

Cette approche du yoga s'inscrit dans la tradition tantrique non duelle du Shivaïsme du Cachemire telle qu'elle s'est déployée entre le 9^e et 13^e siècle dans cette région du nord de l'Inde. A partir du 9^e siècle un extraordinaire rayonnement spirituel, philosophique et artistique s'y déploie, avec beaucoup d'ouverture et de tolérance : sages, érudits, artistes de toute l'Inde mais aussi de Chine et de Perse se rencontrent, se retrouvent et échangent dans cette région du Cachemire.

Le shivaïsme du Cachemire se compose en fait d'une multitude de courants, des lignées de maîtres, illustres comme Abhinavagupta ou anonymes et leurs disciples ont participé à travers leur connaissance et leur expérience à véhiculer de siècle en siècle le cœur d'une tradition toujours vivante. Au 20^e siècle, Lilian Silburn par ses traductions de nombreux tantras et ouvrages du sanskrit vers l'anglais nous rendra possible l'accès aux textes majeurs de ce courant. De quoi s'agit-il essentiellement ?

Pour le shivaïsme non duel du Cachemire, l'essence de l'univers, l'essence même du souffle de vie est *Spanda* la vibration ; c'est cette même vibration qui est à l'origine de toute chose. Ainsi il ne peut y avoir de dualité corps et esprit, de séparation humain et divin, animé et inanimé. Tout est vivant, tout est sacré, tout vibre de la même Conscience, c'est là l'Ultime Réalité.

Bien sûr qui veut approfondir et se familiariser avec ce courant original lira les livres d'Éric Baret et de Marie Claire Reigner, de Jean Klein, Colette Poggi, Daniel Odier, Nathalie Delay, Jean Bouchart D'Orval et tant d'autres...

Ou peut-être commencerez-vous par Le Vijnanna Bhairava tantra : ce texte emblématique de la tradition du shivaïsme non duel du Cachemire. C'est un dialogue de 163 versets entre Bhairavi : la Déesse et Bhairava : Shiva, y sont donné 112 méditations, 112 moyens de retour à l'Un. Ce texte-tantra qui date probablement du début de notre ère, codifie des pratiques très anciennes transmises oralement, certaines secrètes et ascétiques, d'autres issues des situations de la vie quotidienne et de la spontanéité de l'instant. Ce tantra intemporel est un joyau aux reflets multiples pour qui le rencontre et entre en résonance.

Dans les années 1950, Jean Klein est d'abord initié au Hatha yoga du Sud de l'Inde par Krishnamacharya entre autres, et ce n'est que plus tard qu'il rencontre le tantrisme non duel du Cachemire auprès de Dhibanandapuri, son maître cachemirien. De retour d'Inde il œuvre et se consacre à la transposition des spécificités propres à cet art traditionnel sans en trahir le fond et le transmet en Europe et aux États Unis. Au terme yoga, pour désigner la pratique, il préférerait celui d'« approche corporelle », c'est plus tard qu'Éric Baret son élève, pour la distinguer des autres formes de yoga la nomma yoga du Cachemire. Éric Baret donne actuellement des séminaires dans différents pays d'Europe.

C'est une joie de vous accompagner dans ce yoga

Francine