celle-ci dépend bien souvent de son contexte spatio-temporel. Ainsi, la religion, dans son vécu occidental, est coupée de l'intime et vue comme oppressante, alors que la spiritualité est conçue comme état proche du vécu personnel et libre. C'est pourquoi la mystique, qui fonctionne comme un système philosophique, donc non religieux, s'adapte très bien au contexte culturel dans lequel la tradition cachemirienne est offerte. La métaphysique est une orientation, une manière de voir le monde : « [it] is generally understood as a philosophical enquiry into the fundamental nature of reality », rapporte l'*Encyclopédie des Religions* (Éliade 1987 : 485). L'aspect métaphysique peut ainsi trouver sa résonance au cœur de la vie de tous les jours et du quotidien des pratiquants.

Pendant les entretiens publics, Baret fait souvent référence à d'autres traditions métaphysiques. Dans sa critique des œuvres de René Guénon qui étudia les doctrines métaphysiques, Pierre Feuga écrit : « grâce à Guénon (...) on sait que la "Délivrance"

métaphysique est beaucoup plus que le "Salut" religieux ». Il ajoute : « on sait (...) que la doctrine hindoue de la non-dualité trouve des équivalents exacts dans le taoïsme, dans la kabbale, dans le soufisme et peut-être dans certains courants ésotériques chrétiens » (Feuga 2002 : 14). En effet, il semble que la métaphysique est identique dans différentes religions; on retrouve les mêmes éléments dans le soufisme, dans le christianisme et dans l'hindouisme. Ibn Arabî, Maître Eckart et Abhinavagupta – pour ne citer qu'eux – semblent parler d'une même abnégation de l'individualité personnelle illusoire, tout en conservant chacun leur religion propre qui découle de cette vision ou approche du monde. Lao-Tseu, le premier taoïste, écrit que « la vie mystique seule permet d'obtenir le Tao, et l'expérience taoïste rejoint celle des mystiques de toutes les religions quand elle renonce à chercher l'Absolu par la science et le raisonnement ». (Lao Tseu, 1983 : 7). Cet Absolu dont parle le maître zen, quant à lui, paraît aussi être de la même nature que celui auquel Abd-el Kader fait référence quand il parle du « ... *huwa* [qui] est la réalité insaisissable, inconnaissable, qui ne peut être nommée ou décrite. Il est le Principe non manifesté de toute manifestation, la Réalité de toute réalité. Il ne cesse ni se transforme, ne part ni ne change (Abd el-Kader, 1982 : 58). Dans la vision métaphysique, cet Absolu auquel les maîtres mystiques font référence est la toile de fond qui existe avant toute chose, qui est ce par quoi tout peut se manifester et l'espace dans lequel tout se résorbe.

Enfin, pour reprendre les termes de Csordas (2007 : 261), nous pouvons dire que l'enseignement de cette orientation métaphysique est flexible et relativement universel, suffisamment pour que la doctrine cachemirienne soit transposable dans la culture contemporaine. L'enseignement que propose Baret à partir de l'enseignement de Klein est donc à la fois transposition culturelle et écho traditionnel. Dans la manière dont Baret se représente les textes et la tradition, il s'y relie par le fait qu'il semble conserver certains éléments de la pensée de cette tradition, et notamment son orientation, tels qu'ils transparaissent dans des textes du 7^{ème} siècle de notre ère. Ainsi, transposition et continuité avec la tradition se déclinent dans une dynamique dialogique qui forme un tout propre au contexte culturel dans lequel l'enseignement est délivré.

6.4 CONCLUSION

Le vécu des membres du groupe qui suivent cette tradition apparaît, à l'anthropologue, comme une contre-culture passée et présente : critique de la religion, mais aussi des mouvements ésotériques et Nouvel Âge, et du yoga postural moderne. On voit que, malgré la critique, certains éléments des spiritualités modernes sont présents, comme le bricolage spirituel ou l'importance de l'expérience pour des membres du groupe. Un des éléments majeurs pour les pratiquants qui s'intéressent à la tradition est en effet l'expérience, le vécu tel qu'ils peuvent le lier à leur quotidien et qui est une manière d'incorporer la représentation qu'ils se font de la tradition.

Baret, de son côté, relie l'expérience à la tradition uniquement lorsque cette dernière est impersonnelle. Si l'expérience devient un moyen de comprendre ou de se construire identitairement, alors, de son point de vue, elle ne fait qu'alimenter l'illusion d'être une personne, d'être un corps et de vivre dans une relation au monde sujet-objet. Ainsi, dans cette perspective, la tradition n'est pas représentée par quelque chose à faire ou un élément extérieur, comme une pratique ou un rituel. La tradition, comme l'aborde Baret, est avant tout une orientation, une manière d'appréhender les éléments de la réalité. En ce sens, pour cette la tradition qui cherche la libération de l'illusion, ce n'est pas l'expérience qui libère, mais la vision.

Pour transmettre cet enseignement et donner aux membres du groupe la possibilité de concrétiser les éléments sotériologiques de la tradition cachemirienne, Baret adapte cette dernière au contexte contemporain dans lequel elle émerge. Il nous explique que la tradition qu'il transmet ne se déploie pas dans la forme (si on était en Inde, les pieds des pratiquants ne devraient jamais faire face à Baret, les séminaires seraient gratuits et les participants

devraient lui faire des cadeaux), mais sur le fond (la manière de percevoir la réalité), ce qui demande une transposition culturelle, qui permet alors de faire vivre à la tradition dans un contexte contemporain. C'est à ce point que la définition du terme « tradition » est approfondie : normalement perçue comme synonyme d'authenticité, ou de passé, par opposition à modernité, la tradition n'est ici ni temporelle ni qualitative. C'est une manière de voir le monde qui apparaît comme une philosophie transmise à travers le temps et qui peut se transposer selon le contexte.

Chapitre 7 : Conclusion

En résumé, le chapitre premier nous a permis d'expliquer notre méthodologie d'approche basée sur la réflexivité, l'observation de notre participation sur le terrain, ainsi que plusieurs entrevues avec les membres du groupe et l'enseignant, Baret lui-même. Nous avons aussi traité la question de la définition de certains termes récurrents pendant notre enquête, comme « tradition » ou « modernité ». Ces termes, d'abord abordés du point de vue de la littérature scientifique, sont explorés dans les chapitres suivants pour saisir la manière dont les individus les comprennent, non pas comme concepts abstraits, mais comme vécu direct.

Le deuxième chapitre compose le paysage de notre étude. Nous y apprenons notamment que notre terrain se situe au carrefour de plusieurs contextes déterminants dans la construction et la dynamique du groupe observé. Nous définissons d'abord l'histoire de la société québécoise à l'égard de la religion, qui mène à l'adoption des mouvements Nouvel Âge et des pratiques spirituelles modernes. Nous traitons ensuite de l'histoire des traditions hindouistes en Occident depuis la fin du 19^{ème} siècle et du développement du yoga postural moderne ces quarante dernières années, plus particulièrement depuis 15 ans à Montréal. Enfin, nous présentons l'histoire de la tradition du sivaïsme cachemirien, à la fois dans les textes, qui témoignent de l'évolution des différents systèmes de pensées et de pratiques, et dans les cercles académiques et non officiels depuis les années 1960 environ.

Le troisième chapitre nous permet d'approfondir la question du yoga cachemirien, qui est au cœur de notre terrain. Cette section propose un aperçu de la manière dont cette pratique aurait été transmise à Klein et se serait construite lors de son retour en Europe. On y voit aussi que l'apprentissage de ce yoga par Klein et Baret a eu lieu à des époques différentes et repose sur des personnalités distinctes, ce qui influencera la forme que prendra l'enseignement. Ces deux derniers points nous ont alors permis de démontrer que

l'enseignement se glisse entre la continuité d'une transmission de maître à élève et la rupture que l'on observe dans l'adaptation, création inévitable dans le temps en fonction des enseignants et de la population en demande de cette transmission.

Le quatrième chapitre inclut la présentation ethnographique du terrain, posant la structure du groupe, la dynamique de ses membres et de l'enseignant. Nous décrivons dans cette partie ce qu'il se passe pendant les cours de yoga et les entretiens. Elle familiarise le lecteur avec la pensée de Baret et son orientation, d'une part, et avec les membres du groupe et leur positionnement face à la pratique, d'autre part. Ce chapitre nous permet d'amorcer l'analyse des points importants que l'on retrouvera dans les deux chapitres suivants : le travail du corps et des émotions dans le cadre du yoga cachemirien, d'une part, et les raisons pour lesquelles les membres du groupe entreprennent cette pratique, d'autre part.

Le chapitre cinq est une analyse plus poussée du lien, pour Baret, entre la pratique du yoga qu'il enseigne et la tradition, notamment du lien entre yoga cachemirien et VBhT. Nous y découvrons que Baret, dont la connaissance repose sur la transmission orale qu'il a reçue de Klein, associe la pratique et son enseignement aux textes, qu'il comprend à la lumière de son expérience de la tradition. Le yoga qu'il enseigne apparaît dès lors comme étant radicalement différent du yoga postural moderne, qu'il s'agisse de la technique, de la perception du corps ou de l'approche des émotions. Avec pour toile de fond le yoga cachemirien que propose Baret, nous expliquons comment, du point de vue de Baret, la tradition est une entité vivante et vécue, *embodied* ou incarnée, par la pratique du yoga.

Le dernier chapitre repose sur l'analyse de l'expérience. L'expérience étant au cœur du yoga cachemirien et de celle des nouvelles pratiques spirituelles, nous avons expliqué de quelle manière l'expérience orientée par la mystique (celle qu'adopte le yoga cachemirien) diffère de celle que l'on retrouve dans la nouvelle spiritualité. Cette différence nous montre que, là encore, la tradition peut être définie par un état d'esprit et non pas seulement comme concept temporel, comme l'illustre l'étude comparative des poses de yoga dans le chapitre

précédent. Ainsi, la tradition peut non seulement être expérimentée, mais aussi vécue dans n'importe quel espace culturel et temporel, dans n'importe quel présent contemporain, à condition qu'elle soit profondément comprise et justement transposée. C'est ainsi que s'organise la conception de Baret de la tradition du sivaïsme du Cachemire et de la pratique du yoga cachemirien.

Nous avons abordé notre étude avec les questionnements suivants : Comment la tradition du sivaïsme cachemirien est-elle perçue et vécue par un groupe de pratiquants, à savoir les membres du groupe et l'enseignant? Comment cette orientation articule-t-elle les notions de traditions et de modernité dans l'enseignement? Comment le yoga cachemirien se positionne-t-il face au yoga moderne?

Chez les membres du groupe, nous nous attendions à trouver une ligne de pensée homogène, car, extérieurement, ceux-ci n'affichaient aucune appartenance à d'autres groupes ou à d'autres croyances. Pourtant, après les entrevues dirigées et semi-dirigées, nous avons constaté un bricolage éclectique propre à chacun, selon son histoire. Comme l'explique McGuire, quand on quitte l'étude de la religion institutionnelle pour plonger dans la réalité de la religion vécue, on constate une étendue de vécus religieux tous différents les uns des autres (McGuire 2008). Sur notre terrain, nous avons observé que chaque membre, suivant son caractère et son histoire de vie, se décrit et se relie à la pratique du yoga cachemirien et à sa cosmogonie à sa manière, en incorporant bricolage et interprétation personnelle. On trouve néanmoins quelques recoupements dans la manière dont les membres du groupe font l'expérience de la pratique (yoga ou entretiens), entre autres, souvent, « l'impression de ne rien comprendre », mais d'être extrêmement touchés et profondément bouleversés, ou encore des expériences intérieures fortes, jamais extériorisées. On note aussi chez presque tous les membres du groupe, outre une critique de la religion, une critique des mouvements Nouvel Âge et des mouvements ésotériques qui exigent des pratiques trop « décoratives » (c'est-à-dire axées sur des éléments démonstratifs extérieurs). Le discours sur le yoga postural est là aussi récurrent : l'aspect gymnastique et

volontariste est critiqué. Les membres du groupe cherchent à se rapprocher de l'enseignement de base de Baret, à savoir « ne rien faire, mais laisser faire » et « observer ses mécanismes ». On note également l'importance accordée au retour au corps, soit après une culture religieuse oppressive qui rendait le corps tabou, ou après un vécu émotionnel pesant (les deux étant souvent liés). Pour les membres, la pratique du yoga cachemirien est une forme de guérison en ce sens que le travail sur le corps et les émotions propose une globalité holistique où l'individu peut s'incarner. Ici, le discours sur l'authenticité est essentiel; selon les dires de plusieurs informateurs, ce qui est authentique est ce qui est véritablement vécu, autant dans leur propre expérience que dans ce qu'ils observent chez l'enseignant. Pour certains membres du groupe qui connaissent Baret dans un contexte intime et qui ont eu l'occasion de l'observer au quotidien, l'authenticité de son enseignement repose sur le fait qu'« il vit ce dont il parle et ce qu'il enseigne contrairement à certains autres *gurus* sur le marché » (entrevues avec Chavi et Suzi). Ainsi, pour les membres de notre groupe, l'authenticité ne se fonde pas tant sur un discours issu de la tradition ancienne, le sivaïsme cachemirien, mais plutôt sur le vécu direct et la mise en application des principes qu'enseigne Baret, qui dit suivre avec humilité ce que Klein a accepté de lui enseigner.

Quant à la tradition, les membres du groupe ont une position évidente : l'étude textuelle ne les intéresse pas; ils se sentent liés à la tradition uniquement par le vécu et l'expérience directe. Nous avons démontré que ce qui importe pour le pratiquant de ce groupe est d'apprendre à mieux gérer son quotidien et de pouvoir faire face à ses écueils affectifs. Le yoga devient alors une aide importante pour le pratiquant; l'orientation métaphysique formulée lors des entretiens qui soutient la pratique corporelle permet aux membres une introspection en profondeur et un déconditionnement à long terme des mémoires de traumatismes passés. Ainsi, la représentation que chaque membre se fait de la tradition du sivaïsme cachemirien est hétérogène et leurs croyances éclectiques car intimement lié à chaque histoire personnelle. Baret explique qu'au début de la rencontre avec cette pratique « les gens viennent avec un imaginaire d'aller mieux, comme ce qui

motive d'ailleurs toutes les activités humaines ». Il ne sait pas pourquoi les gens viennent à ses cours plutôt qu'ailleurs, mais il observe seulement que les pratiquants « viennent à la recherche de quelque chose ». Il explique alors que « la tradition est de démontrer expérimentalement qu'il n'y a rien à découvrir, car, ce que les individus cherchent, ils le possèdent déjà. Ils pensent venir pour trouver quelque chose qu'ils n'ont pas, l'enseignement est alors de changer leur regard. L'enseignement, c'est de leur montrer cette orientation ». Ce travail a en partie voulu montrer comment Baret perçoit la tradition du sivaïsme cachemirien. L'enseignant se relie à la tradition selon un point de vue qui doit soutenir le discours et la pratique. Ce point de vue est une manière de regarder le monde, ce que Baret appelle l'« orientation ». C'est ainsi que l'expérience est dite « traditionnelle », de son point de vue, si elle est vécue sans recherche d'acquiescer quoi que ce soit. Si l'on s'en tient à la sotériologie cachemirienne, il n'y a rien à acquiescer puisqu'il n'y a personne à construire, l'individu personnel n'étant pas détaché du monde, mais reflet de la Conscience indivise :

[The yogi] must even give up all desire to achieve enlightenment and reality (*tattva*) which can never be realised through a personal will. In short, he must die to himself in an act of profound faith (*sraddha*) and adoration (*adara*) to find rest in the supreme reality free from the binding dichotomy of means and objectives (*upeyopayabhava*). (Dyczkowski 1987 : 154)

La pratique du yoga cachemirien prend alors son sens là où elle permet d'incarner la tradition, où la tradition comme orientation et expérimentation de la réalité devient directement *embodied*. C'est ainsi que nous avons expliqué comment elle se distingue radicalement du yoga postural moderne, où la représentation du corps et de l'individu diverge à plusieurs égards. Nous avons mis en lumière le point suivant : la différence provient du fait que l'orientation qui sous-tend généralement la pratique repose sur une cosmogonie différente (approche patanjaliennne qui se base sur la philosophie du samkhya),

est mal comprise (par exemple, la salutation au soleil enseignée comme pratique millénaire n'a en fait pas plus de deux siècles et a été inventée pour l'armée) ou redéfinie (la personne qui connaît bien la tradition peut sélectionner seulement certains éléments de plusieurs philosophies pour construire une pratique et une pensée qui lui convient personnellement). Pour Baret comme pour Klein, le VBhT est un texte fondamental qui prouve que pratique et techniques existaient déjà à l'époque (7-8^{ème} siècle) et étaient sûrement transmises oralement de maître à élève. Cette approche du corps, le yoga cachemirien, en résumé, remet en question la notion de corps comme mémoire et fixation d'une identité séparée de la Conscience. L'exploration corporelle cherche à découvrir un corps vide, libre de référence qui permet alors de s'ouvrir à la Conscience ou à l'identité impersonnelle que le yogi reconnaît comme seule réalité. Le travail sur les émotions tend à faire la même chose : le corps étant la carte émotionnelle de l'individu, l'exploration de la masse corporelle fait émerger des états émotionnels qui doivent être ressentis pleinement, mais de manière neutre, pour pouvoir se libérer et se résorber. Chaque pose de yoga, chaque *pranayama* proposé dans le yoga cachemirien vise cette remise en question et ce déconditionnement des habitudes de réactions et de souffrances psychologiques face aux événements de la vie.

Pour Baret, enfin, ces principes traditionnels, par leur approche et leur orientation qui peuvent être vécus à chaque instant, reposent sur le processus de transposition. Ainsi, nous avons vu que les éléments de la pratique ou des rituels sont caducs s'ils sont transmis sans transposition culturelle. On découvre dans cette approche que la tradition est un élément vivant et dynamique dont l'esprit ou l'orientation est le fond immuable, mais dont la forme ou la manière dont elle s'exprime doit, elle, être transposée ou adaptée au contexte culturel où elle est délivrée. Sinon, la tradition se perd. C'est pourquoi Baret choisit dans son enseignement de ne pas enseigner certains éléments présents dans les systèmes de la tradition cachemirienne dont il a connaissance, parce qu'il ne les pense pas adaptés à la société dans laquelle il enseigne. Il mentionne notamment que les éléments religieux et rituels sont extérieurement trop dogmatiques et pourraient perdre l'individu s'ils ne sont pas compris avec l'orientation juste. Par ailleurs, l'apprentissage de ces éléments demanderait

une connaissance et une intégration de la culture indienne et hindouiste beaucoup trop importante, dans laquelle la majeure partie des membres du groupe ne pourraient fonctionner. C'est pourquoi Baret, comme Klein le faisait, privilégie l'exploration de la mystique qui requiert uniquement une pratique fonctionnelle, qui devra être adaptée à chaque contexte (habitudes physiques, psychologiques et culturelles du pratiquant).

Le yoga cachemirien, s'il se démarque de l'approche du yoga postural moderne en ce qu'il ne met pas l'accent sur la souplesse, la santé ou le bien-être, présente cependant des éléments éminemment modernes. Tout d'abord, cette appellation n'existe que depuis 1960, lorsque Klein rentre de l'Inde et commence à enseigner en Occident. Le « yoga cachemirien » naît alors aux cours des années d'enseignement et renvoie finalement à un enseignement où se mêlent l'expérience de Klein du yoga du Sud, celui de Mysore, avec Krishnamacharya (précurseur du YPM) et le travail du corps du Cachemire du Nord, sans oublier deux traditions sotériologiques, le vedanta et le sivaïsme cachemirien. Par ailleurs, nous avons vu que Klein a adapté son enseignement à l'Occident, en conservant les poses apprises auprès de ses maîtres, mais en éradiquant les autres aspects qu'il jugea non fonctionnels pour la population qui le consultait, pendant les entretiens et la pratique. Dans cette adaptation, l'accent mis sur le corps et les postures de yoga fait écho à la vague de YPM qui débute en Inde et en Occident au début du 20^{ème} siècle. D'ailleurs, le nom de cette pratique, « yoga cachemirien », désigne une approche corporelle, qui inclut notamment *asanas* et *pranayamas*. Quant à l'étude des textes, composante nécessaire à l'enseignement traditionnel, elle a presque totalement disparu pour la majorité des élèves. Tout d'abord, parce que ceux-ci n'éprouvent qu'un intérêt très limité pour cet aspect et aussi parce que Baret et Klein ne l'ont pas jugé nécessaire pour la population occidentale, dont les divergences culturelles avec l'Inde sont trop marquées. Ainsi, les influences multiples et diverses de Klein donnent à repenser l'idée d'une pratique authentiquement pure qui aurait été rapportée de l'Inde et préservée telle qu'elle. Nous pensons plutôt qu'il s'agit là d'un système syncrétique auquel s'ajoute du bricolage moderne contemporain.

On entrevoit ici une dimension intéressante de ce terrain que nous n'avons pas étudiée dans ce travail, mais qui aurait pu faire l'objet d'un questionnement pertinent : comment un Européen choisit-il une tradition de l'Inde et en détache-t-il ses éléments culturels et dogmatiques pour l'adapter à une mentalité européenne, tout en continuant de faire prévaloir une sagesse indienne authentique dans ce contexte transnational. Le questionnement que pose ce volet du terrain est directement lié à l'authenticité qui fait écho à notre présente étude. Baret et Klein, qui vivent la tradition « de l'intérieur », pensent que pour conserver justement la tradition, afin que celle-ci reste authentique, il faut la transposer. Néanmoins, nous voyons que cette transposition exige aussi de retrancher certains éléments importants de la tradition pour répondre au contexte, débouchant sur une fabrication et donc sur la rupture avec certains traits de la tradition. On peut dire que le mariage que fait Klein du nouveau yoga postural et du VBhT, qui constitue le yoga cachemirien, est véritablement innovateur. Cette créativité que l'on observe avec le yoga cachemirien ne peut être niée et doit certainement être encore plus marquée dans un monde en contact constant avec différentes cultures et des pratiques de tous genres. Les images, pratiques ou formulations employées par la transmission moderne correspondent à certaines sociétés actuelles, dans lesquelles l'anthropologue peut observer des ruptures, des remaniements et des redéfinitions (accent sur la posture par exemple). La transposition traditionnelle peut ainsi être perçue comme une perte pour celui qui regarde la forme et qui perçoit la rupture entre les pratiques. Cependant, pour celui qui vit cette transposition, celle-ci s'avère nécessaire et n'est pas problématique, si le fond de la compréhension est toujours présent. Quant à savoir si le fond véhicule l'essentiel de la transmission et si le vécu traditionnel est toujours d'actualité, seul celui qui le vit peut en être témoin. Mais cela n'entre pas dans le cadre d'une étude anthropologique car le chercheur, s'il peut constater les éléments extérieurs, ne peut juger de ce qu'il en est intérieurement chez l'individu.

Bibliographie

- Abd el-Kader (1982). *Écrits spirituels*. Paris : Édition du seuil.
- Alter J. (2004). *Yoga in Modern India : The Body between Science and Philosophy*. Princeton, N.J. : Princeton University Press.
- Alter J. (2005). *Asian Medicine and Globalization*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Asad T. (2002) « The Construction of Religion as an Anthropological Category », in Michael Lambek (éd.), *A Reader in the Anthropology of Religion*. Oxford : Blackwell, p. 114-131.
- Baret E. (1995). *Le Yoga Tantrique du Cachemire*. Gordes : Éditions du relié.
- ____ 2007. *Corps de Silence, Corps de Vibration*. Paris, Almora.
- ____ (2008). *Les Crocodiles ne Pensent Pas*. Paris : Almora
- ____ (2012). *Corps de silence*. Paris : Almora
- Bruguière P. (1994). « La délectation du rasa : La tradition esthétique de l'Inde », *Cahiers de musiques traditionnelles, Cahier d'ethnomusicologie* (éd). vol. 7, p. 3-26.
- Ceccomori S. (2001). *Cent ans de yoga en France*. Paris : Edidit.
- Champion F. (1990). « La nébuleuse mystico-ésotérique : Orientations psychoreligieuses des courants mystiques et ésotériques contemporains », in Champion F., Hervieu-Léger D., *De l'Emotion en Religion : Nouveaux et Traditions*. Paris : Le Centurion. p.17-69.
- Champion F. (1993). "Nouvel Age et 'Nébuleuse mystique-ésotérique': Mise en perspective historique", *Cahiers Rationalistes*, revue Union Rationaliste. no. 475, p. 167-177
- Chapple C.K. (2008). *Yoga and the Luminous : Patanjali's Spiritual Path to Freedom*. Albany, Ny : State University of New York Press.
- Conolly P. (2007). *A student Guide to the History and Philosophy of Yoga*. London : Equinox

- Csordas J.T. (1994). *Embodiement and Experience: the existential ground of culture and self*. Cambridge : Cambridge University Press.
- _____ (2007). « Introduction: Modalities of Transnational Transcendance », *Anthropological Theory*. vol. 7, no. 3, p. 250 – 272.
- De Michelis E. (2008), *A History of Modern Yoga*. London : Continuum ed.
- _____ (2008), “Modern yog : History and forms, in Singleton M. et Byrne J. (éd.) (2008). *Yoga in the Modern World : Contemporary Perspectives*. London : Routledge, p770-781.
- Dehejia V. (1986) *Yogini Cult and Temples : a Tantric Tradition*. Delhi : National Museum.
- Dubois D et Serge D. (2012). *Le Guide de la Spiritualité*. Paris : Almore.
- Durkheim E. (1914). *L’Avenir de la Religion. Le sentiment religieux à l’heure actuelle, troisième entretien : la conception sociale de la religion*, Vrin,, p. 97-105
http://www.uqac.quebec.ca/zone30/Classiques_des_sciences_sociales/classiques/Durkheim_emile/sc_soc_et_action/texte_4_14/avenir_religion.html
- Dupuche J.R. (2003). *Abhinavagupta: the Kula Ritual, as elaborated in chapter 29 of the Tantraloka*. Delhi: Motilal.
- Dyczkowski M., (1987). *The Doctrine of Vibration: An Analysis of the Doctrines and Practices of Kashmir Shaivism*. Albany: State University of New York Press.
- Eliade M. et Adams C.J. (1987). *The Encyclopedia of Religions*. MacMillan (éd), vol. 16.
- Fabian J. (2001). *Anthropology with an Attitude : Critical Essays*. Stanford : Stanford University Press.
- Fakir R. (2007). *La Déesse et l’Esclave : Sagesse Tantrique et Pauvreté Perdue des Fakirs du Bengale*. CNRS, Paris : Maisonneuve et Larose.
- Favret-Saada J. (1977). *Les Mots, la Mort, les Sorts : la Sorcellerie dans le Bocage*. Paris : Gallimard.
- Feuga P. (2002) « René Guénon et l’hindouisme », *René Guénon : l’Éveilleur*. Connaissance des Religions, no. 65-66. Devry (éd).

- Flood, G.D. (1993). *Body and Cosmology in Kashmir Saivism*. San Fransisco : Mellen Research University Press
- Flood, G.D. (2006). *The tantric body : the secret tradition of Hindu religion*. London ; New York : I.B. Tauris
- Gauthier F. Tuomas M. et Linda W. (2011) « Religion et société de consommation/Religion in Consumer Society », *Social Compass*, vol. 58, no. 3, p. 291-301.
- Giddens A. (1994). « Temps et Espace dans le Monde Contemporain », *Les conséquences de la modernité*. Paris, L'Harmattan.
- Giordan G. (2009). « The Body Between Religion and Spirituality », *Social Compass*. vol. 56, no. 2, p. 226-236.
- Goodall D. (1996). *Hindu Scriptures*. Berkley, CA : University of California Press.
- Goulet J-G. (1993). « Dreams and Visions in Indigenous Life Worlds: An Experiential Approach », *Canadian Journal of Native Studies*, p.171-198.
- Goulet, J-G. (2011). « Trois manières d'être sur le terrain : une brève histoire des conceptions de l'intersubjectivité », *Anthropologie et sociétés* vol. 35, no. 3, p.107-125.
- Guénon R. (2009). *Introduction Générale à l'étude des Doctrines Hindoues*. Paris : Véga.
- Hervieu-Leger D. (1990). « Nouveaux Émotionnels Contemporains: fin de la sécularisation ou fin de la religion? », F. Champion et D. Hervieu-Léger (dir.), *De l'émotion en religion: nouveaux et traditions*. Paris : Éditions du Centurion, p. 216-248.
- Hervieu-Léger, Danièle, 1999, *Le pèlerin et le converti: La religion en mouvement*, p. 119-155.
- Hoyer A-C. (2005). *L'Espace-Monde du Yoga : Une Géographie sociale et Culturelle de la Mondialisation des Paysages Thérapeutiques*. Thèse de doctorat, Université de Rouen.
- Iyengar, B.K.S. (2001). *Light on yoga*. London : Thorsons

- Jones S. (2010). « Negotiation Authentic Objects and Authentic Selves : Beyond the Deconstruction of Authenticity », *Journal of Material Culture*. Sage (ed), vol. 15, p.181-203.
- Klein J. (1968), *L'Ultime Réalité*. Paris : Le courrier du livre.
- ____ (1986). *L'insondable silence*. Paris : Les Deux Océans.
- ____ (2008). *The Book of Listening*. UK : Non Duality Press.
- Klein N. (2012). *À l'écoute de Jean Klein*. Paris : Almora.
- Laderman C. (1994). "The Embodiment of Symbols and the Acculturation of the Anthropologist", in Csordas J.T. *Embodiement and Experience: the existential ground of culture and self*. Cambridge : Cambridge University Press. p.183-197
- Laplantine F. (2003). « Penser Anthropologiquement la religion », *Anthropologie et Sociétés*. vol.27, no. 1, p.11-33.
- Lao Tseu, 1983, *Tao Te King*, Paris : Bocard.
- Le Breton, David. 1990. *Anthropologie du corps et modernité*. Paris : presses universitaires de France.
- Luhrmann, Tanya, 2007, « How do You Learn to Know It is God Who Speaks ? », in Davide Berliner et Raymond Sarro (éd.), *Learning Religion : Anthropological Approches*. New York, Berghan, p. 83 – 102.
- Marcaurette R (1992). « Sacré, non-dualisme et ravissement esthétique », *Religiologiques*, vol. 5, p. 203-229.
- Mauss M. (1934). « Les techniques du corps », *Journal de psychologis*. vol. 32, no. 3-4 http://classiques.uqac.ca/classiques/mauss_marcel/socio_et_anthropo/6_Techniques_corps/techniques_corps.pdf
- McGuire M.B. (2008). *Lived Religion : Faith and Practice in everyday Life*. Oxford University Press.
- Meintel D. (2003). « La stabilité dans le flou : parcours religieux et identités de spiritualistes », *Anthropologie et sociétés*, vol.27, no. 3-4, p. 35-64.

- Meintel D. (2007). « When the Extraordinary Hits Home: Experiencing Spiritualism », Jean-Guy Goulet et Bruce Granville Miller (éd.), *Extraordinary Anthropology : Transformations in the field*. Lincoln, University of Nebraska, p.124-157.
- Meintel D. (2011). « Catholicism as Living Memory in a Spiritualist Congregation », *Sous Presse*, Quebec Studies.
- Meintel D. et Mossière G. (2011). « Tendances actuelles des rituelles, pratiques et discours de guérison au sein des groupes religieux contemporains : quelques réflexions », *Ethnologies*, vol. 33, no. 1, p. 5 – 18.
- Mossière G. (2007). “Emotional Dimensions of Conversion: An African Evangelical Congregation in Montreal”, *Anthropologica*. vol. 49, no. 1, p.113-124.
- Muller-Ortega P. (1996) “Aspects of Jīvanmukti in the Tantric Śaivism of Kashmir”, *Living Liberation in Hindu Thought*, pp. 187–218. Andrew Fort & Patricia Mumme (éd). Albany: State University of New York,
- Muller-Ortega, P. (2000). « On the seal of Sambhu : A poem by Abhinavagupta », pp. 573-586 in *Tantra in Practice*, edited by David Gordon G White. Princeton University Press.
- Padoux, A. (2010). *Comprendre le tantrisme : les sources hindoues*. Paris, Albin Michel.
- Pandey K.C. (2006). *Abhinavagupta, an Historical and Philosophical Study*. Varanasi : Chaukhamba Amarabharati Prakashan.
- Pezeril C. (2010). « L’Anthropologue “insouffisante” : Implication du Corps et Esprit de la Voix en Pays Baay Faal », *Social Compass*, vol. 57, no. 4, p.449 – 464.
- Pill Jeffrey M. R. (Directeur) (2002). *Yogis of Tibet* [Documentaire]. USA, 80min.
- Poullion J. (1973). *Le Cru et le Su*. Paris : Seuil.
- Ratié I. (2009). “Remarks on Compassion and Altruism in the Pratyabhijñā Philosophy”, *Journal of Indian Philosophy*, no. 37, p. 349–366
- Raynauld I. (2006). *Mystical Brain* [Documentaire]. Québec, 52min.
- Rosaldo, R. (1989). « The Erosion of Classical Norms », *Culture and Truth : the remaking of social analysis*, p.25-45. Boston : Beacon Press.

- Sanderson A. (1985). “Purity and Power among the Brahmans of Kashmir,” *The Category of the Person: Anthropology, Philosophy and History*. Collins S. Carrithers M., & Lukes S. (eds.), p. 190–216. Cambridge: Cambridge University Press.
- ____ (1986). “Maṇḍala and Agamic Identity in the Trika of Kashmir,” in *Mantras et Diagrammes rituels dans l’Hindouisme*, pp. 169–214. Edited by Andre Padoux. Paris: Editions du CNRS.
- ____ (1988). “Saivism and the Tantric Traditions,” in *The World’s Religions*, edited by S. Sutherland et al., pp. 660–704. London: Routledge and Kegan Paul.
- ____ (1992) “The Doctrine of the Mālinīvijayottaratantra ,” in *Ritual and Speculation in Early Tantrism. Studies in Honor of André Padoux*, Teun G. (ed). Albany, NY: New York, p. 281–312.
- ____ (2005) « A Commentary on the Opening Verses of the Tantrasāra of Abhinavagupta », *Sāmarasya: Studies in Indian Arts, Philosophy, and Interreligious Dialogue in Honour of Bettina Bäumer*, edited by Sadananda Das & Ernst Furlinger, New Delhi: D. K. Printworld, p. 89–148.
- ____ (2007) “The Saiva Exegesis of Kashmir,” pp. 231–442, in Dominic G. et André P. (éd.) (2007). *Mélanges tantriques à la mémoire d’Hélène Brunner*, Pondicherry: Institut Français Collection Indologie de Pondichéry/École française d’Extrême-Orient no. 106 p. 231-442.
- ____ (2009). “The Saiva Age”, *Genesis and Development of Tantrism*, Shingo Einoo (ed) Institute of Oriental Culture Special Series, no. 23. p. 41–350. Tokyo: Institute of Oriental Culture, University of Tokyo.
- Silburn, L. (1961). *Le Vijnana Bhairava*. Paris : E. de Boccard.
- ____ (1968). *La Maharthamanjari de Mahesvarananda* ». Paris : E. de Boccard.
- Simmel, G. (1997) « The Problem of Religion Today », in G. Simmel, *Essays on Religion*. New Haven : Yale ed.
- Singh, J. (1991). *Vijnanabhairava or divine consciousness : a treasury of 112 types of Yoga ; Sanskrit text with English translation, expository notes, introduction and glossary of technical terms*. Delhi, Motilal Banarsidass Publ.

- Singleton M. et Byrne J. (2008). *Yoga in the Modern World : Contemporary Perspectives*. London : Routledge ed.
- Singleton M. (2010). *Yoga Body : the Origins of Moderne Posturale Practice*. Oxford : Oxford University Press.
- Sotler Miller B. (1998). *Yoga, Discipline and Freedom*. New York : Bantam ed.
- Strauss, S. (2005). *Positionning Yoga : Balancing Acts across Cultures*. New York, Oxford : Berg ed.
- Tarabout G. et Bouillier V. (2002). *Image du Corps dans le Monde Hindou*. Paris : CNRS.
- Tedlock B. (1991) « From Participant Observation to the Observation of Participation: The Emergence of Narrative Ethnography », *Journal of Anthropological Research*, vol. 47, n.1, p.69 – 94.
- Torella R. (2011). *The Philosophical traditions of India : An appraisal* ». Varanasi : Indica.
- Törzsök J. (2007). « Le shivaisme et le culte des yoginīs dans l'Inde classique », *annuaire EPHE, Sciences Religieuses*, t. 116, p. 75-81. Chaire : Religions de l'Inde : rites et systèmes de représentation dans les textes classiques, Conférences de Mme Judit Törzsök Chargée de conférences
- Tribe A. et William P. (2000). *Buddhist Thought : a Complete Introduction to the Indian Tradition*. London ; New York : Routledge.
- Ullman R et Reichenberg-Ullman J. (2001). *Mystics, Masters, Saints, and Sages : stories of Enlightenment*. California : Berkley, [Kindle Edition].
- White D.G. (1996). *The alchemical body : Siddha traditions in medieval India*. Chicago : University of Chicago Press, 1996.
- Wujastyk D. (2002). « Interpretation de l'image du corps humain dans l'Inde Pré-Moderne », in Tarabout G. et Bouillier V. (2002) *Image du Corps dans le Monde Hindou*, Paris : CNRS, p. 71-99.

ANNEXE

1 Membres interviewés et personnalités citées

Les descriptions des personnes citées dans notre travail sont données en fonction des liens que celles-ci avaient avec Jean Klein ou Éric Baret. Nous mentionnerons parfois certains détails biographiques pour mieux les situer. Les personnalités sont classées par ordre alphabétique des prénoms.

Ananda Mayi

[1896 – 1982] Reconnue comme figure spirituelle de l’Inde, d’origine indienne. Baret la rencontre en Inde à plusieurs reprises. Il voyait en elle quelqu’un qui avait réalisé la liberté de l’être visée par la tradition.

Balthazar

57 ans, artiste peintre, musicien et décorateur. Il est d’origine française et vit à Montréal depuis 4 ans environ. Il suit l’enseignement de Baret depuis près de 6 ans, en Europe et à Montréal.

Chavi

47 ans, designer d’intérieur, d’origine québécoise. Chavi, de son nom de *sannyasin*, suit l’enseignement de Baret depuis 15 ans.

Colette

68 ans, journaliste et Québécoise. Elle est aussi animatrice radio et écrivaine. C’est elle qui lance Baret au Québec et provoque la rencontre des maîtres spirituels, ou les « interprètes vivants des grandes traditions philosophiques », comme elle les appelle, au Québec.

Dibianandapuri

[Décédé] Enseignant du yoga et de la tradition du sivaïsme cachemirien d'origine indienne. Il est le second maître de Klein, celui qui lui transmettra l'enseignement de la tradition cachemirienne, à Bénarès, en Inde, dans les années 1950.

Elsi

38 ans, professeur de yoga, vient d'un enseignement posturale de type *ashtanga* et Iyengar, Elsa est Québécoise et suit Baret depuis quelques années.

Éric Baret

60 ans, Français, élève de Jean Klein et maintenant enseignant de yoga suivant la tradition du Cachemire, en Europe et à Montréal.

Francis

50 ans, ingénieur forestier et Québécois. Francis est le conjoint de fait de Naïma. Il suit l'enseignement de Baret depuis 6 ans.

Géraldine

58 ans, influente danseuse et chorégraphe d'origine québécoise. Géraldine est une figure de la danse au niveau international. Elle suit l'enseignement de Baret depuis qu'il vient à Montréal, c'est à dire 20 ans.

Gopinat Kaviraj

[1887-1976] Philosophe et sanskritiste, important maître de la tradition tantrique du sivaïsme cachemirien et yogi ayant vécu à Bénarès la majeure partie de sa vie. Baret le rencontre lors de ses premiers voyages en Inde.

Iyengar

95 ans, professeur de yoga d'origine indienne. Élève de Krishnamacharya, entre autres, Iyengar est une figure majeure du yoga postural moderne en Occident. Klein et Malavika Klein le rencontreront.

Jean

64 ans, écrivain et enseignant spirituel en Europe et à Montréal, d'origine québécoise. Il fera partie du groupe d'enseignants spirituels autour de Colette. Il présentera l'enseignement de Baret à de nombreuses personnes qui sont encore membres du groupe aujourd'hui (dont Chavi, Naïma, Suzi et moi-même).

Jean Klein

[1912 - 1998] Maître spirituel, Prussien et naturalisé Français après la Seconde Guerre mondiale. Il est parti en Inde dans les années 1950 et y a rencontré deux maîtres spirituels qui lui ont enseigné la tradition de l'advaita vedanta, celle du sivaïsme cachemirien et le yoga. Il enseignera ces traditions en Europe, surtout à partir de 1960, lors de son retour définitif sur le continent. Il est considéré en Europe comme une figure de la spiritualité.

Krishnamacharya

[1888 – 1989] Professeur de Yoga à Mysore, d'origine indienne. Considéré comme l'un des pionniers d'une nouvelle formulation du yoga plus posturale, il enseignera entre autres à Iyengar, à Klein et à sa fille, Malavika.

Lakshman Joo Raina

[1907–1991] Maître spirituel du sivaïsme cachemirien. Lilian Silburn, Alexis Sansderson et Mark Dyczkowski, entre autres, académiciens experts dans cette tradition, travailleront avec lui. Ni Klein ni Baret n'auront de contact avec lui.

Malavika Klein

74 ans, Française. Fille cadette de Jean Klein. Figure de la danse du Bharat Natyam. Elle vivra en Inde avec son père où elle apprendra la danse et suivra une formation de yoga avec Krishnamacharya dans sa jeunesse.

Margaret Van Hove

[Décédée] Première enseignante de Yoga de Baret lorsque celui-ci avait 15 ans. Elle est d'origine hollandaise. Elle reçoit son enseignement en rêve sur plusieurs mois. Elle apprend le yoga par elle-même à la suite de son initiation en rêve.

Michel Roses

[Décédé] D'origine française, il fut mafioso puis professeur de yoga. Il était l'un des élèves de Klein. Après Margaret, Baret apprendra le yoga avec lui pendant 2 ans, sur la demande de Klein.

Naïma

46 ans, enseignante de français aux immigrants et Québécoise. Elle suit l'enseignement de Baret depuis près de 6 ans.

Nita Klein

74 ans, d'origine française. Elle est la fille aînée de Jean Klein. Nita est comédienne (cinéma et théâtre).

Nisargadatta Maharaj

[1897 - 1981] Maître spirituel d'origine indienne issu de la tradition de l'advaita vedanta qui aura une influence sur l'Occident par l'entremise de ses écrits. Baret le rencontrera lors d'un voyage en Inde. Il le considère comme quelqu'un qui avait véritablement réalisé ce dont il parlait.

Placide Gaboury

[Décédé] Ancien jésuite et maître spirituel d'origine québécoise. Il est reconnu comme une figure majeure de la spiritualité au Québec. Il fera partie du groupe d'enseignants spirituels autour de Colette. Il aidera Baret à se faire connaître en le présentant lors de ses conférences et en écrivant la préface de son premier livre *Les crocodiles ne pensent pas* (1994).

Poonja (aussi connu sous le nom de Papaji)

[Décédé] Maître spirituel d'origine indienne. Il fut l'élève de Ramana Maharsi. Baret le rencontre et passe du temps avec lui en Inde. Baret explique qu'il était un personnage très psychique mais égotique, qui n'avait pas la clarté traditionnelle présente chez Klein, ses maîtres, Ananda Mayi ou Ramana Maharsi.

Richard

Environ 55 ans, Québécois. Il organise les séminaires de Baret au début où celui-ci vient enseigner au Québec. Il suit son enseignement depuis lors.

Suzi

55 ans, d'origine québécoise, Suzi est agente immobilière. Elle sera proche de Jean, puis deviendra intime avec Baret pendant quelques années. Elle ne suit plus ses séminaires, mais vient parfois à ses entretiens. Elle reste une des amies proches de Baret.

Panditji Veeraraghavachar

[Décédé] Professeur au *Sanskrit College* de Bangalore, d'origine indienne. Il sera le premier maître de Klein, entre environ 1950 et 1953 et lui enseignera la tradition de l'advaita vedanta.

2 Glossaire des mots sanskrits

La définition des termes que nous donnons ici n'est pas exhaustive. Certains termes, suivant l'époque ou la tradition, varient légèrement et recouvrent parfois un aspect philosophique important qui ne fait pas l'objet de notre présent travail. Nous en proposons donc la signification dans la limite du contexte où le terme en question a été utilisé dans notre recherche.

Asana

Pose de yoga.

Bhairavasasana

Enseignement du *Trika*, l'une des voies de la tradition cachemirienne, celle que reçoit Jean Klein auprès de son maître Dibianandapuri.

Bhastrika

Technique de respiration qu'il ne faut pas confondre avec un *pranayama*. Cette technique est un nettoyage et une préparation pour les *pranayamas*. Il s'agit d'un mouvement rapide où l'expiration et l'inspiration sont actives, situées sous le nombril dans les premières années et au niveau du diaphragme par la suite. La pratique de yoga se termine souvent par 10 à 30 minutes de *bhastrika* ou de *kapalabhati*. La durée traditionnelle est 1h ou plus.

Dharanaa ou *yukti*:

Termes désignant des pratiques méditatives que l'on trouve dans les *tantras*, comme par exemple dans le *Vijnana Bhairava*.

Guru

Dans l'Inde traditionnelle, le *guru* est le maître, l'enseignant. Dans notre cas, c'est celui qui a réalisé la voie spirituelle et qui peut ainsi guider le pratiquant sur cette voie. Le niveau

hiérarchique est extérieur, car au niveau de l'enseignement, il n'y a ni maître ni élève, le maître n'étant là, par sa présence et sa reconnaissance claire de la réalité, que pour actualiser cet espace chez l'élève.

Kapalabhati

Technique de respiration qu'il ne faut pas confondre avec un *pranayama*. Cette technique est un nettoyage et une préparation pour les *pranayamas*. Il s'agit d'un mouvement rapide d'expiration active et d'inspiration passive, situées sous le nombril dans les premières années et au niveau du diaphragme par la suite. La pratique de yoga se termine souvent par 10 à 30 minutes de *bhastrika* ou de *kapalabhati*. La durée traditionnelle est 1h ou plus.

Mankara ou 5M

Dans les rituels décrits dans certains *tantras*, les *mankaras* sont des éléments qui figurent dans la consommation transgressive. Il s'agit des éléments suivants : alcool, viande, poisson, graines cuites et relations sexuelles.

Pranayama

Technique de respiration, qui se distingue de *bhastrika* et de *kapalabhati* par les rétentions et *bandas* (action de rentrer le ventre et de déplacer les organes internes lors de la rétention).

Rasa

Ce terme fait référence à l'émotion éprouvée à la vue d'une œuvre artistique ou d'un évènement. La tradition identifie huit *rasas* : l'érotique (*erngara*), le comique (*hasya*), le pathétique (*karuna*), le furieux (*raudra*), l'héroïque (*vira*), le terrifiant (*bhayanaka*), le répugnant (*bibhasta*) et le merveilleux (*adbhuta*) (Bruguière 1994 : 10). Pour la lignée de Klein, l'émotion doit être vécue totalement sans rien faire contre, comme le décrit le VBhT, pour pouvoir se résorber et expérimenter alors un état non duel.

Samadhi

L'état de *samadhi*, dans le sens où nous l'employons ici et tel que nous l'avons rencontré sur notre terrain correspond à un état de non pensé impersonnel.

Sloka

Vers, strophe ou mètre dans un texte sanskrit.

Vijnana Bhairava Tantra (VBhT)

Texte datant du 7 ou 8^{ème} siècle de notre ère où Bhairava enseigne à sa consort Parvati diverses techniques pour se libérer de l'illusion de la réalité dans une centaine de courts *slokas*. Ce texte relève des prémisses de la tradition du sivaïsme tantrique non-duel du Cachemire. Il est aussi l'un des textes les plus importants pour notre groupe, qui y reconnaît l'enseignement du yoga et l'orientation que celui-ci doit prendre pour se conformer à la tradition du sivaïsme cachemirien. La connaissance dite « interne » de ce texte aurait été transmise à Jean Klein par son maître Dibianandapuri.

Sattvique et tamasique

Ces éléments se définissent de différentes manières selon les domaines ayurvédiques concernés, à savoir la santé, l'énergie ou la cosmogonie. Dans notre cas, lorsque Baret dit qu'un aliment est tamasique, comme la viande, cela signifie qu'il apporte la lourdeur. L'état tamasique est un état d'agitation mentale, une sensation de lourdeur et de dépression. Au contraire, un état sattvique est un état de légèreté. Lorsque Baret rencontre Maharaj, celui-ci lui dit « You're very sattvique. ». Baret n'ayant pas la représentation d'un corps physique sattvique, c'est la vacuité et la légèreté affective présentes chez lui de par sa pratique de yoga que le *guru* avait perçues.

Yantra

Figure géométrique qui peut être utilisée dans certains rituels tantriques comme support de visualisation.

3 Photos de poses de yoga

Bhadrasana

Les deux talons sont ramenés devant le bas ventre, et les plantes de pieds, collées sur la tranche, s'ouvrent vers le plafond à l'aide des mains qui entourent les pieds. Le buste est dressé, les clavicules sont ouvertes et le dos est écroulé. Baret écrit : « La *yogini* qui donne l'amour, Kamada, du temple de Beraghat [en Inde] est une des rares représentations de cette pose qui en affirme le sens interne, » (Baret 2007 : 115)

Padmasana

Pied droit déposé sur la cuisse gauche et pied gauche déposé sur la cuisse droite, *padmasana* est une pose de méditation idéale pour le travail des *pranayamas* et dans laquelle certaines postures peuvent aussi être explorées.

Padmasana (Hridayaprasadasana en)

« Dans *padmasana*, *sukhasana*, *sidhhasana*, *bhadrasana* ou même *pashchimottanasana*, les mains se déposent au sol, derrière le bassin. L'assise des deux mains se fait en cassant les quatre doigts aux monts et en opposant le pouce et l'index dans une ligne à 180° » (Baret 2007 : 129-132). *Hridayaprasadasana* est une pose primordiale dans la pratique du yoga cachemirien, qui n'est à ce jour répertoriée dans aucune autre structure de poses yogiques connues.



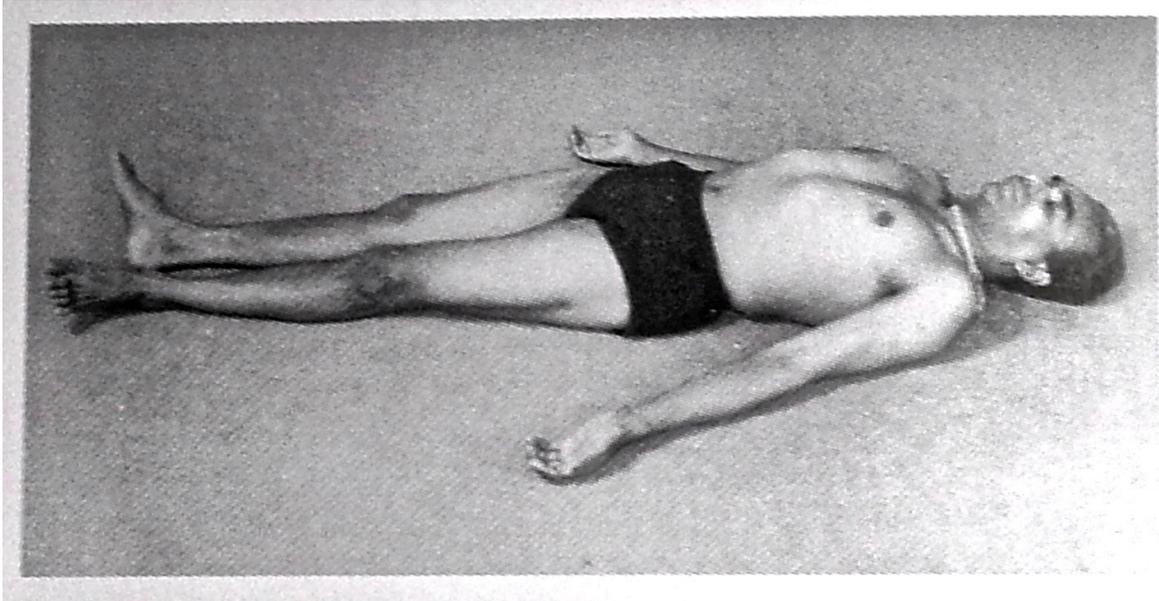
(Pratiquant du yoga cachemirien en hridayaprasadasana. Photo prise en 2013.)

Pashimottanasana

Les deux jambes tendues en avant du corps, le buste s'allonge sur les jambes, les mains sont soit déposées de chaque côté des jambes, soit croisées derrière les deux pieds. Pour cette pose, Baret écrit qu'il faut tout d'abord « éliminer la sensation du contact des jambes avec le sol, pour permettre au mouvement du buste de s'avancer sans résistance » (Baret 2007 : 125). On peut aussi, dans cette pose, déposer les mains au sol comme dans *hridayaprasadasana* et éventuellement dresser le bassin vers le ciel.

Savasana

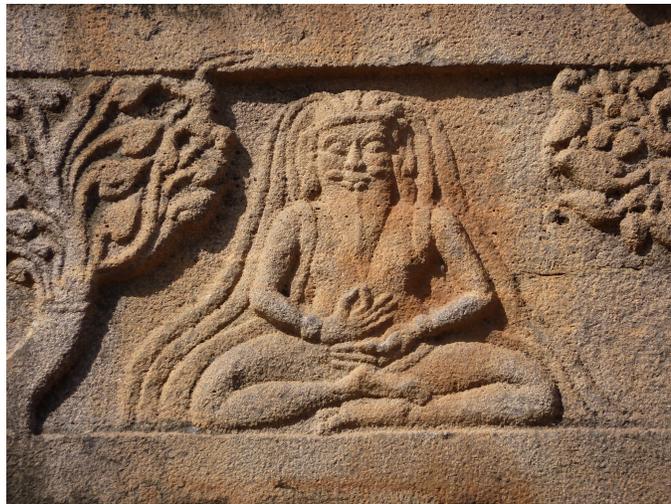
La photo ci-dessous représente Iyengar dans la pose *savasana* (Iyengar 2001 [1966] : 352). Pour le yoga du Cachemire, cette pose est fautive car les mains sont trop éloignées du corps et les paumes sont tournées vers le ciel.



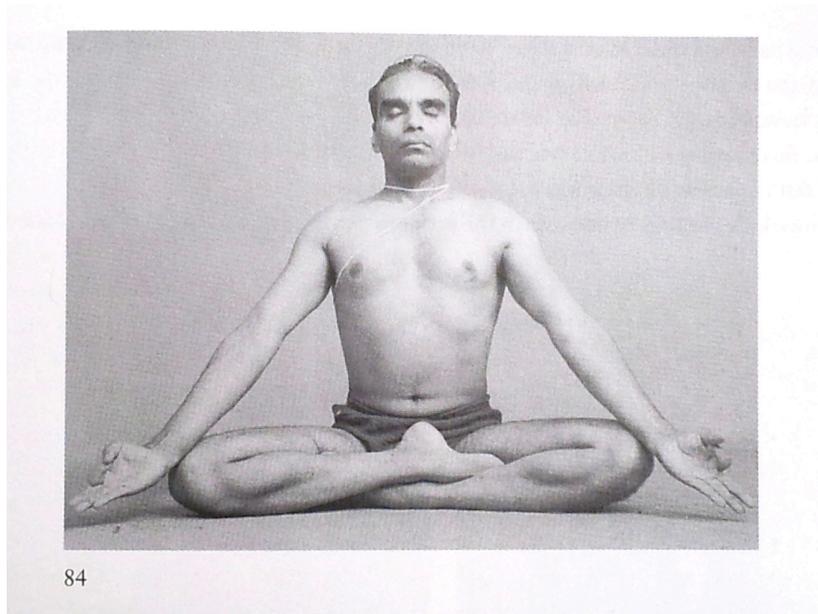
(Iyengar en savasana (2001 : 352). Photo prise aux alentours de 1966.)

Siddhasana

Baret écrit : « Au Cachemire, elle est pratiquée beaucoup plus sur l'intérieur des cuisses que dans les illustrations dites classiques des poses de yoga » (Baret 2007 : 110). On peut comparer sur les photos ci-dessous une pose d'Iyengar versus la pose telle qu'elle est enseignée dans le yoga cachemirien.



(Yogis en méditation en siddhasana. Mur de Srisailam - Andhra Pradesh, 2011.)



(Iyengar en siddhasana (2001 : 91). Photo prise aux alentours de 1966.)



(Pratiquant du yoga cachemirien en siddhasana. Photo prise en 2013.)

Sukhasana

Aux côtés de *padmasana* et de *siddhasana*, *sukhasana* est une pose de méditation qu'on utilise aussi pour les *pranayamas*, *kapalabhati* ou *bhastrika*. Plus facile, elle ne consiste qu'à croiser les jambes et ses variations s'adaptent à la physiologie du pratiquant. La majeure partie des yogis représentés sur le mur de Srisailam en Inde (Andhra Pradesh) semblent adopter cette posture (Baret 2007 : 115).



(Yogis sivaïtes en méditation en sukhasana dans des grottes.

Mur de Srisailam 14^{ème} 16^{ème} siècle - Andhra Pradesh, 2011)

Détails des mains propres au yoga cachemirien

Dans le yoga cachemirien, la position des mains est essentielle. Chaque *asana* est associé à une manière caractéristique de placer les mains et les doigts, comme pour *janu sirsasana* (photo en haut à gauche, ci-dessous), qui diffère de la position d'Iyengar (2001 : 119), ou *Halasana* qui, contrairement à Iyengar (176), ne se pratique jamais les mains posées paumes contre le sol, ou, si les doigts sont croisés, le pouce doit toujours être « arraché » vers l'arrière (photo du bas, ci-dessous). Par rapport à Iyengar ou aux autres types de yoga, les positions des mains divergent parfois légèrement, parfois radicalement.



(Pratiquant du yoga cachemirien. De haut en bas et de gauche à droite badda padmasana, janu sirsanasa et halasana. Photo prise en 2013.)

4 Rêves



*(Yogi sivaïte qui reçoit une initiation en rêve, dans une grotte,
Mur de Srisaïlam 14^{ème} 16^{ème} siècle - Andhra Pradesh, 2011)*

Rêves Baret

Baret nous raconte trois rêves qui ont été importants pour lui dans le processus de transmission et de compréhension interne de la tradition.

N° 1 - Rêve de transmission avec Jean Klein

[Baret a fait ce rêve il y a trois ou quatre ans. Il ne connaît pas le sanskrit car Klein lui a toujours dit que ça ne servait pas d'apprendre le sanskrit en Occident.]

Klein apparaît comme une femme. Baret ressent un immense amour et une attraction forte pour cette femme, il sait en même temps que c'est Klein. Lorsqu'il l'embrasse, elle lui souffle dans la bouche et il voit son souffle entrer en lui. Dans tout le côté gauche de son corps, il voit tous les mantras tantriques : il peut les prononcer, il en connaît le sens interne. Simultanément, il voit le côté droit de son corps et tous les encombrements qui s'y trouvent.

Il comprend alors pourquoi Klein lui a dit de ne pas apprendre le sanskrit, qui ne se transmet traditionnellement que de manière orale, et qui nécessite donc d'être en Inde. Par ailleurs, Baret qui s'était toujours demandé comment se faisait la transmission d'homme à homme lorsque le maître et son élève sont tous les deux masculins, comprend, à l'instar de ce rêve, comment cet enseignement est possible.

N° 2 - Rêve avec les *rishis* de l'Himalaya

Baret se retrouve dans l'Himalaya, dans une grotte avec des *rishis*. Ceux-ci sont extrêmement maigres et ont des cheveux et des sourcils qui descendent jusqu'au sol. Baret se voit comme un *rishi* parmi eux. Il constate que ces *rishis* président à la destinée du monde par leur méditation, et qu'ils sont là depuis des milliers d'année.

N° 3 - Rêve du temple de Durga à Beragath

[Ce rêve-là s'est passé au centre de retraite l'Ermitage, au Québec, lorsque Baret y était pour donner un séminaire. Il devait partir en Inde peu après et aller visiter un temple dont il ne connaissait absolument rien à l'époque.]

Dans son rêve, il voit le temple de Beragath, au centre duquel préside une gigantesque Durga. On lui dit alors que ce n'est pas un temple de *yoginis*, mais un temple de Durga. On

le fait allonger et on pose des pierres semblables à des émeraudes qui flottent dans l'air à environ un mètre au-dessus de son corps. Une transmission émane des pierres et le pénètre.

Plus tard, lorsqu'il est parti en Inde visiter ce temple, il y avait à l'entrée du temple un panneau indiquant *Durga Temple*, information à laquelle son rêve l'avait préparé alors qu'il ne connaissait rien ni des *yoginis* ni de ce temple avant d'y aller.

Rêves Nila

[Les deux rêves se suivent d'une nuit sur l'autre et ont été faits au mois d'août de l'année 2013.]

N° 4 – Intensité

Face à un chien noir, avec un long museau de forme rectangulaire et un beau poil noir, lustré. C'est un chien que je ressens comme un sage; il est très posé, calme. Il me parle d'une voix douce, très posément, calmement. Ensuite il me lèche la *yonis* et c'est très intense. Je jouis dans le rêve, ça me réveille presque tellement c'est fort.

N° 5 - Destruction

Je suis dans une salle carrée, avec deux chiens et un petit cochon. Tout d'un coup, un des chiens grossit et grandit. Il devient menaçant, je le sens sur mon côté droit, je ne le vois pas vraiment. Je sais qu'il veut me dévorer et qu'il va le faire, mais je ne bouge pas. Il est noir, un peu comme un loup, aussi grand que moi. Il pose sa mâchoire inférieure sur le côté droit de mon visage, doucement. Je sens le contact de ses crocs tout le long de mon visage. Il commence doucement à enfoncer ses crocs dans mon visage. J'ai une demi-seconde la peur qui monte et je sens que je pourrais me réveiller, mais immédiatement après avoir perçu cette montée de peur, celle-ci disparaît totalement. Je sens que je veux juste continuer. Je perçois aussi l'intensité de ce qui se vit et je le désire totalement.

Le chien fait doucement glisser sa mâchoire supérieure au-dessus de ma tête et il la pose sur le côté gauche de mon visage, à nouveau le contact des crocs sur ma face.

Il a une longue mâchoire, un long museau car il peut tenir tout mon visage entre ses crocs.

Il commence à fermer ses mâchoires et je sens les crocs qui s'enfoncent dans ma chair.

C'est très sensuel, la sensation est forte. Le crâne se brise, la cervelle explose, gicle. Il referme doucement mais fermement sa mâchoire jusqu'à complètement écrabouiller ma tête. Une sorte d'explosion silencieuse. Il ne reste plus rien. Il ne reste que l'image d'une boule bleu sombre avec des anneaux violet sombre autour, qui se dilate dans l'espace jusqu'à l'infini.

Rêves personnels

N° 6 - Initiation de Klein

J'ai des spasmes – en réalité ou seulement en rêves? – tout mon corps est vivant, se contracte. Toujours le diaphragme. Je vois arriver XXX (maître spirituel québécois que nous avons rencontré à plusieurs reprises). Il touche mon dos comme pour m'apaiser et me guérir, mais je sens toute sa volonté, sa préhensivité et sa prétention. C'est trop pour mon corps, je lui dis que ça suffit. Il parle, pense dit des choses savantes profondes. Il est complètement à côté de lui-même. Jean Klein est là. Je suis impressionnée par la gentillesse avec laquelle il l'approuve et le félicite. Je vois Jean Klein de dos, presque de profil. J'ai peur, il a le visage de la mort. Il vient s'asseoir à côté de moi. Il ne me touche pas, ne fait rien, pourtant il est complètement présent, dans cet état étrange qui m'habite. Soudain, quelque chose explose en moi. Il dit : « Voilà, c'est ce qui arrive quand le corps ne peut plus tenir. » (29 mars 2012)

N° 7 - Temple de *yogini*, importance du rituel interne

J'entre dans un édifice de pierre circulaire qui semble être un temple, avec une plateforme, circulaire elle aussi, au centre de l'édifice pour s'allonger ou s'asseoir dessus. Baret m'explique comment placer les offrandes et les bougies autour de la plateforme centrale. Le plus important, me dit-il, c'est qu'une fois le rituel terminé, je pourrai visualiser le cercle et le réactiver autour de moi n'importe quand. (15 avril 2012)

N° 8 - L'enseignement externe et interne secret

Je suis un homme. Je fais l'amour avec une femme, elle tombe enceinte. Je l'aide à accoucher. Il y a des jumeaux, l'un sort, je le prends dans mes bras, l'autre reste dans le ventre et ne veut pas sortir. Baret m'expliquera plus tard que c'est l'enseignement : celui qui est externe et celui qui est interne, caché. (16 novembre 2012)

N° 9 – Enseignement de Baret

Je découvre une pièce chez moi, au fond de mon appartement. J'avais toujours su qu'elle était là et je savais l'avoir déjà visitée plusieurs fois en rêve. Baret arrive avec un Indien. L'Indien a une paire de ciseaux et veut me couper les doigts. Je résiste. Baret m'explique comment me libérer. Je le sens, il veut couper mon pouce et je vois que je peux continuer de me débattre ou regarder la scène avec froideur, sans affect. La pièce devient alors plus spacieuse. Je n'ai pas mal et je vois devant moi une phrase en devanagari. Je la comprends parfaitement, elle résonne, je la ressens en moi et je comprends ce que Baret tentait de m'expliquer (11 décembre 2012).

N° 10 – Initiation sur les éléments de la rétention du sperme

Il y a un grand loup noir, on se regarde, je suis méfiante, je sens sa méfiance, je sens que l'on s'apprivoise. Il m'explique la rétention du sperme : il y a des chiens, les premiers sont agités, ils éjaculent. Le dernier chien est plus calme, mais je remarque qu'il a encore un peu de sperme. Je comprends alors que l'éjaculation est le reflet de l'état psychique, de

l'agitation. La rétention, au contraire, est la continuité d'un état psychique calme, qui s'impose dans un état intérieur de parfait silence (9 août 2013).

© Mariette Raina, 2013

Université de Montréal

Département d'anthropologie, Faculté des Arts et Sciences