

Samādhi et Mokṣa

1. Définitions des deux termes

Il est très difficile d'écrire sur le sujet du but ultime de la vie humaine selon la tradition indienne. En effet, cet état (certains parlent même de « non-état », car un état serait encore l'état *de quelqu'un*, alors qu'ici, la personne a disparu), est par définition au-delà de tout concept, et pourtant, il nous faut aborder le sujet pour compléter notre panorama du *haṭhayoga*.

Les deux termes « *samādhi* » et « *mokṣa* » se confondent parfois, mais le plus souvent, nous pouvons dire que *samādhi* désigne un *état d'être*, et *mokṣa*, le résultat de cet état, quand il est stabilisé et rendu permanent.

Dans les deux cas, que ce soit passager ou permanent, il s'agit de l'expérience (ce terme même est contesté car une expérience implique deux entités : l'expérimentateur et la chose expérimentée) de l'unité de toute chose, dans une paix et un bonheur total.

A. Commençons par le premier terme : *samādhi*.

Voici les différentes étymologies possibles:

- *sam*, « ensemble »; *ā*, « vers »; « *dhi* »: de *dadh-*, « poser, placer » : qui place ensemble.
- *sam*, « ensemble » ou « intégré » ; *ā*, « vers » ; *dhā*, « obtenir, tenir » : acquérir l'intégration, la plénitude ou la vérité.
- *sam*, « uniformément » ou « pleinement »; *adhi*, « s'établir » : état dans lequel quelqu'un s'établit dans la Conscience Suprême.
- *samā*, « égal »; *dhi*, « intellect »: état d'équilibre total d'un intellect détaché.
- *sam*, « parfait » ou « complet » ; *dhi*, « conscience » : état de conscience parfaite.
- *sama*, « égal » ; *dhi*, « buddhi or the intellect » : équanimité.

Nous comprenons que ce terme décrit bien un état, même si celui-ci peut devenir permanent, « établi ».

Le terme apparaît pour la première fois dans le *Mayatrāyaṇīya Upaniṣad* et il est très usité dans la tradition bouddhiste. D'ailleurs, Patañjali, qui décrit le *samādhi* comme le dernier échelon du yoga, se serait grandement inspiré de cette tradition, et du succès des monastères bouddhistes à l'époque.

On peut dire que le *samādhi* est le fait de ne faire qu'un avec l'objet de méditation.

Dans cet état, il n'y a plus aucune distinction entre l'acte de méditation, le méditant et l'objet de la méditation. *Samādhi* est de deux types : avec et sans support d'un objet de méditation, mais il existe, selon les sources, de très nombreuses subdivisions. Citons par exemple:

1. *Samprajñāta Samādhi*, également appelé *savikalpa samādhi* et *sabija samādhi*, méditation avec le support d'un objet.

Samprajñāta samādhi est associé à la réflexion. Il comporte trois subdivisions:

- *Savitarka*, « délibératif » : Le mental est concentré sur un objet grossier de méditation, un objet avec une apparence manifeste qui est perceptible à nos sens, comme une flamme d'une lampe, le bout du nez, ou l'image d'une divinité. La conceptualisation (*vikalpa*) a toujours lieu, sous la forme de la perception, du mot et de la connaissance de l'objet de la méditation.

- *Savichara*, « réfléchissant » : Le mental (*citta*) est concentré sur un objet subtil de méditation, qui n'est pas perceptible par les sens, comme le processus de cognition, le mental qui pense (*citta*), le « je suis », les chakras, le souffle intérieur (*prāṇa*), les nadis, le mental supérieur (*buddhi*).

- *Sānanda* « avec béatitude » et *sasmita* « avec sourire », sont respectivement un état de méditation, et un objet de *savichara samādhi*. Dans *sasmita*, le mental est concentré sur le sens ou le sentiment « je suis ».

2. *Asamprajñata samādhi*, également appelé *nirvikalpa samādhi* (sans « représentation »), *nirvitaka samādhi* (sans délibération) ou *nirbija samādhi* (sans « germe »): méditation sans objet, qui conduit à la connaissance du *puruṣa* (notre être réel) ou de la conscience suprême, l'élément le plus subtil.

Nous évoquons ces subtilités pour mettre en lumière la richesse de la classification indienne du ressenti dans la méditation, mais le sage Ramana Maharshi répondait plus simplement à la question des différents types de *samādhi* en disant seulement:

« Quand le monde est perçu, c'est *savikalpa*, quand il n'est pas perçu, c'est *nirvikalpa*. »

Et de fait, pour l'observateur extérieur, le sage se trouve soit dans un état d'immobilité totale, parfois même avec les yeux ouverts, comme mort, soit il parle et interagit avec le monde extérieur, et c'est la grande différence entre les deux états d'être de la personne pleinement réalisée.

Le sage Ramakrishna expliquait que quand il se trouvait en *nirvikalpa samādhi*, il ne percevait plus le monde extérieur, et qu'il fallait qu'il appelle en lui le besoin d'un plaisir terrestre (comme fumer la pipe) pour « redescendre » parmi ses disciples.

Parfois, il entrait en *nirvikalpa* même en position debout, sous l'influence de chants dévotionnels, comme sur cette célèbre photographie, prise par l'un de ses disciples. Ses mains prenaient alors spontanément divers mudras, et il fallait le soutenir pour ne pas que son corps s'effondre. Ce type de *nirvikalpa samādhi* est parfois appelé *bhāva samādhi* car il est induit par un sentiment religieux ou esthétique.

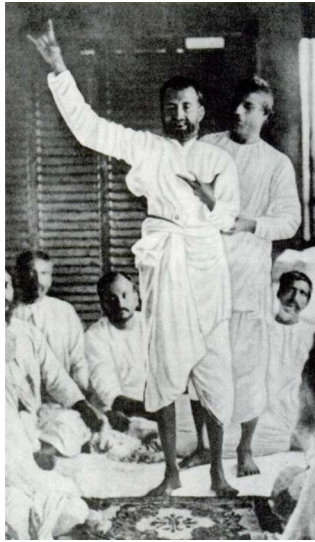


Photo 1: Ramakrishna en Samādhi

Le *samādhi* pourrait être vu comme un état « hors de la réalité » ; il n'en est rien.

Pour le sage, et cela peut sembler paradoxal, le contact le plus intime avec la réalité, avec ce qui « est » se traduit par... une perte de conscience du monde extérieur !

Et ce fait doit nous interpeller.

En effet, nous pouvons observer que la sagesse consiste à se rapprocher de la perception directe des choses telles qu'elles sont, le fait de sortir de notre « hystérie » égotique qui nous fait nous prendre pour le centre du monde, mal interpréter les remarques, situations, réflexions, etc. On sent bien que le sage est plus lucide que nous, dans ce sens qu'il appréhende le monde comme un ensemble de phénomènes passagers, *impermanents*, et, dans son non-attachement, il *a raison* car toute chose change en permanence, même les pierres, et donner un nom et une charge affective à quelque chose ou quelqu'un qui n'est en somme qu'un amas de particules en transformation, y compris notre propre corps, auquel nous tenons tant, est une erreur, même sur le plan purement rationnel.

Mais poussons plus loin la logique :

Si tout se transforme à chaque instant et que la seule apparence de stabilité qu'ont pour nous les objets que nous percevons est liée au fait que leur transformation n'est pas assez rapide pour être vue, on peut se poser légitimement la question « qu'est ce qui *existe* » ?

Pour que quelque chose existe, il faut que cette chose ait une permanence temporelle, au moins un centième, un millième de seconde. Or, le rocher que je regarde, s'il semble immobile, en l'espace d'une fraction de seconde, s'est transformé au niveau moléculaire.

Un monde qui change à une vitesse infiniment grande, et à chaque instant *existe-t-il* ? Ou nos sens et surtout notre mental nous donnent-ils cette illusion pour que nous puissions vivre sur le plan matériel ?

Que se passerait-il si nous réalisons, à l'instant-même, la réalité de l'impermanence des choses ? La réponse est probablement le *nirvikalpa samādhi*.

Et le miracle que nous enseignent les sages est le suivant : la réalité est béatitude.

On pourrait penser que la prise de conscience de cette réalité se traduit simplement par une perte de conscience, comme si l'on tombait dans un trou, ou comme une anesthésie générale.

Il n'en est rien. Les sages définissent cet état comme *sat-cit-ānanda* « être », « conscience » et « béatitude ». La réalité est bonheur, paix infinie, mais la nature biologique, et la nécessité de l'ego pour que la vie organique se perpétue nous « voilent » cette réalité, et c'est le début de la souffrance.

Paradoxalement, le sage, qui semble déconnecté de la réalité, est peut-être le seul à la percevoir vraiment.

C'est cela qui fait dire à Ramana Maharshi que le monde que nous percevons n'a pas plus de réalité qu'un rêve. Un rêve qui dure plus simplement longtemps que ceux que l'on fait chaque nuit et qui s'estompent au matin.

Citons un dialogue entre Ramakrishna et son disciple Omrito. Nous sommes le 29 mars 1883 :

- *Monsieur, que ressentez-vous durant l'extase ?*
- *On dit qu'en méditant intensément sur le bourdon, le cafard peut se transformer en bourdon. Tu veux savoir quelle impression cela me fait ? Celle d'un poisson enfermé dans un pot et que l'on relâche dans le Gange.*
- *Est-ce qu'il subsiste un peu de « moi » après l'extase ?*
- *Oui. En général, je garde un peu du sentiment de « moi », comme une parcelle d'or qui reste entre les doigts quand on utilise de l'or contre une meule, ou comme les étincelles qui sautent d'un grand feu. La conscience extérieure disparaît complètement, mais, en général, Dieu me laisse un peu de la conscience du « moi », juste pour le plaisir !*
Pour qu'il y ait de la saveur, il faut qu'il y reste « toi » et « moi ».
De temps en temps, le « moi » est entièrement balayé. On appelle cela l' « extase immobile », ou « extase sans résidu » (nirvikalpa samādhi). Mais cet état-là, personne ne peut le décrire.
La poupée de sel a voulu sonder l'océan. Elle y est entrée et a disparu. Plus personne pour nous en dire la profondeur !

Plus proche de nous géographiquement, dans l'Espagne du XVI^e siècle, la « Grande Thérèse » (Sainte Thérèse d'Avilla) décrit, dans *Le château de l'âme, ou le livre des Demeures*, les différentes étapes de la vie spirituelle et mystique, en décrivant les sept étapes qui culminent avec l'Union Divine :

Le premier extrait traite de la « sixième demeure, et de ses effusions extatiques que l'on peut rapprocher du *nirvikalpa samādhi* :

« Comment le Seigneur conclut-il ses fiançailles ? Par un ravissement qui emporte l'âme toute entière. Comme il entend que rien ne lui fasse obstacle, il commande à l'instant de fermer toutes les portes des Demeures (les sens et les puissances), ne laissant ouverte que celle de l'appartement où lui-même habite. Là, il traite l'âme en véritable épouse, lui faisant contempler une petite portion du royaume qu'il a acquis pour elle. Et même si cette portion est petite, vu la grandeur de ce Dieu, elle est immense. »

Et plus loin :

« Lorsqu'elle est ainsi, purifiée, Dieu l'unit à lui d'une manière qu'elle en conserve la connaissance mais est incapable ensuite de le décrire. Pourtant, elle n'a jamais été aussi éveillée aux choses de Dieu. Elle n'a jamais eu autant de lumière ni autant de connaissance de Sa Majesté ».

En parlant de la « septième demeure », que l'on peut rapprocher du *savikalpa samādhī*:

« Par la suite, Notre seigneur n'a plus besoin de pousser aucune porte. Sa Majesté réside de façon permanente dans le centre de l'âme. Par une vision spirituelle, bien plus délicate que toutes les précédentes, il lui communique alors un grand secret, une faveur sublime. Il lui manifeste la béatitude du ciel. Ceci dépasse toutes les visions et tous les goûts spirituels. L'«esprit» de l'âme devient une même chose avec Dieu et Dieu ne se sépare plus de l'âme. Dans les fiançailles spirituelles, il n'en va pas de même. On se sépare souvent car la grâce de l'union n'est pas permanente.

On peut comparer le mariage spirituel à l'eau du ciel qui tombe dans une rivière et se confond avec celle de la rivière. C'est ici que notre petit papillon expire mais, avec une indicible joie parce que Jésus-Christ est devenu sa vie. Le petit papillon, l'âme, s'est vidée de tout ce qui a été créé et s'en est détaché pour l'amour de Dieu et maintenant, le Seigneur peut la remplir de Lui ».

CONCLUSION

À travers ces descriptions de l'état pourtant indescriptible dans lequel l'ego a disparu, temporairement ou pour toujours, partiellement ou totalement, nous comprenons que, quand le retour à la conscience habituelle se produit, tout l'être est transformé. On dit qu'après une seule expérience du *nirvikalpa samādhī*, la perception du monde et de soi-même est changée pour toujours.

Cependant, vivre une expérience d'extase, ou une « éclipse d'ego » temporaire n'est pas synonyme de sagesse définitive et totale. Nombreux sont les « sages » qui, bien qu'ayant vécu des trances évoquant le *samādhī*, sont tombés plus bas que terre par la suite, se livrant à des actes grossiers ou même répréhensibles, montrant clairement qu'ils n'avaient fait qu'effleurer la rive sans y poser le pied, et que la libération complète, ou *mokṣa* n'avait pas été atteinte. C'est de ce point que nous allons traiter à présent.

B. Mokṣa, la libération

On dit dans la tradition hindoue que le but de la vie humaine (*purṣārtha*) se divise en quatre :

➤ *Dharma*

Le *dharma* est le respect de « ce qui est juste ». Le *dharma*, c'est la loi. Loi de Dieu, loi des hommes, mise par écrit par le célèbre législateur *Manu*, dans la *Manusmṛti*, aussi appelée *Mānava-Dharmaśāstra*.

Ce texte est daté, selon les recherches les plus récentes d'une période allant de 200 a.v J.C à 200 ap. J.C. Probablement avec des ajouts successifs, et possiblement par des auteurs différents.

Le *dharma* est, comme toujours dans la culture indienne, infiniment complexe et il faudrait un ouvrage entier pour faire « le tour du sujet », mais précisons seulement que la loi pour un Hindou inclut le respect de sa caste, de sa tranche d'âge (voir chapitre sur les Yamas et Niyamas et le terme *brahmacarya*), de sa situation maritale, etc. L'idée très présente en Inde est qu'un non-respect des lois qui se généralise mène au chaos de la société.

Quand le chaos est devenu trop important, Dieu s'incarne pour « remettre de l'ordre » (*avatara*). Comme dans la tradition chrétienne, il est par exemple impensable dans la société hindoue d'avoir des relations extra-conjugales ou pré-maritales, ainsi que de déroger à ses obligations religieuses.

➤ *Artha*

Il faut bien comprendre que ces quatre « buts » de la vie humaine sont parfois en conflit, voire en opposition les uns avec les autres, et que nous pouvons plutôt parler, pour bien comprendre, de quatre buts *recherchés par les hommes au cours de leur existence*.

Artha, c'est la richesse, la possession de biens matériels.

Dans la vie de famille, contrairement à la vie de *sannyasin*, il faut des biens. La stabilité est un besoin de base de toute cellule familiale, et il ne faut pas amalgamer le non-attachement aux biens matériels avec une nécessaire pauvreté. Même si les grands sages vivaient de rien, ou presque rien, ils n'avaient en général pas d'enfants, ce qui rendait l'opération plus aisée !

Il est donc important, pour former un foyer sain, de posséder un certain confort matériel. Le confort de ne pas vivre sous la menace d'une expulsion, de voir les huissiers frapper à la porte pour emmener les meubles. C'est même une responsabilité du chef de famille, comme il est de la responsabilité de la mère de s'occuper des enfants (pour ne pas faire polémique, et interférer avec notre monde moderne, rappelons que nous parlons ici du contexte traditionnel indien).

➤ *Kāma*

Renvoyons ici à la définition de *Wikipédia* de ce terme :

« *Kāma* est un concept de l'hindouisme, qui peut se traduire par « désir ». Mais ce terme signifie aussi : plaisir, satisfaction sexuelle, accomplissement sexuel ou jouissance esthétique de la vie. *Kāma* renvoie souvent au désir sexuel dans la littérature contemporaine, mais le concept renvoie plus largement à tout désir, toute passion, toute jouissance des sens, plaisir esthétique de la vie, affection ou amour, avec ou sans connotation sexuelle ».

Il n'est un mystère pour personne que la recherche des plaisirs est le moteur principal de l'activité humaine. D'un point de vue hindou, lors de son évolution, l'être humain passe par de multiples incarnations au cours desquelles le but de sa vie sera la simple recherche du confort ou des plaisirs, pour finalement, dans ses dernières incarnations, rejeter cette course insensée pour se consacrer uniquement au vrai but de l'existence, qui est notre dernier *pursārtha*.

➤ *Mokṣa*.

Dans son acception sotériologique (qui concerne le salut de l'âme), et eschatologique (qui concerne les fins dernières de l'Homme et du monde), *mokṣa* peut se définir comme la libération du cycle des morts et des renaissances (*saṃsāra*).

Dans son sens épistémologique et psychologique, le mot désigne la libération de l'ignorance, la réalisation de son être réel.

Les termes *vimokṣa*, *vimukti*, *kaivalya*, *apavarga*, *mukti*, *niḥśreyasa* and *nirvāṇa* sont des synonymes de *mokṣa*. Leur utilisation dépend du contexte, notamment religieux.

Le terme *nirvāṇa* est plus utilisé dans le bouddhisme et *mokṣa* est préféré dans l'Hindouisme.

Les six grandes écoles orthodoxes de philosophie hindoue offrent les vues suivantes sur *mokṣa*, chacune pour leurs propres raisons: les écoles *Nyāya*, *Vaiśeṣika* et *Mīmāṃsa* de l'hindouisme considèrent que *mokṣa* n'est possible qu'après la mort. Les écoles de *Samkhya* et de *Yoga* considèrent le *mokṣa* comme possible dans cette vie. Dans l'école *Vedānta*, la sous-école *Advaita* conclut que *mokṣa* est possible dans cette vie, tandis que les sous-écoles *Dvaita* et *Viśiṣṭādvaita* de la tradition *Vedānta* croient que *mokṣa* est un événement continu, assisté par une dévotion aimante à Dieu, qui va de la vie à *post-mortem*. Au-delà de ces six écoles orthodoxes, certaines écoles hétérodoxes de tradition hindoue, comme *Cārvāka*, nient qu'il y ait une âme ou une « vie après la vie ».

Comme vous pouvez le constater, les avis divergent ! Mais l'immense majorité des écoles religieuses ou spirituelles indiennes tiennent *mokṣa* pour possible, au cours de cette vie (*jīvan mukti*) ou au moment de la mort (*videha mukti*), terme qui signifie littéralement « sans corps », l'instant de la séparation du corps d'avec l'âme étant vu, dans de très nombreuses religions, comme l'« heure du choix » entre la souffrance et la paix éternelle.

Le *jīvan mukta* ou « libéré vivant » est, à l'exemple des grands sages comme Ramana Maharshi ou Swami Sivananda, libre de tout attachement envers quoi, ou qui que ce soit. Il se déplace, parle, agit comme un être humain normal, ou parfois comme un fou, mais toujours dépourvu d'égo. S'il se réjouit avec les gens heureux et pleure avec les affligés, c'est par pure compassion. Et c'est aussi la compassion qui le pousse à prier, à enseigner, ou simplement à méditer, car les sages de l'Inde et d'ailleurs ont tous enseigné que la paix de l'esprit éprouvée par le sage bénéficie à l'humanité toute entière.

Le *haṭhayoga*, d'ascendance tantrique, mais d'essence philosophiquement non-dualiste, comme le montre clairement la fin des grands textes classiques que sont la *Haṭhayogapradīpikā*, la *Gheraṇḍasamhitā*, ou la *Śivasamhitā*, reconnaît, et même encourage la Libération durant cette vie, et nous montre les moyens concrets de s'en rapprocher. Il ne dépend que de nous d'explorer ces territoires inconnus !

2. Les « fins dernières » selon le yoga : Le but de la vie humaine, la mort et la renaissance.

Le terme « fins dernières » désigne à la fois la finalité et la fin de notre vie, ainsi que la fin du monde.

La dernière question, celle de la fin des temps n'a pas de sens dans l'hindouisme, car la fin de la création marque le début d'un nouveau cycle. On parle de « temps cyclique ».

Intéressons-nous plutôt à la finalité et à la fin de la vie humaine.

A. Le but spirituel de la vie

Faisons abstraction des autres buts de la vie, somme toute matériels, et des termes philosophiques compliqués.

Pour les Orientaux (Bouddhistes, Hindous et Jaïns), la vie est une « école », où l'on apprend (ou refuse parfois d'apprendre), que tout ce que nous voyons, ressentons, percevons est transitoire. De ce fait, l'attachement à ces formes changeantes, qui vont et viennent à des rythmes plus ou moins lents est nécessairement source de souffrance, car c'est prendre pour existant (voir chapitre précédent) ce qui n'a pas d'existence réelle.

Mais la plus grande erreur que nous faisons, sans doute pour des raisons biologiques, est de nous croire séparés du reste de la création, alors que les sages nous disent que nous ne sommes pas ce que nous croyons être, et que nous sommes un avec l'Univers visible et non-visible.

Le ressenti, la réalisation au plus profond de soi de cette unité fondamentale de toute chose, qui est la seule vérité est donc le but de la vie, et les coups du destin, parfois si douloureux, ne sont que des chocs entre notre ego, notre sentiment d'être séparés du reste du monde, et la réalité qui est sa non-existence.

La perte d'un être cher, la perte d'un emploi, l'humiliation, la maladie, la trahison, mais aussi les mille petites « galères » du quotidien viennent nous dire « *le monde ne tourne pas autour de toi, et la seule voie pour sortir de cette souffrance est d'épouser le réel* ». Pour le sage, ces événements ne sont que... des événements ! Sri Nisargadatta Maharaj disait : « Rien ne m'arrive, tout *arrive* ».

Dans la méditation, nous apprenons à accepter, non pas à contrecœur, mais de tout notre cœur ce qui est, et non ce qui devrait être selon notre volonté propre.

B. La mort et l'après-vie

Les très nombreux expérimentateurs d'une Expérience de Mort Imminente, ou E.M.I racontent une histoire assez souvent similaire, qui comporte les éléments suivants:

- Une impression de sortir du corps et d'être « libérés » d'un poids immense de souffrance.
- Une « revue » très rapide et néanmoins exhaustive de tous les événements de leur vie, du bien et du mal qu'ils ont fait aux autres, avec un intense sentiment de compassion.
- L'impression de pouvoir accéder à toute la connaissance possible par simple volonté.
- L'impression de ne pas être seuls, mais comme « assistés » par une présence bienveillante.
- La traversée d'un tunnel de couleur blanche, une sensation d'amour et de bien-être immense et une sortie du tunnel lumineuse vers laquelle, au final, ils ne vont pas, pour retourner vers leur corps.

Précisons tout de même qu'une majorité de patients réanimés ne se souviennent de rien et dans un nombre de cas qui semble minoritaire, les patients réanimés qui ont vécu une expérience de mort imminente racontent avoir ressenti des choses horribles, entendu des rires, voire subi des supplices ou en avoir vu autour d'eux, visité des endroits terrifiants, etc. Certains reviennent même de ce cauchemar traumatisés à vie et vont jusqu'à développer des psychoses !

Que faire de ces données, et quel lien peut-on établir avec le yoga et les expériences des sages ?

Dans l'hindouisme des *Upanishad*, chez Yājñavalkya (VIE s. av. J.-C.), fondateur du *Yajur-Veda blanc*, apparaît la notion de renaissance, de réincarnation ; dans sa *Bṛihadāraṇyaka-Upaniṣad*, la notion de rétribution des mérites et des fautes apparaît. *Karman* signifie « acte », « acte moral et « résultat de l'acte » (et non plus seulement « rituel »). L'Homme se dissout à la mort, mais son *karman* est cause d'une nouvelle naissance qui héritera des actes bons ou mauvais de l'existence antérieure. Selon la tradition hindoue, il faut cinquante-deux millions de naissances avant de renaître comme un humain : on se réincarne ainsi en végétaux et en différents animaux, des millions de fois, avant de trouver une matrice humaine. L'embryon devient fœtus (dans la *Garbha Upaniṣad*, il est écrit que l'âme investit le corps au 7^e mois, mais généralement, les Hindous considèrent la personne créée au moment de la conception), avant de naître en tant que nouveau-né humain, s'il n'a pas réussi à sortir de la matrice de la Nature par la Délivrance du cycle des réincarnations (grâce aux différents types de yoga amenant à détruire l'ego, l'égoïsme étant le principal obstacle à l'Union avec le Divin). Dans un ouvrage attribué au même Yājñavalkya, le *Śatapatha-Brāhmaṇa*, du *Yajur-Veda blanc*, il est posé que ceux qui n'accomplissent pas correctement les rites renaissent après la mort, que l'immortalité acquise par les rites est de durée limitée, que la crémation produit une nouvelle naissance, que l'on passe à la mort entre *deux feux*, qui brûlent les méchants et épargnent les bons, lesquels vont alors vers le Soleil. D'autres *Brāhmaṇa* ajoutent que le père renaît dans le fils. Comme vous pouvez le constater, il y en a pour tous les goûts !

L'enfer comme le paradis existent dans l'Hindouisme, mais ils sont multiples, et on n'y reste pas éternellement. On en sort pour se réincarner à nouveau.

Pour les sages, la problématique est différente. Sans nier la réalité du principe de réincarnation, bien que certains semblent le relativiser, comme Swami Ramdas, qui écrit que ce principe est « bon, car il donne de la confiance, et de la patience », ils attirent notre attention sur le fait que tout ce qui peut arriver après la mort n'est que la continuation de la façon dont nous avons vécu notre vie :

La question n'est pas « Est-ce qu'on se réincarne ? » mais QUI se réincarne ?

En effet, c'est encore l'ego, le sentiment d'exister par soi-même, séparément du reste de la création, qui va se perpétuer, et prendre un nouveau corps ; qui va aller en enfer ou au paradis, pour un temps plus ou moins long, qui va souffrir ou goûter les délices de la vie divine.

Le sage est au-delà de l'identification à cet amas de souvenirs, cette personnalité qui va, peut-être, reprendre un corps.

Au moment de la mort, le sage ne « laisse rien derrière ».

Quand on lui posait la question de savoir si il avait peur de la mort, Sri Nisargadatta Maharaj répondait invariablement ; « Je suis déjà mort ».

Mort à lui-même, identifié avec l'Absolu, la mort du corps n'est alors qu'un simple événement sans aucune répercussion sur notre être véritable, le *Brahman*, qui englobe tout.

Ramakrishna disait que la mort (qu'il semblait expérimenter dans le *nirvikalpa samādhi*) était comme de « passer d'une pièce à une autre », et que le corps n'était « qu'une housse ».

La mort d'un sage est un événement heureux : les limites du corps s'effacent enfin, et l'Absolu rejoint l'Absolu, comme une rivière se jette dans la mer.

C. Les sages « de naissance »

Il faut encore mentionner le fait que, pour les Hindous, il arrive qu'une « personne » naisse en état de réalisation spirituelle.

- Il peut s'agir d'un sage réalisé qui a « décidé » de reprendre un corps, et de revenir sur terre par compassion, pour poursuivre son enseignement. Dans ce cas, la tradition dit que le sage renaît et retrouve ses disciples, eux aussi ayant pris un nouveau corps, et que de ce fait, la relation *guru-śiṣya* (maître-disciple) s'étend sur plusieurs vies.
- L'*avatāra* ou « avatar » est un terme qui signifie « descente ».

Dans la *Bhagavad Gītā*, *Kriṣṇa* dit :

परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृताम् ।
धर्मसंस्थापनार्थाय सम्भवामि युगे युगे ॥

paritrāṇāya sādḥūnāṃ vināśhāya cha duṣhkṛitām
dharma-sansthāpanārthāya sambhavāmi yuge yuge

Pour la protection des justes et la destruction des méchants,

Pour rétablir le dharma, je m'incarne d'âge en âge.

Sans rentrer dans les détails de cette doctrine très complexe, nous pouvons dire que c'est généralement *Viṣṇu*, le Dieu protecteur, qui s'incarne pour rétablir la loi divine sur terre, au besoin par des méthodes « musclées » comme dans la *Bhagavad Gītā*.

Mais certaines incarnations de *Śiva* sont également décrites, bien que contestées par une partie des Shivaïtes, qui ne croient pas au principe d'incarnation divine... Rien n'est simple en Inde !

Dix incarnations principales de *Viṣṇu* sont généralement admises (*daśāvatāra*), même si le *Bhagavata Purana* les dit « innombrables ».

1. *Avatar Matsya* moitié poisson / moitié homme. Il sauve le monde d'un déluge cosmique, à l'aide d'un bateau. Certaines versions ajoutent qu'il a également sauvé les Vedas d'un démon appelé Hayagriva.

2. *Kūrma* avatar en forme de tortue. Il soutient le cosmos, tandis que les dieux et les démons barattent l'océan cosmique avec l'aide du serpent Vasuki pour produire le nectar de l'immortalité (tout comme le barattage du lait pour produire du beurre). Le barattage produit à la fois le bien et le mal, le poison et le nectar.

3. *Varāha*, le Sanglier. Il sauve la déesse de la terre quand le démon Hiranyakṣa la kidnappe et la cache dans les profondeurs de l'océan cosmique. Le sanglier la trouve et tue le démon, et la déesse s'accroche à la défense du sanglier alors qu'il la ramène à la surface.

4. *Narasimha* Avatar mi-lion mi-homme. Le roi démon Hiraṇyakaśipu devient extrêmement puissant, acquiert des pouvoirs spéciaux par lesquels aucun homme ou animal ne peut le tuer, puis intimide et persécute les personnes qui ne sont pas d'accord avec lui, y compris son propre fils.

L'avatar Homme-Lion utilise ses pouvoirs spéciaux, tue Hiraṇyakaśipu et sauve le fils du démon Prahlāda qui s'oppose à son propre père. La légende est souvent mise en scène, en particulier lors du festival hindou *Holi*.

5. *Vāmana* est le cinquième avatar de *Viṣṇu*. Il est descendu sur terre pour réfréner les envies de conquête du démon Bali, qui estimait régner sur les trois mondes (le ciel, la terre et les enfers). *Vāmana* est représenté sous la forme d'un nain, et il dit à Bali : «Le monde sera partagé en deux parties : la première, aussi grande et étendue que trois pas de nain, sera sous la responsabilité des dieux, la deuxième partie te reviendra.» Bali accepta le marché, mais *Vāmana* reprit sa forme initiale, celle de *Viṣṇu*, et parcourut en trois pas les trois mondes. Dans sa grande bonté, il envoya Bali garder les enfers. Sous cette forme, Il est appelé *Trivikrama*, «celui qui fait trois pas». En tant que *Vāmana*, il est représenté avec un parasol, tenant un pot (*kamaṇḍalu*) et un rosaire (*akṣamālā*) dans les mains.

6. *Paraśurāma* le sage armé d'une hache. La classe guerrière devient trop puissante et s'empare des biens d'autrui pour son propre plaisir. L'avatar apparaît comme un sage avec une hache, tue tous les rois qui ne respectent pas le *dharma*, ainsi que leurs compagnons d'armes.

7. *Sri Rāma* Sujet du *Rāmāyana*

8. Sri Kṛiṣṇa Sujet du *Mahābhārata*, *Kṛiṣṇa Purana* et de la *Bhagavad Gītā*

9. *Siddhārtha Gautama* dit *Shakyamuni* (« sage des Śākya ») ou le *Bouddha* (« l'Éveillé »), est un chef spirituel qui vécut au VI^e ou au Ve siècle av. J.-C., fondateur historique d'une communauté de moines errants qui donnera naissance au bouddhisme.

Il naît à Lumbinī situé dans l'actuel Népal. Souverain des Śākya, secte appartenant à la caste des kshatriyas, guerriers et administrateurs, et fut actif dans les États de Kosala et Magadha au nord-est de l'Inde actuelle. Il aurait vécu à peu près quatre-vingts ans, mais les traditions ne s'accordent pas sur les dates exactes de sa vie, que les recherches modernes tendent à situer de plus en plus tard : vers 623-543 av. J.-C. selon la tradition theravada, vers 563-483 av. J.-C. selon la majorité des spécialistes du début du XX^e siècle, beaucoup au début du XXI^e siècle envisageant un *parinirvāṇa* (mort du Bouddha) entre 420 et 380 av. J.-C.

10. *Kalkī* est le dixième avatar prophétisé de Viṣṇu. Il figure en bonne place dans l'eschatologie hindoue. D'après les *Puranas*, *Kalkī* sera un homme à tête de cheval ou montera un cheval blanc et portera une épée flamboyante, pour combattre les *danava* (démons) tout en protégeant les brahmanes. Il est un signe avant-coureur de la fin du monde selon l'eschatologie hindoue. Il clôturera le *Kali Yuga*, l'âge sombre, et inaugurera le *Satya Yuga*, l'âge de la pureté. Comme vous pouvez le constater, les huit premiers avatars sont largement mythologiques, alors que Bouddha semble avoir existé, même si le récit de sa vie n'a été mis par écrit que des siècles après sa mort. Quant au dernier avatar, il s'agit d'une « porte ouverte » sur une future incarnation divine, signe pour les hommes que la tradition reste vivante, et que Dieu ne les abandonne pas.

À l'époque moderne, Ma Anandamayi, Ramakrishna, et plus proche de nous, Ma Amritanandamayi (Amma) sont considérées par leurs disciples comme des avatars, n'ayant, de toute leur vie, jamais fait montre d'un quelconque ego.

Ma Anandamayi décrit à sa mère le moment de sa naissance, avec des détails d'une précision surprenante. Toute sa vie, elle fut établie sur un plan de conscience supérieur.

« Amma », depuis son plus jeune âge, fit preuve d'une générosité et d'une charité à l'endroit des plus pauvres qui forçaient l'admiration, sauf de sa propre mère, qui la brimait sans relâche.

Ramakrishna, peu avant sa mort dit cette phrase devenue célèbre : « Il y a dans ce corps *Rāma* et *Kṛiṣṇa*, mais pas au sens védantique ». Affirmant par cela la présence réelle de ces deux divinités en lui.

Swami Vivekananda, de tendance rationaliste, mit des années à accepter la possibilité pour Dieu de s'incarner, qui plus est dans son propre gourou !

CONCLUSION

Entre légendes et réalité, entre mythologie, religion et spiritualité, la question de l'après-vie, celle de la possibilité de l'incarnation divine et de la réincarnation sont bien sûr trop complexes pour être tranchées. Les croyances de chacun doivent être respectées, mais si nous regardons tout cela « de haut », si on peut dire, on peut observer des constantes dans le bouddhisme et l'hindouisme.

Il semble en effet que ce qui nous « poursuit » après la mort est... la même chose qui nous poursuit et nous enferme durant cette vie : notre monde intérieur ; monde de pensées, de souvenirs, d'émotions qui nous fait voir la réalité à travers un filtre.

L'enfer et le paradis sont peut-être une projection très puissante de notre mental, à la manière d'un rêve dans lequel notre vie, le résultat de nos actes, même oubliés, apparaîtront devant nous.

Les démons, les divinités sont-ils le produit de notre mental, ou ont-ils une existence réelle ? Et après tout, quelle est la différence entre les deux au moment de la mort, quand le monde « extérieur » disparaît ? Y a-t-il alors un extérieur et un intérieur distincts ?

Ce qui semble universellement partagé par les différentes religions et spiritualités est que « ce que l'on sème, on le récolte », et ce que nous « invitons » dans notre monde intérieur, les pensées que nous cultivons jour après jour peuvent transformer notre vie, et peut-être notre mort en enfer ou en paradis.

Mais le yoga nous propose d'aller plus loin, au-delà de ce rêve, pour entrer dans notre Soi réel, où n'existe que *Sat-cit-ānanda*, existence-conscience et béatitude.

Cependant, d'après les sages, il est aussi difficile de sortir de ce rêve au moment de la mort que de prendre conscience que nous sommes en train de rêver durant notre sommeil. Comme le dit un lama tibétain : « Si vous voulez savoir à quoi ressemblera votre mort, regardez vos rêves ». La pensée positive, les yamas et niyamas et la prière, ainsi que progressivement, le détachement des pensées à l'aide de la méditation sont donc les deux ailes qui nous permettront un envol sans encombres, dans ce monde et... dans l'autre.

D. Faut-il parler de tout cela en cours de yoga ?

La question est complexe.

Vous serez surpris de constater que ces thématiques intéressent beaucoup les élèves, et si vous « ouvrez la boîte de pandore », une longue discussion a toutes les chances de s'engager.

Vous n'êtes absolument pas obligés d'évoquer ces sujets en cours, surtout avec des débutants, qui, pour une part d'entre-eux, ne viennent dans un premier temps que pour soulager un mal de dos ou un stress lié au travail !

Cependant, si le sujet vous passionne, et que vous sentez que votre auditoire est à l'écoute, vous pouvez aborder la question, toujours en lien avec la pratique, par exemple, pendant le *śavāsana* ou avant la méditation, pour donner de l'inspiration à vos élèves.

Restez toujours humbles ; après tout, on ne « sait pas si des gens savent » vraiment ce qui se passe après la mort, ou s'il existe des incarnations divines, une ou plusieurs !

Nous entrons ici dans le domaine de la foi, et il n'est pas nécessaire de croire à la doctrine de l'*avatara* ou à la réincarnation pour bénéficier des plus beaux cadeaux que le yoga puisse nous offrir : la santé du corps, la paix du mental, le bonheur, l'amour et la compassion.