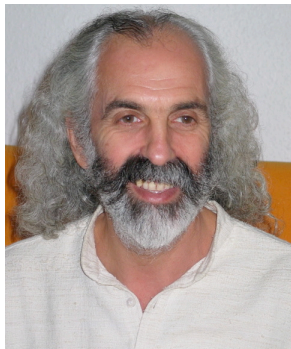


## Nidrâ-Yoga et Yantra

**Eveline Waas Bidaux (EWB)** : Nous aurons l'année prochaine un cycle de formation continue à Crêt-Bérard où vous nous enseignerez sur les formes et les couleurs de l'être, la pratique des Yantra dans le Nidrâ Yoga . Est-ce que vous pourriez, tout d'abord, définir les significations de Nidrâ Yoga et Yantra, et puis ensuite nous préciser le lien entre les deux ?



**André Riehl (AR)** : Dans l'enseignement que j'ai reçu, il y a un lien que l'on trouve aussi dans d'autres traditions de l'Inde, que l'on appelle *nama rūpa*<sup>1</sup>, le nom et la forme. Dans cet enseignement, *nama* le « nom », est aussi associé à ce qui est généralement appelé *mantra*, c'est-à-dire des formules énergétiques on différencie plusieurs niveaux. Le niveau sur lequel on travaille le plus est celui de la vibration. Le *mantra*, est certes un son ou une parole que l'on prononce, mais ce qui est important est la vibration dont il procède. D'autre part, il est toujours associé à une forme, un *yantra*.

Le *Yantra*, est constitué de deux aspects que sont la forme et la couleur. Le mot *yantra* signifie simplement moyen<sup>2</sup> ; en quelque sorte, c'est juste un outil. Antérieurement à ces deux aspects, il est affirmé que le monde est, avant sa création, dans un état totalement indistinct. Dès l'instant où, sans qu'on en connaisse la raison, de l'indistinct commence à apparaître quelque chose, on considère que c'est le *spanda*, **la vibration**, qui est à l'oeuvre, et ensuite ce qui le met en état d'existence, c'est la forme. Lors de l'apparition de l'Univers, il y a cette idée qu'il y a d'abord un grand vide où il n'y a rien ; puis dans ce rien, il y a une toute petite vibration qui va petit à petit grandir et s'exprimer comme une sonorité. Enfin dans un deuxième temps, le son crée la forme, crée la matière. Et cette forme possède, d'une part une forme visible, et aussi une couleur. C'est de là que vient tout l'enseignement sur les *Yantra* que l'on pourrait appeler le **Yoga des formes et des couleurs**.

Il n'existe quasiment aucune traduction française importante de cet enseignement très structuré ; cependant on en trouve un peu en langue anglaise, ainsi que quelques études.

Les *Yantra* en quelque sorte garderaient la mémoire de l'organisation du monde à partir de son état non encore matérialisé, puis au cours de son processus d'apparition. Le *Yantra-Yoga*, peut ainsi être considéré comme une tentative de faire marche arrière à partir de la forme **vers l'état d'origine du Sans Forme**. L'enseignement précise que retrouver cet état d'origine ne peut se résumer à chercher un moment dans le temps, mais qu'il s'agit d'en retrouver la présence sous la forme d'**une trace qui demeure en chacun de nous**, une trace qui a été très oubliée au plus profond de soi.

La pratique consiste ainsi à utiliser des formes pour essayer de retrouver cet état d'origine, qui serait précisément le lien entre *prakriti* (la nature) et *purusha* (le principe de création).

Dans l'utilisation technique des *yantra*, il y a des formes très simples, notamment les carrés, les triangles et les cercles. Ensuite à partir de ces trois formes-là il y a des élaborations très complexes. Cela se rapproche énormément du sanscrit, où à partir de la fabrication des phonèmes de base on parvient peu à peu à élaborer un langage. Mais on affirme par exemple dans la langue sanscrite, tous les sons, et par extension tout le langage, sont contenus dans la vibration du son *OM*. De la même façon, dans l'enseignement du *Yantra Yoga*, toutes les formes sont contenues dans le **bindu** c'est-à-dire un point.

---

<sup>1</sup> Les mots en sanscrits sont écrit en minuscules et en italiques. Les accents circonflexes signifient un allongement de la voyelle.

<sup>2</sup> yantra [yam-tra] n. barrière, serrure, rênes | outil, machine, engin, appareil, instrument | phil. [tantr.] idole ou diagramme mystique (servant de support à la méditation ou à la magie) Dictionnaire sanskrit-français, Gérard Huet, 2008

La pratique des *Yantra* consiste à utiliser ces supports extérieurs sur lesquels on applique différents degrés de concentration afin d'amener toute l'attention sur le point central. Ensuite se pratique un exercice plus délicat et aussi plus difficile, qui consiste à « passer à travers le point ».

Il existe deux sens dans la façon de pratiquer le *Yantra-Yoga* :

- Du point central vers la périphérie, ce qui permet de découvrir en soi des énergies. Cela rejoint l'enseignement sur les *tattva*. Les formes de base sont les éléments terre, eau, feu, air, espace ou éther. Il y a des formes géométriques associées à chacun de ces éléments qui sont la base même de toute existence matérielle. La pratique consiste, à partir du point d'origine, à évoquer des formes très simples au début, puis ensuite de les assembler entre elles, ce qui devient très vite difficile dans la visualisation et finalement d'essayer de maintenir l'ensemble du diagramme dans sa visualisation. Cette pratique utilisant les couleurs est un peu mieux connue, car il y a des couleurs précises qui sont associées à des formes précises. Par exemple dans le *Samkhya*<sup>3</sup>, il est précisé qu'à chacun des différents éléments constitutifs de la matière est toujours associée une coloration, et aussi un *indriya*, une faculté sensorielle.
- De la périphérie vers le point central, ce qui permet un recentrage en traversant des états de plus en plus subtils. L'objectif est toujours le même, s'immerger totalement dans le point, ce qui provoque un état d'unité, de méditation très profonde.

**EWB** : Quel est alors le lien avec le *Nidrâ Yoga* ?

**AR** : Dans l'enseignement du *Nidrâ*<sup>4</sup>, l'utilisation des yantra fait partie du domaine que l'on qualifie généralement d'ésotérique, un aspect moins connu, plus subtil et évidemment moins répandu, et qui réclame beaucoup de concentration.

Avant d'introduire les *Yantra* à l'intérieur même d'une pratique de *Nidrâ*, il est indispensable de détendre complètement le corps par les exercices de *sithilikarana* (relaxation très profonde), et aussi de détendre le mental par les exercices de *dhârana* (concentration pénétrante sans tension).

Au début, il est souvent recommandé d'extérioriser les *yantra*, c'est-à-dire d'en reproduire l'image sur une feuille de papier par le dessin ou la peinture ; cette « image » devient ensuite **le support de médiation** entre *ahamkara* (le moi) et la *buddhi* (l'observation ou le témoin intuitif).

Ce ne sont jamais, au début, des supports que l'on garde, on s'en défait très vite, tant que n'a pas été trouvée l'image correspondant à la psychologie de yogi. Les Indiens ne parlent pas directement de psychologie, mais de *samskara* (les mémoires inconscientes) et de *vasana* (les schémas psychologiques). Constituer un support sur lequel on va pouvoir ensuite se concentrer est une véritable recherche qui demande souvent d'y consacrer du temps, car c'est ce même support qui peut permettre de passer de la concentration – *dhârana* – à la méditation – *dhyâna*.

C'est une pratique très belle, qui ramène au silence. En réalité, lorsqu'il s'agit des formes et des couleurs, généralement ce n'est de silence que l'on parle, mais de transparence. **L'état de transparence** est une des qualités de l'élément éther ou espace...

Après une profonde relaxation, on fait une sorte de recherche dans le corps sur des formes simples jusqu'à ce qu'émerge ou surgisse en soi une "apparition", généralement appelée la **révélation du Yantra**. Dans le Yoga, où l'on a l'habitude de travailler les yeux fermés, il existe la pratique de

---

<sup>3</sup> L'un des plus anciens des systèmes philosophiques indien, dont le principe fondamental consiste dans la détermination et la recherche des catégories du Réel, à travers l'énumération de ses multiples constituants. Le fondateur en fut sans doute le sage et mystique Kapila. Sa doctrine se transmet à travers ses successeurs jusqu'à Isvarakrishna, compilateur de la *Sâmkhya* (karika, « strophes doctrinales ») au IV<sup>e</sup> siècle ou Ve siècle ap. J.-C.

<sup>4</sup> Le *Nidrâ Yoga* est ouverture et fluidité, il peut se traduire par « être relié à la source de la Vie dans le sommeil conscient ». C'est un Yoga sans postures qui se pratique allongé ou assis, une méthode de connaissance de soi appartenant à l'ancienne tradition du Yoga Shivaïte. Par les pratiques « sommeil, rêve, mort » qui induisent une détente et une prise de conscience très intense, le pratiquant de NIDRÂ YOGA apprend à pénétrer son conscient, son subconscient et son inconscient et tous leurs contenus (émotions, peurs, doutes, schémas) d'une façon détachée qui l'amène à une intime sensation de joie, paix et liberté.

*sanmukhi mûdra*<sup>5</sup>, qui consiste à maintenir une pression digitale soutenue sur les yeux, de façon à ce que des couleurs commencent à apparaître. Lorsqu'elles deviennent très lumineuses elles sont appliquées sur les formes, ce qui amène progressivement à un yantra, une forme colorée.

**EWB :** Y a-t-il des *Yantra* définis, préexistants, comme il y a au niveau des cakra des formes avec des dessins et des couleurs définies, associées aux éléments ?

**AR :** Oui, il y a les *bija mantra*, que l'on traduit généralement par "semences sonores", et il y aussi des *bija yantra*, les semences de formes qui sont localisés sur les cakra. Mais, on entre là dans des systèmes de méditation très organisés, très structurés... On commence toujours à travailler sur des formes simples comme le carré, le cercle, le triangle, la lune, le point... Ce n'est qu'ensuite que sont abordées des formes plus complexes comme les étoiles à six branches, ou des dodécagones à 12 côtés, ou des formes à 16 côtés...

**EWB :** Cela demande une très grande concentration pour pouvoir soutenir de telles formes...

**AR :** Oui, un autre aspect dans le Yantra, est qu'il ne s'agit pas du tout d'une pratique esthétique au départ, mais d'une pratique de concentration. Mais finalement cela le devient peu à peu, dans le sens où c'est beau... Lorsqu'on les dessine ou les peint, les expressions deviennent des objets qui créent des forces, ce que l'on appelle des **ondes de formes**. L'idée est qu'une forme très organisée émet une vibration et que **cette vibration modifie celui qui contemple cette forme**.

On considère généralement en Inde que c'est là que trouve l'origine à l'architecture sacrée. C'est-à-dire qu'à partir des ondes de formes qui avaient été repérées par des Yantra simples, ceux-ci ont été développés en trois dimensions pour construire des maisons, mais surtout des temples. Beaucoup de temples anciens sont construits ainsi, à partir des yantra, et notamment les anciens temples que l'on trouve encore dans le sud de l'Inde.

**EWB :** Donc c'est à travers l'architecture et la peinture que l'on retrouve les Yantra?

**AR :** Dans la peinture, c'est un peu moins précis du seul fait d'un terme très générique, *mandala*. Il y a deux types de *mandala*, ceux dits ésotériques que sont les *Yantra*, les formes géométriques colorées, et ceux de type plus expressif où une histoire est racontée. En Inde la tradition s'est maintenue, mais ce sont surtout les Tibétains qui ont beaucoup développé cette tradition. Des *mandala* où il y a des représentations de la vie d'un saint, des événements anecdotiques. Les Tibétains qui ont gardé cette tradition encore un peu secrète aujourd'hui, considèrent que la moindre touche de peinture, la moindre couleur doit être harmonisée à tout l'ensemble pour raconter une histoire. Alors au-delà de l'histoire, on peut comprendre la pensée et l'effet énergétique. J'ai étudié quelque temps dans une haute vallée un peu retirée de l'Himalaya avec un maître des couleurs. Il possédait environ mille couleurs qu'il fabriquait lui-même !

Dans cette culture tibétaine, élaborer un *mandala*, est une pratique très codifiée. On pose telle couleur à tel endroit parce que l'ensemble doit émettre une vibration qui va déclencher chez celui qui regarde le mandala un état d'intériorité particulier.

Dans la culture tantrique indienne, cela a un peu disparu, et dans l'enseignement du Yoga, on ne travaille que sur les formes géométriques, et pas sur les représentations. Il y a eu à une époque un style de peinture assez connu dit **l'Ecole de Kangra** qui est une vallée du nord de l'Inde, qui a donné ensuite une vraie école d'art dont les chefs d'œuvre sont aujourd'hui encore fortement recherchés par les connaisseurs d'art.

---

<sup>5</sup> *sanmukhi mûdra* (geste des six faces) dans la position assise dos droit, étaler les doigts des deux mains sur les visages de manière à fermer tous les orifices : les yeux avec les index, les oreilles avec les pouces et le nez avec les majeurs. Annulaires et auriculaires sont posées sur les lèvres. Ouvrir les majeurs en alternant de manière à respirer en *nadi shôdhana*. Ce *mûdra* facilite un état de méditation puisqu'il coupe les stimuli externes qui proviennent de nos sens, vision, ouïe, odorat et goût. Le mental peut s'immerger dans la méditation en suivant le son interne de la respiration qui est un mantra. Sur le plan physique, *samukhi mûdra* peut soulager les maux de têtes.

Le côté ésotérique de la tradition du yantra se transmet peu aujourd'hui, mais il y a une tradition qui l'a entièrement conservé, le **Jainisme**. Les moines Jaïns ont un très grand savoir sur l'utilisation des Yantra et une partie des enseignements que j'ai reçu provient d'eux. Le Jainisme remonte à l'époque de la fondation du Bouddhisme, Bouddha et Mahāvīra ayant même été disciples d'un même maître tantrique à un certain moment. Les Jaïns sont détenteurs d'un grand savoir sur les Yantra dont ils ont également développé une utilisation thérapeutique.

**EWB :** Considérez-vous que ce cycle de formation continue de Nidrâ et Yantra que vous allez donner sera accessible à tout pratiquant de Yoga ?

**AR :** Oui, c'est accessible à tout le monde parce que nous commencerons par les exercices de base. C'est un travail qui demande beaucoup de sensibilité, et il est donc important de ne pas avoir consommé d'alcool ou de nourriture lourde auparavant.

Il y a plusieurs façons d'aborder les *Yantra*. Par exemple il y a tout ce travail sur les ondes de formes où après avoir dessiné des formes, on place quelqu'un entre deux formes, un cercle et un triangle par exemple et on lui demande d'être très attentif aux modifications de sa perception. C'est là l'aspect très passif, sensible. L'autre aspect est à l'inverse très actif ; à partir d'un état de relaxation, on demande aux élèves de pratiquer des visualisations. A partir des formes visualisées volontairement, il y généralement une nouvelle forme ou des couleurs qui viennent toutes seules chez le pratiquant. On demande alors de dessiner cette nouvelle forme ce qui généralement demande d'être aidé pour réorganiser le dessin que l'on utilise comme support de concentration.

Il y a plusieurs types de concentration, en relation avec les *guna* – les qualités élémentaires de l'énergies. Il y a des concentrations de type centrifuge, de type centripète, et de type globalisante où l'on tente de percevoir simultanément les deux précédentes.

C'est là que se détermine la direction dans la concentration, vers l'extérieur, vers l'intérieur ou vers le centre du *Yantra*.

Cela fonctionne très vite en général et modifie radicalement l'état énergétique de la personne, ce qui a donné lieu à des applications thérapeutiques. Nous aborderons un peu ce domaine pendant ce séminaire avec quelques indications simples. Mais il convient surtout de comprendre que le *Yantra-Yoga* est vraiment un Yoga entier dont la finalité reste identique à tous les autres, à savoir l'état d'Éveil spirituel.

Reprise et adaptation d'une interview menée en 2010 EWB