

Le souffle-énergie à travers l'expérience de Lalla

Annie Leroux

Lalla, ascète-poétesse, vécut au XIV^e s au Cachemire. À travers l'expérience et la transmission de cette yogini, figure majeure de la spiritualité kashmiri, j'aimerais aborder ici le très vaste sujet du pranayama.

Restée très populaire en Inde grâce à ses poèmes, Lalla inspire aujourd'hui encore les hindous ainsi que les musulmans, et particulièrement les soufis. Ses quatrains relevant de la tradition orale sont intitulés *Lal vakh*, ce qui signifie « les dits ». Ainsi, ses versets sont tout naturellement dénommés *Les dits de Lalla*. Ils reflètent l'intense pratique spirituelle et la réalisation qui furent les siennes. Ces stances peuvent être lues sous différents prismes : notions de vide, de spontané, du corps subtil, du souffle-énergie... C'est à ce dernier que nous nous intéresserons, bien que tous les aspects soient entremêlés. Pour cet article, nous nous appuierons sur la traduction *Les dits de Lalla et la quête mystique* de Marinette Bruno*.



Ahmad al-Husaini, illustration du Shiva puja, < Cleveland Museum of Art, CCo

Les quatrains montrent qu'elle connaissait les systèmes religieux. Les a-t-elle appris dans l'enfance ? Comme le voulait la tradition, elle fut mariée assez jeune, autour de douze ans. Conformément à la coutume, elle partit vivre dans sa belle-famille à Pampor, où sa belle-mère la maltraita. Elle resta une dizaine d'années à être ainsi tourmentée. Sans enfant, on ne sait pas si elle partit de la maison ou si elle en fut chassée.

Dès lors, elle devint une ascète errante, s'affranchissant des conventions socio-religieuses si pesantes de la société brahmanique. Elle put ainsi pratiquer à sa guise avec persévérance et détermination. Beaucoup de versets pointent son ardeur dans la pratique.

Nue, « vêtue d'espace », elle eut certainement pour maître spirituel Siddha Srikanta, dévot de Shiva. La rencontre avec le grand mystique soufi Shah Hamadani fut déterminante et est entourée de récits différents et symboliques. Poursuivirent-ils leur chemin spirituel de concert ?

La vie de Lalla s'éteint autour de sa soixante-dixième année, dans un lieu inconnu. Le nom de Bijbehara est parfois avancé. *Les dits de Lal*, – comme elle se nommait elle-même –, attestent de la réalisation de cette yogini.

Sur les traces de Lalla

Presque rien n'est sûr au sujet de Lalla. Beaucoup d'éléments qui nous sont parvenus sont empreints de légende. Également appelée Lalleshvari ou Lal Ded, Lalla est née autour de 1320 au pied de l'Himalaya dans la vallée du Cachemire, à Pandrethan au sud de Shrinagar. Issue d'une famille de brahmanes cultivée, elle a reçu à travers son éducation une bonne connaissance des doctrines, dont celle du Shivaïsme non dual.

Enseignements de Lalla sur la pratique du souffle

Comme le précise Marinette Bruno :

« Soulignons tout d'abord que le yoga du souffle ne constitue nullement pour notre poétesse mystique une pratique isolée. Il s'inscrit dans la grande quête qui sous-tend chaque vers de ses quatrains, cette orientation fervente de tout l'être vers l'Un. »

En effet, ses quatrains s'inscrivent dans un jaillissement d'expériences, où se mêlent apaisement des pensées, affinement du souffle, équilibre des *vayu*, activation des *cakra*, éveil de la *kundalini*, plénitude et vacuité, reconnaissance de l'Un, l'amour. Ne voyez pas dans cette énumération une quelconque forme de progression, ce serait trahir son expérience.

Toute transmission passe de maître à disciple et Lalla l'exprime ainsi.

Mon maître m'a donné un unique précepte : « De dehors, m'a-t-il dit, entre au-dedans. » / Pour moi, Lalla, ceci fut la Parole et le Précepte par excellence. / Alors, nue je me mis à danser. (18)

Deux ailes sont indispensables à un oiseau pour voler. De même la connaissance et la pratique sont nécessaires sur la voie. Lalla nous indique qu'elle avait une grande connaissance des textes – il est question explicitement de la *Bhagavad-Gita* (47-54), mais elle pointe un au-delà, une expérience incorporée de ces textes, et la nécessité de ne pas se tromper de chemin.

Lire est aisé, pratiquer ce qu'on lit, fort malaisé, / Subtile et difficile à réussir, la quête de l'Essence innée. / Ma pratique étant constante, les Traités oubliés, / La Conscience-Félicité pour moi devint l'intime certitude. (49)

Si j'avais su, la pensée juste aidant, / maîtriser l'ensemble de mes courants vitaux, / Les couper [du désir], les unir [au Soi] et vaincre la souffrance, / Alors, j'aurais su peu à peu composer l'élixir. / Difficile d'atteindre Siva vraiment : reconnais donc l'enseignement. (67)

Le *prana* participe à la vie du corps, de la respiration, de la pensée, des organes sensoriels. Il « suffit » de le maîtriser pour maîtriser l'ensemble. Toute personne qui s'est essayée à l'assise connaît l'importance de la relation du souffle avec l'arrêt de l'agitation du mental. Lalla nous le rappelle. Toutefois son expérience va bien au-delà.

Certains quittent la maison, d'autres l'ermitage : / En vain si leur pensée n'est pas maîtrisée ; / Jour et nuit, sois attentif à ton souffle / Et tel tu es, tel demeure. (79)

Le coursier de l'esprit vagabonde dans le Ciel. / En un clin d'œil, il parcourt cent mille lieues. / Un sage sait le retenir par la bride de la conscience du Soi / Et arrêter les deux souffles, ces roues [du char]. (77)

Le souffle se présente comme un va-et-vient : lien entre l'intérieur et l'extérieur, lien avec l'absolu qui contient les deux. Lorsque la respiration naturelle s'affine pour devenir un bruissement, le *HamSa* apparaît (s'inversant parfois en *SaHam*) et c'est l'état d'absolu. Ce mantra est nommé le mantra du Cygne, en référence au Cygne céleste qui désigne Shiva, mais aussi à toutes les mythologies autour de cet oiseau.



Le cygne Hamsa, temple de Badami, Ms Sarah Welch, CC4.0, wikimedia commons

Comme invocation rituelle, répète le mantra du Cygne. / Rejette-le moi et alors, saisis-Le, Lui : / de qui abandonne le moi, c'est lui le Soi. / Ne plus être ce « moi », tel est l'enseignement. (86)

Contrairement aux nombreux mantras qui ponctuent la journée d'un brahmane, le mantra *HamSa* est non récité, mais il « tourne » dans une présence continue.

Envers celui qui, la voie du Cygne en mémoire, / invoque incessamment Siva, / Et qui, même s'il demeure actif jour et nuit, / N'a nul souci du fruit, / ayant de la dualité dégagé sa pensée, / Envers celui-là, se montre toujours gracieux / le Souverain des dieux. (145)

Second mantra important pour Lalla, le OM est évoqué dans différents quatrains 88-90-91-101. Par cette syllabe nous passons du grossier au subtil, du son à la conscience, dans un processus associé au souffle.

Celui en qui la syllabe OM, et elle seule, / s'élève sans faillir de la roue du nombril, / Qui, par la tenue du souffle, jette un pont jusqu'à la roue supérieure, / Et qui porte dans son cœur cet unique mantra, / Que ferait-il d'un millier de mantras ? (89)

Par la pratique constante, assidue, Lalla nous révèle les fruits de sa pratique sur les souffles subtils et l'éveil de la *kundalini*. Liliane Silburn* nous éclaire : « À ce moment, les souffles inspiré et expiré qui, à l'ordinaire, sont en déséquilibre constant, une fois stabilisés en un seul point puis pacifiés, se neutralisent, s'équilibrent et fusionnent, à la jonction, c'est-à-dire dans la voie du milieu où ils vont disparaître pour faire place au seul souffle dit « égal » (*samana*).

En lui s'accumule l'énergie vitale qui remplit les dix principales *nadi*. L'énergie devenue souffle vertical (*udana*) s'élève sans dévier sous forme de *kundalini*. Quand le souffle monte spontanément du cœur jusqu'au centre supérieur, il se transforme en souffle omnipénétrant (*vyana*). » Lalla évoque son expérience de façon imagée.

Bien qu'il soit au-dedans, je L'ai d'abord cherché au dehors. / Puis le souffle subtil a purifié mes vaisseaux internes. / Grâce à la contemplation, je ne vois plus au monde que Dieu seul, / Les formes dans l'union s'étant perdues. (131)

Qui tient en bride le souffle vital, / Faim ni soif ne le toucheront. / Qui sait accomplir cela jusqu'au bout, / Fortuné en ce monde, il ne renaîtra plus. (76)

Dans le verset suivant, les deux souffles inspiré et expiré qui d'ordinaire sont dans les *nadi* périphériques sont rassemblés et servent à allumer « la Lampe ». Il s'agit de la lampe de la connaissance et de l'adoration qui se révèle, et le Soi s'illumine.

Lorsque j'eus peu à peu conduit et suspendu mon souffle dans le tuyau du soufflet, / La lampe pour moi s'étant allumée, ma nature réelle me fut dévoilée. / Alors, comme on vanne, je diffusai au loin mon intime lumière ; / Et jusque dans les ténèbres je pus me saisir de la Réalité, l'étreindre. (78)

Dans les quatrains suivants, le doigt de la lune du *Brahmarandhra* [*cakra* sur le sommet de la tête] distille le frais nectar. Lorsque la *kundalini* est parvenue au sommet de son ascension et a atteint le vide, c'est l'absence de toute pensée dualisante : alors les limites illusoire disparaissent.



Représentation du chakra du sommet du crâne, 1927, C.W. Leadbeater, CCo

Comme j'avais franchi les six forêts, / le doigt de la lune me devint évident ; / Grâce à la tenue du souffle, le monde manifesté m'apparut tout flétri. / Dans le feu de l'amour je consumai mon cœur. / C'est ainsi que j'ai trouvé le Seigneur. (80)

J'ai saisi et retenu par la bride le coursier de mes pensées / Et, par une ardente pratique, uni les souffles de mes dix courants vitaux. / Alors le doigt de la lune, ayant fondu, s'est répandu sur moi, / Et dans le Vide un vide s'est absorbé. (81)

Près du nombril tout est par nature brûlant ; / De là jusqu'à la gorge chemine le souffle [chaud]. / De la roue descend le courant [de frais nectar]. / Ainsi HuH est frais et, HaH est chaud. (84)

En guise de conclusion

Bien des aspects qui ne peuvent être développés ici sont évoqués dans ces stances : les notions propres au Shivaïsme du Cachemire comme celle de la conscience, de la vibration et encore la notion de vide chère au bouddhisme, les aspects phonétiques de la création. Pour toutes ces omissions, le lecteur voudra bien m'excuser.

Lalla nous suggère l'Ineffable : qu'en est-il dans nos vies de yoginis et yogis du XXI^e siècle ? Chaque personne qui s'est essayée au pranayama avec sincérité et constance sait qu'il ne s'agit pas d'une pratique de tout repos. Lorsque l'on s'entraîne de manière assidue, la puissance énergétique du *prana* est ressentie dans le corps et nous pouvons y trouver beaucoup de satisfaction. Il y a là un piège pour l'ego qui peut se jeter encore plus sur les techniques dans une quête de résultat.

C'est à chaque pratiquant-chercheur de se demander ce qu'il cherche et par là-même, d'effectuer ce retournement vers la source, de se poser la question de l'origine de ce souffle-énergie. Est-il possible de remonter jusqu'à elle ? Il n'y a pas de réponse intellectuelle. Il s'agit d'une expérience intérieure soutenue par l'ouverture du cœur et dans un abandon à plus grand que soi.

Laissons l'inspiration de Lalla nous porter :

La conscience est toujours nouvelle, la lune toujours nouvelle. / Je vois toujours nouvelle l'étendue des eaux. / Depuis que je me suis, corps et esprit purifiée, / Me voici, moi, Lalla, encore et toujours nouvelle. (146)

Bibliographie

Les dits de Lalla et la quête mystique, Marinette Bruno, éd. Les deux Océans 1999.

Sept Joyaux du Tantra Shivaïste, Colette Poggi, éd. Accarias l'originel 2018.

La Kundalini, l'énergie des profondeurs, Liliane Silburn, Les deux Océans 1983.

Retrouvez l'auteure sur son site : www.lessensduyoga.fr