

Colette Poggi

LE CORPS DANS LA CIVILISATION INDIENNE :  
DU CHAMP D'EXPÉRIENCE  
AU CHAMP D'ÉVEIL

La tradition des ascètes (*shramana*) et la connaissance du corps par les médecins-guérisseurs

Dans la société indienne antique, la connaissance du corps, en sa double dimension physique et subtile, a atteint un niveau rarement égalé, qui aujourd'hui encore demeure le centre d'intérêt des médecins âyurvédiques et des *yogin*. On s'accorde à penser aujourd'hui que ce savoir pratique s'est élaboré et transmis au cours des siècles dans deux sortes de milieux qui fonctionnèrent comme d'intenses foyers de recherche : celui des médecins-guérisseurs et celui des ascètes. Ces deux groupes ont en effet comme point commun celui de se situer en dehors du cercle élitiste des brahmanes, et cela dès l'époque védique la plus haute. Le contact avec les corps et plus généralement toute substance, affectés de souillure, de maladie, ou pire encore, avec les cadavres animaux ou humains, est en effet perçu comme éminemment transgressif dans le brahmanisme : de fait, le critère pur-impur structure fortement la société brahmanique et constitue la clef de voûte des rites, sacrifices, des distinctions entre communautés et classes (*jāti, varna*).

Ascètes et médecins considèrent quant à eux le composé corps-souffle-esprit comme terrain d'observation, d'expérience, de métamorphose ; ils observent également les animaux ainsi que les cadavres en décomposition. En effet, le tabou pur-impur n'entrave pas cette démarche comme dans l'orthodoxie brahmanique.

Pendant des siècles se produisit ainsi une osmose féconde entre la science médicale et celle du yoga, du fait de la rencontre entre médecins et ascètes, fort bien disposés à l'égard des arts thérapeutiques. Le VI<sup>e</sup> siècle avant notre ère semble être un des moments les plus favorables de cette approche bipolaire, étant donné l'éclosion des sectes comprenant des ascètes non seulement hindous mais aussi bouddhistes, jaïnes, et *âjīvika*. On note alors une avancée remarquable dans la connaissance de l'anatomie, notamment à partir des textes médicaux bouddhistes (*Sutta Pitaka, Dīghanikāya...*).

Le nom sanscrit *shramana* vient de la racine verbale *SHRAM* (3<sup>e</sup> pers. sing. : *shrāmyati* ou *shramati* : s'efforcer, s'exercer, se fatiguer, pratiquer l'ascèse).

De cette racine dérivent :

*shrama* (masc.) : labeur, effort, exercice

*shramana* (masc) : qui accomplit des austérités, moine ou mendiant, bouddhiste ou jaïne.

Le nom « ashram », *âshrama* en sanskrit, désigne à la fois un ermitage et un des quatre stades de vie, dans le sens d'un « temps d'exercice de soi », dans la vie religieuse d'un brâhmane (ces quatre étapes correspondent aux phases suivantes, dont la dernière n'est pas obligatoire : étudiant brâhmanique, *brahmâcarya* ; maître de maison, *grihastha* ; séjour, retraite, dans la forêt *vanaprastha* ; renoncement, *sannyâsin*).

Le corps dans les traditions *shramana* du yoga, des Upanishad et des Tantra

Dans les Upanishad tardives se trouvent les bases d'une physiologie subtile du corps humain, ainsi que des mentions de diverses techniques yogiques visant à produire l'ardeur interne (*tapas*), à la transformer en énergie-conscience, puis à faire fusionner l'*âtman* (âme

individuelle) et le Brahman (absolu, âme universelle). L'intérêt de cette transmutation est qu'elle ouvre la voie à la libération (*moksha*) du cycle des renaissances (*samsâra*). Dans la *Maitri Upanisad*, le terme *rasa* qui signifie « sève, moelle, saveur etc. » désigne la quintessence, soit la plus haute essence émanée de *sattva* (qualité *-guna-* de la pureté).

Les textes des Tantra nous offrent également un extraordinaire témoignage sur les connaissances physiologiques et psychologiques de l'Inde médiévale. Un exemple important en est donné par le *hatha-yoga*, art de transformation intérieure, qui utilise la puissance du souffle et son contrôle, le *prânâyâma*. Selon cette doctrine, quand le souffle est stabilisé, égalisé, la pensée et l'énergie le sont également. Quand survient l'ouverture du canal central (*sushumnâ*) à la base de l'axe vertébral, et que l'énergie ascensionnelle de la *kundalinî* s'élance, le cours du temps, de la pensée... se trouve inversé, ce qui entraîne l'ouverture de la conscience individuelle à la Conscience cosmique, dans le *samâdhi* (parfait recueillement).

Pour résumer cette approche au carrefour des milieux yoquiques et médicaux, la réalité humaine est comprise comme une parcelle d'essence infinie, placée pour le temps d'un voyage éphémère, dans un véhicule changeant soumis aux aléas du temps, le corps. La traversée de l'existence a dans l'Inde ancienne un sens fondamental, il s'agit de mettre en œuvre une transformation radicale de soi, passage de l'opacité à la transparence, de l'inertie à l'envol, de l'oubli à la reconnaissance de soi. Le *yogin* se perçoit ainsi comme un « ouvrier spirituel », pour reprendre l'expression de ce merveilleux livre anonyme du XIV<sup>e</sup> s., *Le nuage d'inconnaissance*.

Cependant, l'Inde a ceci de caractéristique et d'exceptionnel, qu'elle a su fournir un ensemble varié à l'extrême de techniques de salut incluant corps, souffle, pensée... Voyons quelques points essentiels de cette approche :

- La forme corporelle avec son équipement sensoriel et moteur est « irriguée » par un réseau de 72000 *nâdî* ou canaux d'énergie subtile, où ruisselle le souffle cosmique (*prâna*).
- Le corps physique est vécu comme une émanation ou une expression du Soi.
- Le corps est le véhicule vénérable qui permet à chaque être vivant de jouer son rôle dans l'existence et d'accomplir son *svadharma* (son propre devoir, sa propre vocation).
- Mais plutôt que de s'identifier à un rôle, une apparence, il s'agit de découvrir, à travers les diverses dimensions que nous sommes (corps, souffle, conscience) la totalité de notre être et ses liens profonds avec l'univers. On peut ainsi accéder à la connaissance intuitive du jeu cosmique qui se déroule tant en nous (perceptions, pensées, impressions...) qu'en dehors de nous, dans les flots toujours changeants du monde (*jagat* « le mouvant »).

- Il existe, sous cette perpétuelle fluctuation, une réalité sous-jacente, le Soi, pure Conscience immuable mais vivante, selon les écoles shivaïtes du Cachemire. C'est l'accès à cette dimension essentielle qui constitue la cime du yoga et des voies de délivrance. À la fois intuition et expérience vécue.

Schopenhauer, qui fut l'un des premiers philosophes à s'intéresser aux philosophies hindoues et bouddhistes, écrit à ce propos :

« Il y a quelque chose qui se trouve au-delà de la conscience, mais y fait parfois irruption comme un rayon de lune dans la nuit nuageuse. Alors nous remarquons que notre course vitale ne nous en rapproche ni ne nous en éloigne, que le vieillard en est aussi près que l'enfant. Et nous constatons que notre vie n'a pas de parallaxe avec ce quelque chose, pas plus que l'orbite terrestre avec les étoiles fixes. C'est notre être en soi situé en dehors du temps.

Quand nous sortons d'un rêve qui nous a vivement affecté, ce qui nous convainc de son inanité est moins sa disparition que la découverte d'une seconde réalité qui se trouvait en-dessous de celle qui nous émouvait tellement, et qui maintenant se manifeste. Nous avons

alors le pressentiment durable qu'au-dessous de cette réalité dans laquelle nous vivons et par laquelle nous sommes, il s'en dissimule une seconde tout-à-fait différente. Celle-ci est la chose en soi, "la réalité de ce rêve". » « Doctrine de la connaissance métaphysique » *in Praegera et Paralimpomena*, cité dans *La philosophie indienne*, F. Chenet.

### Rôle de l'attention (*smṛiti*) dans l'approche du corps en Inde ancienne

« L'attention est la prière naturelle de l'âme. » Malebranche

Le yoga, ni aucune technique psychosomatique, ne serait viable sans la lumière de l'attention (*smṛiti*). Il est par ailleurs remarquable que le même mot sanscrit *smṛiti* désigne à la fois l'attention ou la vigilance, ainsi que la remémoration ou la réminiscence, et l'amour. La triade attention-mémoire-amour fait sens à bien des égards qu'il appartient à chacun de découvrir.

Traditionnellement, on attribue à *smṛiti* les vertus suivantes :

- sortir de la torpeur (*tamas*)
- prendre soin avec une intense attention
- être en état d'attention

Il faut noter que le *-ti* final est un suffixe d'action : « le fait de... », qui a donné en français le suffixe *-tion*. La vertu de *smṛiti* est exprimée de manière poétique par Diadoque de Photicee en ces termes : « Lorsqu'un esprit a commencé à se purifier par l'intensité de son attention, alors comme un vrai remède de vie, il sent le frémissement divin qui le brûle. » *Œuvres spirituelles chap. XVII*

Comme on le sait, le corps tient une place importante dans le monde de l'hindouisme : à travers de nombreuses techniques et pratiques, avec l'énergie de l'attention (*smṛiti*), il devient un corps exercé, apprivoisé, décanté, ramené à l'essentiel, apte à vivre l'expérience directe de la réalité (*ritam, satyam*).

Un autre élément intéressant, présent en ces doctrines, concerne l'intuition d'une continuité corps-souffle(énergie)-conscience. Le corps apparaît comme la maison de l'être, la demeure de la conscience. Alors qu'en Occident prévaut la dualité corps-esprit, en Orient, on privilégie la triade corps-âme (souffle) – esprit (conscience). On est, plutôt qu'on a, un corps. C'est pourquoi se développe une grande qualité d'attention au corps.

### Un corps exprimant la sagesse

La tradition indienne conçoit le corps comme un univers tissé de réseaux complexes à la fois physiques, psychiques... où corps, souffle, esprit, sont intimement tressés. Le corps dans sa dimension physique est constitué des cinq grands éléments terre, eau, feu, air et éther, qui forment l'enveloppe grossière, extérieure. L'enveloppe subtile, plus intérieure, est tissée de canaux (*nâdî*) où coule le souffle-énergie de vie (*prâna*), et de divers centres ou roues (*cakra*), réceptacles (*âdhara*) et nœuds (*granthi*), étagés sur l'axe central du corps.

Il est également le terreau où s'enfouissent les émotions, les *vâsanâ* (imprégnations résiduelles ou mémoires enfouies, non-conscientes). Nous sommes faits en réalité d'innombrables strates, niveaux d'identité, qui peuvent affleurer au gré d'une expérience.

En notre corps est inscrite une sagesse innée, celle du *ritam*, l'ordre cosmique, qui peut redevenir accessible grâce à *smṛiti*. Le fait de reprendre contact avec soi-même, à travers le corps aussi, appréhendé en ses diverses dimensions, joue ainsi un rôle essentiel dans le processus de transformation, de reconnaissance intérieure.

### *Bhâvanâ*, contemplation créatrice

La puissance créatrice de la conscience est en Inde une composante essentielle de l'ascèse yogique, « inventée » probablement par les *shramana*, et exercée jusqu'à l'extrême dans le monde des Tantra. La traduction par le mot contemplation peut induire en erreur, car il s'agit d'une pratique dynamique qui consiste à « faire advenir » en soi une réalité, l'éprouver intensément. La racine verbale de *bhâvanâ* est en effet *BHÛ*, devenir, avoir lieu, exister, qui se trouve dans sa forme nominale causative : le fait de faire exister dans un acte de création mentale.

Cette technique sert d'antidote aux conceptions erronées puissamment ancrées dans la pensée, et faisant obstacle à la connaissance. L'individu se conçoit comme limité, scindé de la Réalité absolue, à l'énergie figée dans des structures physiques, psychiques... ankylosantes. Les philosophes *yogin* du Cachemire développent ainsi une vision de l'être fondée sur la fluidité, l'osmose, l'épanouissement et l'ouverture, autant de qualités innées mais oubliées. Il est pour nous intéressant de découvrir un tel imaginaire, aux valeurs généreuses, solidaire d'une philosophie argumentée et profonde. Qu'en est-il du corps, en ses multiples dimensions ?

Le corps subtil, intérieur, est perçu à la manière d'un fleuve, il est fait de courants, d'écluses, parfois d'obstructions. La plupart du temps sa fluidité échappe à la perception interne. Mais si l'attention devient réellement éveillée, alors le *shramana* perçoit la circulation de la sève universelle dans les *nâdî* et réalise la présence du *prâna* en soi et dans l'univers. Ainsi en Inde, le corps, comme champ d'expérience et de transformation, se trouve au cœur du sacré, des rituels, des diagrammes tels que les *mandala*, *yantra* destinés à fixer l'énergie mentale. Ces images symboliques sont intériorisées et recrées intérieurement dans une contemplation dynamique par le *yogin*. Une telle pratique a pour finalité d'entrer en contact avec le Souffle en ses formes variées, symbolisées par les lignes appelées précisément *prâna*.

Quand la prise de conscience de la fluidité est réalisée, le corps est alors vécu non plus comme un espace individuel, clos, isolé, mais comme un lieu d'osmose entre l'individu que l'on est et les phénomènes de l'univers ; cette perception suscite un sentiment de plénitude, qui selon les traités de l'*Âyur-Veda*, favorise la santé (*arogya*), terme signifiant « non-rupture » .

Ainsi, le *shramana* ou le *yogin* peut-il à la fois « être un corps » et s'éprouver en tant que « soi » (*âtman*) dans le dépassement de ce corps, et cette expérience fondamentale du *yoga* est exprimée comme « pure présence à soi-même ». Cette découverte n'est pas sans écho avec le texte du philosophe Louis Lavelle, reliant les thèmes de la *présence de l'être*, *l'intériorité*, *la plénitude* :

« Il y a une expérience initiale qui est impliquée dans toutes les autres et qui donne à chacune sa gravité et sa profondeur ; c'est l'expérience de la présence de l'être, (de nature) exclusivement spirituelle (...) En premier lieu, elle nous donne la présence de l'être, d'un être sans doute encore indéterminé pour la connaissance...

Dans une seconde démarche, la présence de l'être devient notre présence à l'être... sans doute cette seconde phase était-elle impliquée dans la précédente, mais elle n'en était pas encore distinguée (...)

La même expérience comporte un troisième degré, car après avoir reconnu notre présence à l'être, il nous faut reconnaître notre intériorité par rapport à l'être (...) C'est la présence seule qui révèle le caractère de tout objet ; hors de cette présence l'objet n'est qu'une ombre, un rêve ou un souhait ; en elle au contraire tous les objets participent à la même dignité, parce que chacun d'eux révèle sa participation à l'être et, par cette participation, nous communiquons avec l'être tout entier considéré dans son indivisible plénitude. »

Louis Lavelle, *La dialectique de l'éternel présent, La présence totale*, Paris, Aubier, 1934

## Le corps, trame vibratoire faite de conscience-énergie, selon le Shivaïsme du Cachemire

Parmi le faisceau de courants et d'écoles philosophiques ayant fleuri en contexte tantrique, le Shivaïsme du Cachemire (VIII<sup>e</sup>-XIV<sup>e</sup> s.) se distingue par l'originalité et la subtilité de son approche ; partant de l'expérience, les auteurs font une large part à la plénitude (*pûrnam*), l'épanouissement (*vikâsa*) de la conscience-énergie etc., autant de thèmes incarnés par Shiva Nataraja, Seigneur de la danse cosmique, maître du Temps et des rythmes oscillant entre expansion et contraction, sur la scène de l'univers et du corps.

Parmi les diverses écoles du Shivaïsme du Cachemire, le courant de la Vibration, *Spanda*, remonte au IX<sup>e</sup> s. avec Vasugupta, auteur des *Shiva-sûtra*. Ce premier traité sur la Vibration est consacré à la réalité du *spanda*, vibration de la Conscience universelle « qui donne vie et mouvement à tout ce qui existe ». *Spanda* apparaît tout d'abord comme une onde, un « simple frémissement dans la Conscience suprême », selon l'expression d'Abhinavagupta (X<sup>e</sup>-XI<sup>e</sup> s.) ; *spanda* est assimilé au Cœur universel, centre et origine de tout. À partir de là se diffusent, de proche en proche, ces ondes de pure conscience-énergie, qui tissent une trame, « une matrice vibratoire », en laquelle le monde phénoménal en son entier se déploie, de l'invisible jusqu'au monde visible.

Les philosophes cachemiriens ont à ce propos recours à la métaphore de la lumière (*prakâsha*), nom formé de *kâsha* (lumière) et de *pra-* (vers, - dont dérivent les préfixes pro-, pré-) et signifiant littéralement « lumière rayonnante, irradiante ». Cette luminosité originelle de la réalité, à la différence du Vedânta, est comprise comme étant sans cesse animée d'une pulsation intérieure, fulgurante d'énergie.

Tout se passe comme si la haute fréquence de cette vibration originelle, infiniment subtile, devait diminuer d'intensité afin d'assumer, dans l'espace et le temps, les formes variées des choses du monde, jusqu'à devenir elle-même la matière quasi-inconsciente et inerte (*jada*). Abhinavagupta rend hommage à la Vibration, essence de Shiva, au début de son Commentaire sur la Reconnaissance du Seigneur : « Nous louons constamment Shiva, dont la suprême vibration suscite la manifestation de l'infinie variété des choses. » *Îshvarapratyabhijñâ Vimarshinî I, 1*

Il va de soi, dans cette perspective, que le corps participe lui aussi de cette vibration universelle. Vasugupta déclare ainsi :

« Le corps (*sharîram*) est l'oblation rituelle (*havih*) » *Shiva-sûtra* II 8.

Le commentaire de Kshemarâja (XII<sup>e</sup> s.) précise que ce sacrifice au-delà des formes habituelles n'est possible que si le *yogin* ne subit pas l'illusion de prendre le corps, etc. pour le Je (*aham*) ; il ne s'agit pas là du « je » factice, mais de la pure conscience « Je suis », non alourdie par le moi (*ahamkâra*), qui demeure en arrière-plan de toutes ses pensées, perceptions etc. Le *yogin* prend alors conscience de son/ses corps (grossier, subtil, causal) comme constamment immergé(s) dans la vibration de la Conscience universelle, et en fait perpétuellement une offrande spontanée dans le feu de la Conscience. Toute agitation disparaît quand est déraciné le germe des oppositions, des attachements et aversions : la conscience du moi.

Comme dans les Upanishad, les shivaïtes non-dualistes du Cachemire placent au sommet de la hiérarchie des rites le dépassement des formes, un au-delà du rituel ou méta-rituel qui voit dans l'action rituelle intériorisée sa forme la plus éminente ; un exemple éclairant en est donné dans ce passage des *Shiva-sûtra* où la Conscience assume le rôle du feu, les objets de connaissance, tel le corps..., sont l'oblation. Ils deviennent ensemble une seule lumière. Ainsi en va-t-il du corps, le commentaire des *Shiva-sûtra*, composé par Kshemarâja explique ainsi :

« Le corps subtil ou grossier que tous les êtres consacrent comme “sujet”, est l’oblation que ce grand *yogin* verse dans le feu de la Conscience, dès que l’erreur qui identifie corps et sujet connaissant a pris fin.

L’unique activité (du *yogin*) consiste en une offrande ininterrompue de sa personne dans le feu sacrificiel de la Conscience universelle. »

Dans le troisième et dernier chapitre des *Shiva-sûtra*, les versets 9-11 présentent une allégorie du *yogin* à la fois danseur et spectateur. Le ballet de l’existence se déroule en la Conscience-Énergie universelle ; le jeu cosmique et toutes ses expériences sont perçus par le *yogin* éveillé, qui ne s’identifie plus aux rôles, comme une expression de la libre énergie de Shiva :

« Le soi est le danseur  
le soi intérieur est la scène  
ses organes sensoriels sont les spectateurs... » (9-11)

*nartaka âtmâ/  
rango’ntarâtmâ/  
preksakâni indriyâni/*

Dans les versets suivants est décrit un état d’épanouissement de tout l’être qui éprouve dans son corps, ses organes de connaissance et de perception, la vibration la plus haute, et la reconnaît comme vibration universelle (*sâmânyaspanda*) ; si celle-ci se diffuse dans les activités du quotidien, le *yogin* vit l’éveil au sein du *samsâra* :

Tel il est là (dans le corps), tel il est autre part. (14) *yathâ tatra tathâ anyatra/*  
Les fonctions du corps forment son observance religieuse (26) *sarîra-vrttir vratam/*  
L’univers est l’expansion de sa propre énergie (30) *svashaktipracyo’vishvam/*  
Chacun éprouve par sa propre expérience l’énergie créatrice... (37)  
Dans le corps, dans les organes et dans les objets externes... (39)

\* \*  
  
\*

Ainsi durant sa vie, le *yogin* se sert de son corps comme d’un instrument qu’il manie à son gré avec un total détachement. Il voit le monde comme la cristallisation des énergies divines, animées du *spanda* universel. Tout son être lui apparaît, aussi longtemps qu’il chemine sur les voies de réalisation, comme un champ de transformation et d’éveil. Laissons pour finir la parole à Abhinavagupta, évoquant l’expérience yogique la plus haute, vécue dans toutes les dimensions de la vie, tout lui apparaissant comme un essor de la vibration cosmique :

« Shiva, Conscience parfaitement libre, d’essence limpide, sans cesse vibre, et cette énergie suprême se diffuse jusqu’à la pointe des organes sensoriels. Il n’est plus alors que félicité et tout l’univers vibre à la conscience. En vérité je ne vois pas où pourrait se loger cet écho qu’est la transmigration. » (d’après la traduction de Lilian Silburn).

Ces textes sont sans doute parfois déroutants, et ne peuvent en un clin d’œil être saisis dans toute leur portée ; cependant, ils possèdent une qualité indéniable, celle d’orienter le *yogin* en chemin, en pointant vers un horizon devenu, pour certains, réalité familière.