

RATRI-YOGA

Se retirer dans l'obscurité pour trouver la lumière

Se retirer dans le noir complet... a priori, cette idée peut sembler étrange. L'obscurité est souvent associée aux peurs, à l'absence de contrôle, à quelque chose de sombre et de dangereux qui y serait caché. Et pourtant, comme nous allons le voir, c'est plutôt l'inverse qui se produit. De temps immémoriaux, dans diverses traditions, le séjour dans l'obscurité a couronné la quête de spiritualité. Comme si certaines choses ne devenaient visibles que dans le noir. Comme si cette obscurité permettait de trouver une lumière hors de ce monde – la claire lumière de l'esprit, diraient les Tibétains, l'ombre transluminescente, éblouissante, dirait Saint-Denys l'Aéropagite. Aussi surprenant que cela paraisse, l'obscurité est une enseignante, le miroir de la conscience qui se regarde dans le reflet de l'incarnation. Dans cette « divine obscurité¹ », tout est susceptible d'être transformé : le corps, qui découvre une nouvelle chimie ; le subconscient, projeté sur la toile noire comme sur grand écran ; la perception, qui s'ouvre à des plans non incarnés mais tout aussi réels que notre quotidien – voire davantage.

Un peu d'histoire

Les grottes de la préhistoire devaient être des lieux d'accès à l'invisible. En effet, les peintures rupestres se trouvent dans des recoins absolument hermétiques à la lumière. Plusieurs traditions considèrent que les grottes sont pleines de 'présence spirituelle' ; chez les Tibétains par exemple, cela s'appelle *gnas*.² En Irlande, les grottes sont les portes d'un monde souterrain magique et mystérieux.³

D'après les anthropologues Jean Clottes et David Lewis-William⁴, il paraît certain que les gens de l'époque des cavernes y vivaient des états modifiés de conscience.

Les peuples premiers, héritiers d'un chamanisme aux origines lointaines paléolithiques et néolithiques, ont eux aussi une relation à l'obscurité. Les Indiens Kogi de Colombie créent leurs propres chambres noires qui sont des lieux d'initiation des enfants chamanes. Michael Harner, le grand spécialiste du chamanisme, raconte lui-même sa quête de vision : il entra à minuit dans une grotte complètement obscure dans l'espoir que quelque révélation lui apparaisse. En effet, peu de temps après, un

¹ Expression de Saint-Denys l'Aéropagite à nouveau.

² Holley Moyes, *Sacred Darkness, a Global Perspective on the Ritual Use of Caves*, University Press of Colorado 2012, p. 26.

³ Ibidem, p. 27.

⁴ Jean Clottes et David Lewis-William, *The Mind in the Cave - the Cave in the Mind: Altered Consciousness in the Upper Paleolithic* in *Anthropology of Consciousness* 9(1) : 13-21, American Anthropological Association, mars 1998, p. 14.

cheval vint le visiter, suivi par une femme, qu'il voyait distinctement les yeux ouverts.⁵

Dans l'Himalaya, il est fréquent que les yogis séjournent dans des grottes. Dans le Madhya Pradesh, Gorakshnâth, célèbre enseignant de la lignée de Nâth d'où nous vient le Hatha-yoga classique, vécut douze ans sous la terre, au fond d'un couloir de plus en plus bas ornés de bas-reliefs, loin de la lumière du soleil.

Toutes sortes de bâtiments en lien à l'obscurité ont été érigés de par le monde : catacombes, pyramides contenant des souterrains ou encore temples de Mithra sans fenêtre (*mithraeum*).

En Inde, l'Ayurveda codifia un certain nombre de pratiques de remodelage du corps (*kaya kalpa*)⁶ dont l'une d'entre elles consiste à rester dans l'obscurité. La médecine indienne sait de longue date que des maladies incurables guérissent miraculeusement dans le noir.

Le taoïsme préconise lui aussi le séjour dans des grottes obscures, afin de se relier à la source originelle, *wu chi*. L'obscurité est vue comme la chambre alchimique parfaite, permettant de se connecter à sa propre immortalité et à la longévité du corps. Le seul lieu actuellement qui permette des retraites obscures de groupe à large échelle, Tao Garden en Thaïlande, a été créé par Mantak Chia, enseignant taoïste de renom.

Le bouddhisme tibétain offre aussi la possibilité de se retirer dans l'obscurité. C'est dans les textes parlant du *Kalachakra* que l'on trouve l'expression '*ratri-yoga*' ou 'yoga de la nuit'. Il s'agit cependant d'une pratique avancée, réservée aux personnes capables de faire face aux mirages sans fléchir, le but étant de percer hors du conditionné. L'obscurité met le pratiquant littéralement face aux mondes du *bardo*⁷ de l'après-vie. Ainsi, ce type de retraite est un entraînement à mourir.

Biologie

Les retraites de méditation font entrer cœur et cerveau en cohérence. Ce phénomène est d'autant plus important dans l'obscurité, afin que l'expérience spirituelle ait lieu complètement. L'organe qui entraîne le cerveau en cohérence est le cœur. Ainsi, son ouverture va jouer un rôle de premier ordre dans le processus intérieur. Scientifiquement parlant, il va s'agir d'entraîner le cœur à entrer dans une cohérence cardiaque qui soit la plus stable possible. Le *prânâyâma* bien sûr nous y aide grandement. Ensuite, il s'agit d'imprimer entre les battements cardiaques, au cœur de la diastole⁸, la fréquence de l'affection et de la gratitude. Le cœur est l'organe qui émet les champs électromagnétiques les plus puissants du corps, bien supérieurs à ceux du cerveau, synchronisé à la cohérence cardiaque. Ce travail sur le cœur est à la fois une protection énergétique et un passeport vers ce qu'il faut bien appeler 'révélation', tant les contenus peuvent être surprenants.

Si les séjours dans le noir sont tellement puissants, c'est à cause de l'activation de fonctions biologiques habituellement en stand-by. Parmi elles, citons le fonctionnement hors norme de la glande pinéale, l'allongement des télomères – marqueurs de l'âge fixés au bout de nos chromosomes ; leur croissance signifie que

⁵ Michael Harner, *Caverne et cosmos, rencontres chamaniques avec une autre réalité*, Mama éditions 2017, p. 41 à 46.

⁶ *Kaya* signifie 'corps' et *kalpa* vient de la racine *KLIP*, 'façonner'.

⁷ Littéralement 'entre-deux', c'est-à-dire entre deux incarnations ou encore entre la réalité ultime de *rigpa* (*sushumna* en sanskrit) et celle du conditionné, se manifestant sous la forme des dieux, des démons, des humains, des animaux, des fantômes affamés et de l'enfer.

⁸ Cf les découvertes du Heart Math Institute.

l'âge biologique s'inverse et va vers le rajeunissement –, la régénération cellulaire etc. Ces modifications biologiques ont un effet aussi bien sur la psyché que sur la santé.

Plusieurs glandes jouent un rôle majeur dans l'obscurité. Appelées 'grotte de Brahmâ' dans la tradition siddha⁹, ces glandes entrent dans un fonctionnement différent de la normale, permettant le contact avec des fréquences très élevées et par conséquent avec des états de conscience propres à l'obscurité, non égalés de jour.

L'hypothalamus est une glande qui est affectée par le rythme circadien et donc dans le noir, hors de l'alternance jour/nuit, elle va transmettre des indications différentes au corps. L'hypothalamus a un effet sur l'horloge biologique ; du coup, dans le noir, en l'absence du rythme circadien, la glande semble effectuer un *reset*¹⁰, comme une remise à zéro, un nouveau départ biologique. Mais la glande maîtresse du noir est bien sûr sans conteste la pinéale, qui offre une base chimique aux expériences intérieures.

Le nom de glande 'pinéale' vient du latin *pineae*, pomme de pin, dont elle a la forme. Si cette dernière est associée au troisième œil, ce n'est pas fortuit. En effet, les lézards par exemple possèdent réellement un œil situé sous la peau du sommet de la tête. Chez les oiseaux, le troisième œil a migré plus près du centre de la tête, mais il reste sensible à la lumière malgré les fins os qui l'en séparent. Chez l'humain, cet œil migra vers le centre du cerveau et changea de forme tout en gardant des cellules proches de celles qui tapissent la rétine.¹¹ L'idée du 'troisième œil' n'est pas aussi symbolique qu'il n'y paraît... cet œil-là est capable de voir le subtil et les animaux en sont munis eux aussi.

La glande pinéale est l'organe qui sécrète la mélatonine chaque nuit puis la sérotonine au réveil. Dans le noir, elle va commencer à pulser, ce qui la fait entrer dans son fonctionnement non ordinaire, et sécréter par réaction en chaîne tout le support chimique de l'expérience spirituelle.

Chez beaucoup de gens, la glande pinéale est atrophiée, rigidifiée par des dépôts de fluor en provenance de l'alimentation ou de l'eau. Or, quand la glande pinéale inaugure son fonctionnement extraordinaire, elle a besoin précisément de pouvoir pulser librement. La pratique prolongée de *mûla-* et *uddiyana-bandha* permet de faire remonter le liquide céphalorachidien plus rapidement dans les méninges. Celui-ci s'accumule dans le quatrième ventricule proche de la pinéale, exerçant une légère pression qui entraîne la glande dans ce mouvement rythmique.

Chimie

Pendant son séjour, le pratiquant de l'obscurité va ressentir intensément les effets de trois substances principales produites naturellement par le corps: mélatonine, sérotonine et DMT (diméthyltryptamine). D'autres cependant vont jouer un rôle dans les effets souvent ressentis en fin de retraite, comme la détente profonde et la sensation d'avoir été renouvelé de l'intérieur : les endobenzodiazépines et des anti-oxydants.

La mélatonine est une tryptamine ; son nom complet est N-acétyle-5-méthoxytryptamine. Elle est l'hormone de l'obscurité. Dans le noir, la glande pinéale sécrète de la mélatonine. Notre monde moderne trop illuminé par de la lumière artificielle la nuit, influe d'ailleurs sur son bon fonctionnement. On sait que la mélatonine permet

⁹ Ananda Bosman, *Puissante pinéale* in Science & conscience (Scienza e conoscenza vol. 32), mai 2010.

¹⁰ Mantak Chia, *Darkness Technology, Darkness Techniques for Enlightenment*, éditions Universal Tao Publications, p. 12.

¹¹ Rick Strassman, *DMT, la molécule de l'esprit, une recherche révolutionnaire dans la biologie de l'expérience au seuil de la mort*, éditions Exergue 2017, p. 82-83.

au corps de cesser de générer du cortisol, l'hormone de stress. On sait aussi qu'elle stimule l'immunité et joue un rôle dans la réplication des cellules. De par le fait qu'elle neutralise les radicaux libres, la mélatonine fonctionne comme un agent d'anti-âge.

A partir de la mélatonine, la glande pinéale va sécréter d'autres molécules très importantes pour comprendre le processus chimique qui a lieu dans le noir. Ce procédé biologique qui permet de dériver des molécules de la mélatonine s'appelle méthylation. La substance qui va jouer un rôle-clé a le nom de DMT. La DMT va offrir la base pour toutes sortes de visions sur des plans divers. La mélatonine dérive aussi en benzodiazépine, provoquant une détente hors pair et un sentiment de paix et de confiance, pulvérisant complètement toute peur de l'obscurité. La méthylation fait aussi apparaître de la pinoline, anti-oxydant puissant, ainsi que de la bétacarboline dans un second temps, anti-oxydant encore plus puissant. Ces substances, en plus de jouer un rôle dans l'expérience du monde subtil onirique¹², contribuent à neutraliser les cellules mutantes et les agressions telles que l'électrosmog. Citons aussi l'apparition de la 5-méthoxy-tryptamine, provoquant une sorte d'hibernation profonde et nous avons là avec la mélatonine la base du sommeil réparateur qui attend souvent les gens pendant les trois premiers jours dans l'obscurité.

Vécus dans l'obscurité

Avec tous les changements chimiques et hormonaux qui vont avoir lieu, le corps va entrer dans son fonctionnement non ordinaire. S'interrogeant sur les états modifiés de conscience, Jean Clottes et David Lewis-William proposent de considérer la conscience à la manière d'un spectre : à un bout, il y a la conscience diurne ordinaire. De là, on passe à la rêverie, au rêve et à des états de transe légère. Tout à fait de l'autre côté, il y a les trances profondes, où l'on quitte la perception du monde pour entrer dans un monde différent. Les hyper-rationalistes occidentaux considéreraient cela comme des hallucinations tandis que d'autres cultures attachent beaucoup de valeur à ces expériences au seuil d'autres dimensions. Ce qui passe pour folie dans une communauté est une révélation divine dans une autre. L'interprétation que l'on fait des états modifiés de conscience est ainsi connotée socialement et culturellement¹³.

Ainsi, avant de s'abandonner à l'obscurité, il faut se libérer des étiquetages et trouver une ouverture d'esprit qui remet ses certitudes en question. Être prêt à rencontrer l'inattendu. Être prêt à recevoir. Aspirer à connaître le *Vrai* – ce qui va permettre de lever le voile de la matière et de pénétrer derrière. La réalité consensuelle n'est pas tout : un monde subtil, habituellement invisible, devient accessible dans le noir.

Chaque expérience est unique. L'obscurité est un miroir et elle montre à chaque personne ce qu'elle doit voir ou comprendre à un moment donné. La rencontre avec l'obscurité est très énergétique presque pour tout le monde. Cela se manifeste soit par de l'énergie sous forme de symboles et de couleurs, soit sous forme de circulation dans le corps. L'obscurité est l'entre-monde, donnant accès à toutes sortes de strates parallèles. On y voyage d'ailleurs davantage avec son corps subtil que physique et il est fréquent que les gens progressivement ressentent le besoin de peu bouger. En effet, l'énergie vitale (*prâna*) s'est mise au service d'un autre plan de nous-mêmes. Les pratiquants expérimentent toutes sortes de lumières et de luminosités. Les visions sont fréquentes : cosmiques, oniriques, reflets du subconscient ou encore regard pénétrant la matière jusque par exemple dans les molécules de l'eau ou la structure

¹² Ananda Bosman, *Puissante pinéale* in Science & conscience, op. cit.

¹³ Jean Clottes et David Lewis-William, *The Mind in the Cave*, op. cit., p. 15.

cellulaire. Apparition de lieux, d'êtres d'une autre sorte. Le panel des possibilités dépasse l'imaginaire. Plus important que ces aspects visionnaires, il y a une ouverture de la sensibilité. Gratitude et affection coulent naturellement ; le pardon devient possible. D'anciens *karma* peuvent se résoudre. Au-delà de la lumière matérielle, nous découvrons la lumière de l'esprit, qui nous ramène à l'Origine. Le noir nous offre une possibilité de *voir*, enfin, notre nature profonde. Ainsi, ce qui compte au final est surtout notre capacité à nous laisser modeler par l'esprit des profondeurs ; dans la *darkroom*, c'est lui le maître à bord. En nous laissant bercer par le chant secret de l'univers, nous entrons dans une détente sans limite. En nous laissant aimer par la source invisible, nous touchons à un rivage qui ne connaît aucun manque. Corps et esprit se détendent tellement qu'ils fondent avec grâce dans un océan d'énergie intensément intelligente. Laisser faire, avoir confiance, aspirer... c'est tout ce qui compte. Le reste arrive spontanément et nul ne sait d'avance ce que ce sera.

Anoula Sifonios

*article paru dans les Cahiers du Yoga n° 33,
septembre-décembre 2019*

www.retraite-obscurite.org
www.shunyatayoga.ch