

**La vibration cosmique (*spanda*) et la plénitude du *je suis* (*pûrnâhantâ*) :**  
**deux aspects de l'Énergie cosmique conduisant à l'Éveil,**  
**dans le Shivaïsme du Cachemire**  
*Colette Poggi*

(Conférence donnée au Colloque des Voies de l'Orient, Bruxelles, 2009,  
publiée dans la revue *La Chair et le Souffle*, 2010)

Colette Poggi, sanskritiste et philosophe, a notamment travaillé sur le courant non-dualiste cachemirien de la Reconnaissance et consacré deux thèses en Études germaniques à Aix-en-Provence et en Philosophie comparée à Paris IV Sorbonne, à l'œuvre d'un de ses plus remarquables représentants, Abhinavagupta. La première publiée en 2000 proposait une étude comparée de deux figures mystiques majeures d'Orient et d'Occident, sous le titre *Les Œuvres de vie selon Maître Eckhart et Abhinavagupta* (Paris, Les Deux Océans, 2000). La seconde à paraître au Cerf consiste en la présentation et la première traduction intégrale de l'œuvre fondamentale d'Abhinavagupta, l'*Īshvarapratyabijñâvimarshinî*. Elle enseigne la pensée religieuse et philosophique de l'Inde à l'Université catholique de Lyon, à l'Institut catholique de Méditerranée (Marseille), à la Faculté de théologie protestante de Montpellier et donne des conférences au Musée des Arts Asiatiques de Paris (Guimet).

C'est du point de vue de l'indianiste que j'aborderai le thème de l'Énergie, si profondément présent au cœur de l'hindouisme. À « fréquenter » les maîtres et leurs témoignages, ceux d'aujourd'hui comme ceux du passé, il apparaît, en dépit de leur diversité, que la double approche de la réalité divine et de l'être humain s'est d'emblée placée en Inde sous le sceau de l'expérience intérieure où affleure l'Énergie divine, infiniment subtile et efficiente. Tout un jeu de pratiques s'est mis en place au sein des courants qui remontent aux Upanishads, afin d'orienter le chercheur de délivrance vers un état surmontant la finitude humaine.

L'homme ordinaire, en effet, est vu comme un être asservi, conditionné par la nescience<sup>1</sup> et le poids des actes antérieurs ; les images employées à son propos dans les textes évoquent une énergie primordiale, faite de conscience et de souffle, devenue, sous l'empire de la Mâyâ<sup>2</sup>, enkylosée dans des gangues limitatrices, oublieuse de sa nature véritable, et de ce fait en proie à une souffrance que seule la reconquête de sa nature originelle peut apaiser. Tel est bien le rôle dévolu à l'énergie : dissoudre cuirasses et opacités internes, rendre à la glace sa nature d'eau vive et transparente à la lumière. De nombreuses voies de libération visent ce but depuis plus de trois millénaires en Inde.

---

<sup>1</sup> La nescience, ou ignorance métaphysique, *a-vidyâ* en sanskrit (*VID* voir, connaître), est un terme-clef de la philosophie indienne ; il désigne la puissance d'illusion fondamentale qui affecte le psychisme humain et entraîne l'âme individuelle qui ne l'a pas surmontée, dans le cycle des renaissances (*samsâra*). La Révélation vise à surmonter *avidyâ*, redonnant au sujet une juste vision du Réel. À partir de ce socle commun, il s'agit de distinguer les divers sens et implications de ce terme selon les écoles philosophiques : pour les uns (*Vedânta*) l'illusion est ineffaçable tant que dure l'existence, pour d'autres cependant, (Shivaïsme du Cachemire non-dualiste), la re-connaissance de soi parvient à la dissoudre.

<sup>2</sup> L' Illusion cosmique, *mâyâ*, correspond à l'*avidyâ* sur le plan universel, en tant que pouvoir de Brahman, l' Absolu, comme puissance de projection des formes-apparences qui constituent le monde manifesté. Deux aspects prédominant selon les courants : illusion-mirage (*MAY* (changer, échanger), puissance créatrice-mensuratrice (*MÂ* mesurer), conférant une valeur plus ou moins négative. Pour les shivaïtes du Cachemire non-dualistes, elle n'est autre que l'expression de la puissance de jeu divine.

Pour les plus audacieux des chercheurs spirituels, il s'agit de ré-intégrer le composé humain, corps-souffle-conscience, dans la trame dynamique de la Réalité, ou Vie divine. C'est de cette indissoluble unité Conscience-Énergie que fluent la grâce ou « chute de l'Énergie » *shaktipata*, et la Parole révélée.

Développé au cours de quatre millénaires, le champ des doctrines et des pratiques religieuses de l'Inde s'est considérablement enrichi, au fil des lignées de maîtres à disciples. Une plongée dans cet univers foisonnant peut nous amener à réfléchir sur certains points de l'inlassable questionnement mené sur la nature de la *Shakti*<sup>3</sup>, et sur son rôle catalyseur dans le chemin de transformation conduisant à l'Éveil ou à la Délivrance.

Après une brève présentation de la notion d'« énergie (cosmique) » dans l'univers des traditions religieuses regroupées sous le nom d'hindouisme, à la fois brahmaniques et tantriques, nous aborderons un moment significatif dans l'histoire religieuse de l'Inde ancienne, un courant célèbre dans lequel la notion d'énergie a connu des développements particulièrement subtils et profonds : il s'agit du Shivaïsme du Cachemire, florissant entre le VIII<sup>e</sup> et le XIV<sup>e</sup> siècles. Se référant aux Tantra, ses penseurs qui sont aussi de grands mystiques en quête de Délivrance ont reformulé avec originalité les concepts fondamentaux de l'hindouisme. L'une des écoles les plus fécondes dans l'approche de l'Énergie a condensé son enseignement, ses intuitions fondamentales et éléments de pratique, sous la forme de la doctrine de la vibration cosmique (*spanda*) : telle sera notre première halte.

Puis, dans un second temps, nous nous intéresserons à l'expression la plus haute de ce cheminement qualifié de « plénitude du je suis » (*pûrnâhantâ*), qui scelle le retour de la conscience individuelle à sa véritable nature. Si, par l'effet de l'Illusion, l'homme se perçoit comme fragment limité et séparé du Tout, alors, grâce à une prise de conscience radicale liée à l'expérience transformatrice de la *shakti*, il peut de nouveau accéder à la re-connaissance de soi comme ne faisant plus qu'un avec Shiva, à la fois Conscience absolue et Énergie universelle.

## Présence de l'Énergie dans l'univers des traditions religieuses hindoues

La figure de Shiva fournit une transition idéale pour évoquer la présence de l'Énergie divine dans la pensée indienne depuis une haute antiquité. Chacun connaît la représentation du Shiva-Nâtarâjâ, Seigneur de la Danse cosmique, déployant et **résorbant** l'Énergie en ses diverses formes. Le principe qui anime Shiva, et plus largement les divinités plurielles du panthéon hindou, n'est autre que la *shakti*. On a coutume de dire en Inde que sans *shakti*, le puissant Shiva devient *shava* (cadavre).

Le nom féminin *shakti* signifie puissance, capacité, mais également vigueur, efficacité, vitalité, vie, énergie. *Brahman*, terme clef des *Upanishad* désignant l'Absolu, participe également d'un imaginaire relatif à l'énergie : la racine *BRH* signifie croître, suggérant pour la Réalité absolue, une image d'arborescence infinie.

Dès les Veda (II<sup>e</sup> millénaire av. J.-C.), textes fondateurs de l'hindouisme (*sanâtanadharma*), l'Énergie universelle est célébrée par le rituel du feu, *agni*, et les hymnes védiques. *Shakti* apparaît comme une divinité immanente, la chaleur qui rayonne des flammes en même temps qu'elles éclairent. Dans l'imaginaire indien, l'Énergie correspond au féminin,

---

<sup>3</sup> *Shakti* signifie en sanskrit « énergie, puissance » et dérive de la racine verbale *SHAK* (pouvoir, être capable). Dans les textes religieux ce terme désigne l'Énergie divine, ou encore les parèdres des dieux qui symbolisent leur « énergie féminine » ou principe actif de création-dissolution. Selon la vision hindoue, elle est immanente à l'univers et forme l'essence vivante de tout être. Pour le Shivaïsme du Cachemire, Shiva, Conscience absolue, et *Shakti* sont indifférenciés : de leur union jaillit la manifestation sous l'impulsion de *mâyâshakti*, énergie d'illusion, aspect de la *Shakti* suprême.

l'un des deux pôles régissant l'univers ; qu'il s'agisse de *Prakriti*, la Nature primordiale procréatrice, face au *Purusha* ; de *Mâyâ*, la puissance d'illusion cosmique face au Brahman ; de la Conscience-Énergie (ou *Shakti*) face à la Lumière-Conscience, la plupart des doctrines (*sâmkhya*, *vedânta*, *tantra*) posent un « principe féminin », une Puissance qui suscite la création, relie entre elles ses formes variées, les transforme, puis les résorbe en elle, dans un mouvement de retour vers l'origine. Elle est ainsi à même de relier tout état au niveau transcendant, inexprimable. De même le Souffle, *prâna*, est considéré comme un aspect essentiel de *Shakti*, qui fournit un moyen privilégié pour entrer en contact avec la *shakti*.

Dans le Bouddhisme tantrique, de même, la part féminine est dite *prajñâ* (sagesse-sapience). Nombreux sont les maîtres hindous, parmi les plus connus du XX<sup>e</sup> s. qui célèbrent l'union avec la *Shakti* comme Mère divine : Ramakrishna, Vivekânanda, Shri Aurobindo, Ramdas, Ma Ananda Moyi... Parmi les innombrables aspects qu'elle assume en tant que parèdre<sup>4</sup> d'un dieu, l'une des formes essentielles de la *Shakti* est *vâk*, la Parole éternelle, douée d'efficace. Dans le contexte tantrique, un rôle primordial lui est accordé, en tant que manifestation de la *Shakti*. Chacun des cinquante phonèmes (*varna*) de la guirlande des lettres sanskrites (*varnamala*) est investi d'une signification et d'une efficacité spécifique, dont découle la science des *mantras*. Les *yantra* ou *mandala*, diagrammes symboliques sacrés, sont une autre représentation de la puissance créatrice, organisatrice, ou destructrice de la *Shakti*.

En résumé, l'Énergie permet d'entrer en contact avec diverses dimensions de la réalité humaine, universelle et divine, dans une dynamique de dissolution des liens et des obstacles d'une part, de transfiguration de soi et du monde d'autre part.

### ***Spanda*, la vibration**

Une telle approche s'est développée avec ampleur entre le VIII<sup>e</sup> et XIII<sup>e</sup> siècle au Cachemire, haut-lieu de la culture des Tantra, avec le Shivaïsme du Cachemire, nommé non-dualiste car ses penseurs ne voient aucune rupture radicale entre corps et esprit, humain et divin, inerte et vivant. Pour eux, il n'existe, en dernière analyse, qu'une seule réalité, la Conscience-Énergie absolue, dont la nature ultime est Vibration, et qui par le libre jeu de ses transformations suscite l'infinie variété de l'univers. Elle est représentée par la Danse de Shiva-Natarâja, le Seigneur de la Danse cosmique. L'Énergie, en tant que souffle de Vie, *prâna*, partout à l'œuvre dans l'univers, a pour essence *spanda*, la Vibration universelle.

Les courants du Shivaïsme du Cachemire présentent un ensemble de voies de délivrance, adaptées à la qualification de l'adepte (activité, connaissance, élan pur). Elles tendent vers une vénération intériorisée de la *Shakti* : les cultes et les pratiques, sans être rejetés, cèdent la place à la pratique sans forme spécifique, intégrée à la vie dans le monde, dans une attention à l'expérience de l'énergie divine au sein du quotidien. Dans ce cas l'énergie est comprise comme la vie même de la conscience.

La voie de l'activité, ou voie de l'individu vise le retour, depuis l'extériorité, vers l'expérience de la conscience-énergie originelle, dimension de l'être où la temporalité même est surmontée ; il s'agit de se détacher du superflu, du superficiel, des notions de moi et de cela... ; le pratiquant utilise pour cela divers moyens (contrôle du souffle, mantra, rite...) qui le conduisent à un état d'apaisement où peut affleurer le sentiment du Soi. L'énergie dans cette voie recentre et élargit.

La voie de la connaissance œuvre plus directement sur les contenus de la conscience, sans l'intermédiaire d'activité extérieure : intériorisation des forces éparpillées, intensification de l'énergie, raison intuitive, tels sont les moyens mis en œuvre à ce niveau par l'Énergie.

---

<sup>4</sup> Terme d'antiquité grecque désignant les divinités accessoirement associées à un culte quelconque, dont les statues étaient placées à côté de celles des dieux de ce culte. Dans l'hindouisme, il s'agit en général de la déesse assumant le rôle d'épouse du dieu.

Quant à la voie de la volonté, elle n'utilise ni l'activité extérieure ni même la pensée : seul agit l'élan de l'aspiration ardente, conduisant à la dégustation du « suc de la prise de conscience de soi », un tel état est plénitude de conscience. Sous l'effet de l'énergie intérieure ou grâce divine, les cuirasses illusoire du moi ont fondu pour ne laisser resplendir que le *je suis* : cette dimension est celle du cœur-conscience ; à partir d'elle tout acte, parole, pensée est porté par l'Énergie, comme le rappelle Maître Eckhart : « Retourne dans ton propre fond et là agis car toutes les œuvres que tu opères là sont vivantes »<sup>5</sup>.

Les philosophes du Shivaïsme du Cachemire ont forgé un vocabulaire approprié pour exprimer ces intuitions sur la nature ultime de la Réalité. Leur contribution la plus originale demeure sans doute l'approche de la Conscience comme Lumière-Énergie, animée, d'instant en instant, par la pulsation ou vibration (*spanda*). Pour ces maîtres, la réalité ultime est en effet Conscience infinie et dynamique, Parole vivante.

Les deux termes les plus employés pour les évoquer sont *spanda* vibration et *sphurana* fulguration, qui dérivent respectivement des verbes *SPAND*- frémir, palpiter, vibrer *SPHUR*-fulgurer, jaillir, étinceler. Ainsi la réalité telle qu'elle est perçue par les maîtres du SK au cours d'états méditatifs, se trouve exprimée en termes d'énergie vibrante et fulgurante, lumineuse ou sonore : « source de vie universelle » (*sâmânya-prânana*) « pulsation sans cesse jaillissante » (*sphurana*), « vibration de conscience irradiante », *mantra* silencieux de l'univers.

### **La nature non illusoire du monde manifesté, animé par la vibration cosmique**

Le fait que tout participe de l'Énergie-Conscience du Seigneur Shiva a des implications importantes sur la conception du monde, du corps, de l'organe mental... Ainsi à la différence de certains courants hindous, tel l'Advaita-Vedânta de Shankara, le monde n'est pas conçu comme illusoire dans la doctrine de la Vibration<sup>6</sup>, puisqu'il est l'expression spontanée de la Conscience de Shiva ; toute réalité, même la plus ordinaire, apparaît ainsi comme l'un des innombrables aspects de la Conscience-Énergie (*cit-shakti*) se déployant en une infinité de degrés, au cours de la danse cosmique de Shiva-Natarâja.

Selon Abhinavagupta (X<sup>e</sup> – XI<sup>e</sup> s.), Shiva engendre par les divers rythmes scandés sur son tambourin (*damaru*), les êtres et les choses dans leur infinie diversité. Sa Conscience-Énergie vibre et suscite à l'intérieur d'elle-même l'univers, à la manière d'un poète inspiré qui crée en son esprit son œuvre. Kshemarâja (XI<sup>e</sup> s.), l'un des maîtres de cette école, disciple et cousin d'Abhinavagupta, s'adresse ainsi à Shiva dans le *Pratyabhijñâ-Hridayam* (Cœur de la Reconnaissance) :

Ce par quoi Tu déploies l'univers entier, c'est la Vibration.

Tu es Énergie-Conscience, et ce sont les ondes de cette vibrante expansion qui donnent forme à toutes choses qui naissent.

---

<sup>5</sup> Sermon *Des Justes*, œuvres de Maître Eckhart, Paris, 1942. D'après la traduction de P. Petit p. 283. Cette citation est commentée ainsi par l'indianiste Lilian Silburn : « Ces œuvres de vie sont celles qui jaillissent spontanément des maîtres d'œuvres que sont les fonctions divinisées de l'homme qui, sans être lié au temps ni à l'espace, évolue dans la plénitude de l'instant. » *Les hymnes aux kâlî, la roue des Énergies divines*, éd. De Boccard, Paris, 1975 ; p156, cité in *Les œuvres de vie...* C. Poggi, p. 117.

<sup>6</sup> Sur ce courant, les deux ouvrages principaux sont *Spandakârikâ. Stances sur la Vibration de Vasugupta et leurs gloses*, introduction et traduction de Lilian Silburn, « Publications de l'ICI » fasc. 58, Paris, De Boccard, 1990 et *The Stanzas on Vibration*, traduction, introduction et présentation de Mark Dyczkowski, Varanasi, Dilip Kumar publishers, 1994.

## Vie de la conscience, animée par la vibration

La voie de réalisation suprême consiste de ce fait dans un mouvement de retour au *spanda*, essence universelle, appelée « voie sans voie », voie de la prise de conscience », expérience qu'Abhinavagupta définit ainsi : « un soudain essor de la conscience, qui se ressaisit elle-même. »<sup>7</sup>

Cet acte de conscience forme l'essence de la vie, ce par quoi nous sommes présents à la vie et savons que nous vivons. Une telle prise de conscience nous échappe au quotidien, mais elle est au cœur de l'expérience des *yogin* ou des sages. Et ce qu'ils trouvent de plus juste comme image pour évoquer la conscience-énergie est une lumière irradiante, animée d'une imperceptible vibration, Vie à l'état pur, si subtile qu'elle passe inaperçue. Elle n'est autre, selon eux, que l'essence indicible, oubliée en chacun, établie dans le cœur. Dans son *Commentaire à la Reconnaissance du Seigneur*, Abinavagupta commente cette stance d'Utpaladeva :

Fulguration, réalité absolue, affranchie du temps et de l'espace,  
telle est l'essence universelle, nommée Cœur suprême.<sup>8</sup>

Ainsi, la Réalité fulgure, scintille (*sphurattâ*), elle est vibration (*spanda*), élan (*ullâsa*), danse cosmique, Vie cosmique s'écoulant en tout ce qui existe. Cette vibration infiniment subtile est perçue comme la vie-même de la conscience, fulgurant d'instant en instant... et de ce fait toujours nouvelle (*nava*).

Comme l'évoque à maintes reprises Abhinavagupta dans ses Stances sur La Vibration<sup>9</sup>, l'univers entier qui s'étend de Shiva à la terre, vibre, fulgure, comme identique à la danse cosmique de Shiva-Natarâja.

L'adepte fait de son cœur le Cœur cosmique qui vibre et bat dans l'univers (...) et de sa conscience le reflet de la Conscience infinie, afin de susciter cette grande pulsation divine ou « frémissement universel de l'énergie », le jeu (*lîlâ*) cosmique. Parce que l'Énergie et la Conscience ne sont pas irrémédiablement distinctes, l'expérience dans le monde et la réalisation ne le sont pas non plus :

Ainsi celui qui est toujours ardent (*udyukta*) à discerner la Réalité vibrante accède sans délai à la nature innée (*bhâva*, *svarûpa*), même s'il se trouve à l'état de veille.<sup>10</sup>

---

<sup>7</sup>Cette expression se retrouve dans divers textes du Shivaïsme cachemirien, chez des auteurs tels que Kshemarâja, auteur du *Pratyabhijñāhrdayam*, dans le *Parâtrimshikâ Vivarana* d'Abhinavagupta, Shrinagar 1918, KSTS 18, p 5-6 : « Cette Parole suprême qui est (de l'ordre de) émerveillement, repose en soi-même ; elle est lumière qui fulgure, et cet essor ininterrompu est la réalité suprême, l'ultime « Je suis ». Ailleurs encore, Abhinavagupta écrit : « Ainsi cette puissance intrinsèque du Soi suprême - dont l'essence est conscience de soi, repos en sa propre essence, inextinguible essor, éternel 'je suis' (*aham*) - est appelée 'souveraineté du Soi suprême' et parfaite liberté. (Telle est la Parole suprême : *paravâk* ). » IPV 15-13 in *Présentation et traduction de l'Īshvara-pratyabhijñā-vimarshinī* (IPV), *Le Commentaire sur la Reconnaissance du Seigneur, d'Abhinavagupta*, thèse de doctorat 1994, Paris Sorbonne, p 264. Cette recherche est à paraître aux éditions du Cerf, coll. *Patrimoines*

<sup>8</sup> *Présentation et traduction de l'Īshvara-pratyabhijñā-vimarshinī d'Abhinavagupta*, (IPV) p 265.

<sup>9</sup> *Spandakârikâ, Stances sur la Vibration de Vasugupta et leurs gloses*, op.cit.

<sup>10</sup> *Spandanirnaya*, verset I 21 Kshemarâja.

À travers ces divers exemples, nous voyons que la Réalité, selon le Shivaïsme du Cachemire, est perçue comme un dynamisme infini, une force vibrante qui se renouvelle à tout instant, et cette vie cosmique nous traverse sans cesse. Elle forme le substrat universel, insaisissable par les sens ou l'investigation mentale ; cependant, les textes ne cessent de le souligner : c'est dans un acte de conscience seul que *spanda* peut être rejoint.

Parce qu'elle a la nature d'un ressaisissement infini, cette conscience est douée d'une résonance qui jamais ne s'éteint et que l'on appelle le Grand Cœur suprême. Cette prise de conscience de soi dans le Cœur, les textes sacrés la nomment *spanda*, *vibration cosmique* ; à partir d'elle et en elle se déploie et se dissout l'univers entier... Cette Vibration est effervescence, parfaitement libre et autonome. Sans elle nulle conscience d'aucune chose ne serait. Elle est Essence de l'univers. Elle a le Grand Cœur (*hrdayam mahat*) pour essence.<sup>11</sup>

Selon le Shivaïsme du Cachemire l'Absolu ne peut être atteint que par un acte de conscience, dans l'élan du *spanda* et, à la différence de l'homme ordinaire, cette présence dans le cœur du libéré-vivant est éprouvée sans interruption. *Spanda* est évoqué comme le centre de la conscience, ou encore comme la conscience qui prend conscience d'elle-même, lieu à la fois vibrant et parfaitement immobile. Il ne s'agit bien évidemment pas d'un lieu mais d'une dimension centrale, éprouvée comme le sentiment même du *je suis*.

### **PŪRNĀHANTĀ : de la conscience « je suis » à la reconnaissance plénière, pūrnāhantā, « plénitude du je suis »**

Au sein du Shivaïsme du Cachemire, l'école *Pratyabhijñā*, fondée au IX<sup>e</sup> siècle par Somānanda, puis approfondie par Utpaladeva, Abhinavagupta (X<sup>e</sup>-XI<sup>e</sup> s.), et son contemporain Kshemarāja, prône une voie qui permet de recouvrer la liberté innée dans un élan de reconnaissance immédiate par le cœur. Celle-ci est décrite comme l'accès à la plus profonde intériorité saturée d'amour divin, sentiment du pur *je suis*, (*aham*), ouvrant à la reconnaissance, (*pratyabhijñā*), de la présence divine en soi. Éprouvée comme un éternel élan, cette essence vivante évoque le *je vis parce que je vis* d'Eckhart<sup>12</sup>.

Pour ces auteurs la pure conscience « je suis », (*aham*), est repos dans la pure lumière de la conscience de soi, indépendante de tout autre chose et fulgurant dans l'instant présent. Cette intériorisation soudaine est la voie vers l'éveil, selon Kshemarāja : « extrait et arraché de l'extérieur, on s'implante dans l'éternel ».

Le *VijñānaBhairava Tantra*, texte de référence du Shivaïsme du Cachemire<sup>13</sup>, propose, au fil de ses versets, cent douze moyens correspondant à des « moments » favorisant une telle expérience et jouant sur la conscience de l'énergie, perception subtile du *spanda* sur fond de vacuité. En voici quelques exemples où la dissolution de tout objet sensoriel ou mental laisse émerger le fond de l'être :

- « Si l'on récite la syllabe sacrée AUM ou toute autre formule et que l'on évoque le vide qui se trouve à la fin du son, au moyen de cette éminente énergie du vide, ô Bhairavī on atteint la vacuité » (v. 39). La subtilité extrême du son se prolonge dans

---

<sup>11</sup> *Tantrāloka III*.

<sup>12</sup> Sermon *In hoc apparuit caritas dei*.

<sup>13</sup> *Le Vijñāna Bhairava Tantra*, texte traduit et commenté par Lilian Silburn, « Publications de l'ICI, fasc. 15, Paris, De Boccand, 1999 (dernière réédition).

un silence vibrant qui permet de prendre conscience de l'énergie dite supramentale, vibrant dans le firmament de la conscience, pur espace, dénuée de tout objet mental.

- « En suivant attentivement les sons prolongés d'instruments de musique à cordes ou autres, si l'esprit ne s'intéresse à rien d'autre, à la fin de chaque son on s'identifiera à la forme merveilleuse du firmament suprême » (v. 41). On assiste ici à l'unification de tout l'être, absorbé dans une plénitude vibrante, celle du Je absolu.
- « Que l'on médite sur son propre Soi sous la forme d'un firmament illimité en tous sens. Dès que la conscience se trouve privée de tout support, l'Énergie manifeste sa véritable essence » (v. 92).

Le *yogin* doit ainsi s'exercer à ne jamais quitter cet état nommé *pûrnâhantâ*, *je suis* en sa plénitude (*pûrna*), délivré de l'ego et de ses cuirasses. Revenons sur le mot *je* ou *je suis* (*aham*). Dans ce courant des Tantra, *aham* (je) incarne également la formule sacrée (*mantra*) résumant l'alphabet, le langage, ainsi que la réalité en leur intégralité.

*A* correspond à l'originel, absolu, Shiva,

*HA* à la *shakti*, à l'émission créatrice

*M* au *spanda* (vibration cosmique) représentant leur unité fondamentale.

*Aham* est le *mahâmantra* qui récapitule tous les *mantra*, signifiant le dynamisme de la conscience de soi ; il correspond à la formule « Je suis celui qui suis » de la tradition biblique<sup>14</sup>. *AHAM*, ainsi formé de *A*, première lettre de l'alphabet et de *HA*, l'ultime, reposant en la vibration divine, condense l'alpha et l'omega de la création, implicitement présente dans la Conscience-Energie divine ; autrement dit, *aham* n'est autre que l'énergie de la parole en son état originel, inhérente à la Conscience suprême, au delà du temps et de l'espace. Ce *mahâmantra* est à retrouver au fond de soi, dans le Cœur-conscience, car il symbolise l'Énergie de vibration du Je absolu en sa plénitude.

Alors que *aham* fait référence à la pure conscience du *je suis*, sans relation au monde, *pûrnâhantâ* « *je suis* en sa plénitude », intègre le monde manifesté. Avec la première modalité, *aham*, se dévoile le fond vibrant de l'être (sur lequel se détachent les pensées...), elle est vécue comme une « pure présence à soi-même ». À un plus haut niveau, l'univers est intégré, la conscience *je suis* retrouve son universalité. La dimension de *pûrnâhantâ* (je absolu) est caractérisée par la reconnaissance de la vibration primordiale, divine, comme infuse dans le monde ; pour le pratiquant, le monde manifesté apparaît dès lors comme l'expression spontanée de la Shakti divine. La pratique méditative appelée *kramamudrâ* consiste en une égalisation progressive de ces deux modalités de conscience, sous la forme d'un balancement unifiant intériorité-extériorité, culminant en *kramasamatâ* (parfaite égalisation action-contemplation).

L'orientation du *Je suis* vers sa source suscite un retournement vers le centre originel qui sur le plan sonore est illustré par la transformation *AHAM* en *MAHA* : ce terme signifiant grand 'émerveillement', épanouissement de l'énergie intime. Le *yogin* est ainsi invité à

---

<sup>14</sup> Substrat de la vie de la conscience, au-delà des noms et des formes, le *aham* suprême sert de point de jonction entre les niveaux humain et divin, individuel et cosmique. Il est ressenti comme un éveil à soi, la dimension originelle où jaillit la parole. Henri Le Saux, le moine bénédictin qui vécut en Inde une vie de *sannyâsin* (renonçant), note dans son Journal du 10 juillet 1972 : « Le Christ n'est pas un *nâmarûpa*. Son nom vrai est Je suis. On ne le rencontre pas dans un théologoumène, même dans aucun noème. Il ne peut 'être' qu'au mystère même de mon être. Le Christ est l'homme infiniment libre. (...) Il fut l'homme infiniment libre. L'homme qui n'était que soi – que Soi. (...) ».

prendre conscience du mouvement de reflux spontané vers son propre cœur, le « flot du cœur » grâce auquel se réalise l'absorption dans la conscience cosmique au moment de l'illumination. La perception du *spanda* s'accompagne alors de paix vibrante.

Les textes préconisent pour cela de se tenir dans une attitude d'attention vigilante, ou de remémoration constante, deux formes traduisant un seul terme *smarana*. Les shivaïtes du Cachemire considèrent en effet que la souillure essentielle qui affecte l'âme est l'oubli de soi qui fige le Souffle et la Conscience. Comme le *dhikr* en arabe, proche de *japa* (prière) il s'agit de ranimer la vibration du cœur. « La mémoire, déclare Abhinavagupta, c'est le rappel à l'esprit. C'est ce qui permet de se ressaisir de la nature profonde des choses, voilée par leur formes variées. Elle est simultanément saisie, pour le *yogin*, de son essence propre<sup>15</sup>. »

Les auteurs comme Abhinavagupta accordent une importance capitale au « repos dans le Soi » (*âtmâ-vishranti*), il faudrait dire plutôt « dans la conscience d'un pur je suis », cette dimension de soi où l'on peut échapper aux incessantes sollicitations des objets pour éprouver la vibration si subtile, voire imperceptible, de la vie et de la conscience. La réalisation, ou délivrance dans la vie, s'obtient ainsi par un « laisser-être », une éclosion (*unmesha*) de la vie profonde, survenant grâce à une prise de conscience intuitive soudaine, appelée aussi reconnaissance (*pratyabhijñâ*).

Kshemarâja, disciple de Abhinavagupta, décrit dans le *Pratyabhijñahridayam* (« Cœur de la Reconnaissance»), la manière dont le *yogin* enraciné en *pûrnâhantâ*, perçoit désormais le monde certes toujours multiple et changeant, à l'aune de l'unique vibration de la conscience. Il devient alors le maître de la Roue des énergies de la conscience, tel Shiva Nâtarâja, Seigneur de la Danse cosmique :

Le *yogin* accompli, parvenu à une profonde absorption, même dans les circonstances ordinaires, (...) perçoit les phénomènes sur fond de conscience, comprenant qu'ils surgissent et se dissolvent, tels des nuages d'automne, dans le ciel. Sans cesse il plonge au cœur de lui-même et réalise ainsi qu'il ne fait qu'un avec la Conscience<sup>16</sup> (*cit.*) » *Pratyabhijñahridayam*, verset 19.

Dans cette perspective, on note une orientation méta-rituelle, tendant à relativiser les actes rituels et pratiques sacrificielles, si importants dans l'hindouisme tantrique :

Adoration, attitudes et formules mystiques n'existent plus pour (le *yogin*) qui est immergé dans la plénitude du Je ; bain, vœu, purifications du corps, injonctions, récitation, sacrifices, absorptions ne sont plus à ses yeux que des fictions<sup>17</sup> (*kalpanâ*). *Tantrâloka* III 268

Dans ce même esprit, Kshemarâja commentant les stances sur le *Spanda*, décrit l'état intérieur du *yogin*, établi dans la vacuité du moi et la plénitude du *je suis*, intégrant la vie quotidienne, sans succomber à ses apparences illusoire ; parvenu à ce degré de conscience et de mise au diapason avec l'Énergie cosmique, le *yogin* vit dans la liberté de l'instant :

Il perçoit ainsi son essence au cours de l'existence journalière. Lorsqu'il est pleinement installé dans le centre qui remplit simultanément l'état ordinaire de veille,

<sup>15</sup> *Îshvara –pratyabhijñâ-vimarshinî* d'Abhinavagupta I, 4, 1 (thèse C.Poggi, 1994)

<sup>16</sup> *Pratyabhijñahridayam* de Kshemarâja, verset 19.

<sup>17</sup> *Tantrâloka* III, 268, Abhinavagupta.



et l'extase, toute bifurcation mentale disparaît et la roue des organes de connaissance et d'action atteint son épanouissement parfait.(...) Ainsi au bout de milliers de renaissances, parce qu'il a reconnu sa nature essentielle, il contemple, émerveillé la masse des êtres qui surgit et se résorbe dans le firmament de la Conscience, comme un multitude de reflets apparaissant et se disparaissant dans un miroir. (...) Il demeure frappé d'émerveillement lorsque la Réalité vibrante, pleinement épanouie, jaillit, de manière inopinée, dévoilant son harmonie suprême. Le suprême yogin tient ferme il ne relâche pas son étreinte, et le flux des naissances et des morts qui frappe de terreur le monde entier n'existe plus pour lui.<sup>18</sup>

Ce passage montre à lui seul la puissance transformatrice de l'expérience du *spanda*, vibration cosmique (*spanda*) et essence de la *shakti*, conduisant à la plénitude du *je suis* (*pûrnâhantâ*) dans la pensée du Shivaïsme du Cachemire. Elle possède une valeur de mise en relation et d'intégration prenant en compte à la fois : corps et esprit, individu et univers, action et contemplation, humain et divin, parole et silence, plénitude et vacuité, immanence et transcendance, etc.

Laissons pour finir la parole à Abhinavagupta pour lequel la vie pratique, au quotidien, représente un domaine privilégié de l'expérience à son plus haut degré :

Cela qui brille partout et à l'intérieur duquel tout brille, cela, ô éveillés, est la fulguration unique, le cœur suprême, la source d'où naît le monde.

C'est en lui qu'il resplendit et exulte, se contractant et se dilatant (simultanément) à chaque instant.

C'est ce cœur vibrant, (et lui seul), source de la création cosmique, qu'il faut adorer à l'intérieur de son (propre) cœur et en la *sushumnâ*, demeure la grande béatitude issue de l'union de Shiva et de Shakti.

Que partout et toujours, méditant, se remémorant, prenant conscience ou agissant, l'on parvienne au repos (dans l'Essence), (car) en tous (ces aspects) le cœur suprême rayonne<sup>19</sup>.

Ces quelques percées dans l'univers du Shivaïsme du Cachemire, ne peuvent suffire à en montrer la profondeur de vue, ni l'étendue des perspectives concernant l'Énergie. Il aurait fallu évoquer par exemple les représentations symboliques des *mandala* ou de la statuaire, la valeur de l'expérience esthétique, pour compléter cette approche de manière plus concrète, ou encore les théories de la Parole, aspect fondamental de l'Énergie, ou la voie de la *bhakti*, ardeur dévotionnelle se fondant sur l'énergie d'amour pour Dieu, ou encore les diverses formes de contemplation créatrice, amenant l'adepte à *réinventer* son propre corps énergétique à l'aide de visualisations et *mantra*, dans le but de ne faire qu'un avec l'archétype divin.

Ce qu'il faut retenir de ces doctrines tantriques fondées sur la *shakti* me semble consister essentiellement en une attitude non négative envers l'existence, le monde et les registres de l'être tels que le corps, le mental, le souffle, etc. — tous ces éléments en perpétuel mouvement et transformation étant considérés dans la plupart des autres doctrines hindoues comme illusoire. C'est en définitive la présence de l'Énergie divine en tous les registres de la réalité, de l'absolu au plus humble, qui donne sa valeur à l'expérience intérieure, innervée

---

<sup>18</sup> Kshemarâja commentant la stance 11 des *Spandakârikâ* de Vasugupta, d'après la trad. De M. Hulin, p 340, *Le principe de l'ego dans la pensée indienne classique, la notion d'ahamkâra*, Paris, Institut de Civilisation indienne, 1978. Cf. *Spandakârikâ* L. Silburn, op.cit. p 83

<sup>19</sup> *Parâtrimshikâ Vivarana* p. 127.op.cit.

par le *spanda*, c'est elle qui non seulement permet la transfiguration de l'individualité soumise à l'égo asservissant, en la plénitude du *je suis*, mais fait de cet épanouissement incluant toutes les strates de l'être, le sens et le but ultime de l'existence.

#### Aperçu bibliographique

*Spandakârikâ. Stances sur la Vibration de Vasugupta et leurs gloses*, introduction et traduction de L. Silburn (publications de l'ICI fasc. 58), Paris, De Boccard, 1990.

*Le Vijñâna Bhairava*, texte traduit et commenté par L. Silburn (publications de l'ICI fasc. 15), Paris, De Boccard, 1976.

*The Stanzas on Vibration, traduction, introduction et présentation de M. Dyczkowski, Varanasi, Dilip Kumar publishers, 1994.*

C. Poggi, *Les Œuvres de vie selon Maître Eckhart et Abhinavagupta*, Paris, Les Deux Océans, 2000.