



A l'heure des lumières artificielles dans lesquelles nous baignons jour et nuit, il y a une sorte d'urgence à redécouvrir les vertus de la nuit. L'ayurveda connaît depuis longtemps une pratique de longue vie et de régénération appelée *kaya-kalpa*. De *kaya*, 'le corps' et *kalpa*, 'remodelage', cette ancienne méthode vous rajeunit littéralement, modifie en profondeur vos cellules et offre un nouveau souffle à toutes vos fonctions physiologiques.

Kaya-kalpa, c'est s'isoler dans l'obscurité complète, seul ou en groupe. Traditionnellement, il est préconisé de bouger le moins possible et de détendre le corps, couché ou assis. Le jeûne accompagne le *kaya-kalpa* ayurvédique, en servant aux pratiquants du lait cru et des herbes soigneusement choisies. A ce propos, rappelons que les vaches indiennes produisent un lait plus digeste que le nôtre et que cette pratique est née à une époque sans hormones ou antibiotiques. Plus la personne est apte à jeûner dans le noir, plus les effets de la pratique seront puissants. Néanmoins, on peut proposer de la nourriture légère aux personnes qui ne seraient pas en mesure de s'en passer, afin de ne pas les priver de l'expérience.

Inverser l'écoulement du temps

Dans l'obscurité complète, le corps sécrète de la mélatonine. Outre le fait qu'elle est attachée au sommeil, on sait que la mélatonine est impliquée dans la gestion du cortisol, l'hormone du stress. Les premiers jours dans le noir, les personnes se détendent en dormant beaucoup ; le système nerveux se calme, à l'abri des stimuli, visuels notamment. Des surmenages peuvent clairement être réglés par un séjour dans le noir prolongé. Mais les bienfaits du *kaya-kalpa* ne s'arrêtent pas là : l'immunité par exemple est renforcée.

Au niveau cellulaire, bien des changements se produisent. Dérivés de la mélatonine, des anti-oxydants puissants font leur entrée dans le corps : pinoline et bétacarboline notamment, qui vont contribuer à neutraliser les cellules mutantes, cancéreuses. Toutes les cellules se trouvent régénérées en profondeur. Il semble même que les télomères, ces marqueurs de l'âge biologique qui s'amenuisent chaque année, au contraire grandissent. Cela montre que le temps s'est inversé, rajeunissant littéralement le pratiquant.

Dans l'ouvrage *Maharaj*, l'auteur¹ fait état des *kaya-kalpa* prolongés d'un yogi du nom de Shriman Tapasviji. A l'âge de cent ans, l'homme âgé, dégarni, chenu et voûté, sent son heure approcher et recherche un endroit dans l'Himalaya où il pourra mourir

¹ *Maharaj, a Biography of Shriman Tapasviji Maharaj*, T.S. Anantha Murthy, The Dawn Horse Press 1972.

tranquillement. Il peine à marcher et a perdu ses dents. Sur les sentiers de l'Himalaya, il rencontre un autre yogi, plus jeune, qui lui dit détenir les secrets d'une pratique de rajeunissement. L'homme accepte de se laisser guider et va passer trois mois dans le noir complet. A sa sortie, il marche comme un jeune homme. Ses dents ont repoussé, ainsi que ses cheveux, redevenus épais. Sa peau est plus jeune, ses traits plus ronds. Il réitérera l'exploit de rester dans l'obscurité plus tard dans sa vie, par deux fois : pendant un an d'abord, puis pendant quarante jours, avec les mêmes effets. Si l'on peut en croire cet ouvrage et les photos existantes, le *Maharaj* aurait vécu plusieurs dizaines d'années encore. Bien entendu, il s'agissait de quelqu'un ayant passé sa vie à maîtriser son corps et son esprit, un yogi à temps plein – sans les contraintes du monde moderne et laïque. Cela explique aussi les effets extraordinaires de ses périodes d'intense méditation et sa capacité à tenir seul dans le noir si longtemps. La biographie de ce personnage hors norme raconte aussi comment il guida d'autres personnes à travers le processus transformateur de *kaya-kalpa*.

Pour nous autres occidentaux, il est difficile d'envisager passer trois mois dans le noir, mais une semaine, neuf jours, deux ou trois semaines – pourquoi pas ? Si l'on est bien accompagné et soutenu, c'est dans l'ordre du possible. Plus l'on reste longtemps, plus le processus de réjuvenation se poursuit, de même que le processus hormonal.

Et si l'on n'est pas prêt encore à faire retraite, on peut obscurcir la chambre à coucher complètement : passer huit heures sans lumière aucune permettra à la mélatonine d'être produite en plus grande quantité dans le corps et de soutenir les fonctions vitales.

Puissance d'une initiation

Comme vous pouvez le pressentir, un tel séjour dans l'obscurité n'est pas juste affaire biologique. Saskia John et son guide Holger Kalweit parlent de *dark therapy*, thérapie par le noir. En 2003, cette dernière a passé une fois douze et une autre fois vingt-quatre jours en obscurité complète. Pendant ce temps, seule, elle explore les méandres de son subconscient. Saskia John explique : *pendant mes explorations, j'ai reçu des compréhensions profondes au sujet de l'univers psychique et du fonctionnement de la psyché humaine : la nature imbriquée de l'esprit, de l'âme et du corps physique et les effets de cette interdépendance sur la santé corporelle.*²

La personne qui l'accompagne, Holger Kalweit, a eu l'occasion de vivre les quarante-neuf jours de retraite dans l'obscurité (*yangtik*) typiques du bouddhisme tibétain auprès d'un lama au Népal en 1968. Dans la préface à l'ouvrage de Saskia John, il pointe du doigt l'aspect spirituel de la pratique : *Le processus central dans l'obscurité est caractérisé par une augmentation de la clarté de la conscience. En général, ma conscience tend à être obscurcie et alourdie par les activités mentales. En même temps que le mental se vide, il y a simultanément la perception plus aiguë du cheminement de l'âme. Au Tibet, on dit que la clarté de la conscience se multiplie par sept dans le noir. (...) J'expérimente à répétition des flashes d'étreté et reconnaît la signification et l'essence de l'Être. (...) A un moment, comme un rideau qui se déchire, j'expérimente pendant quelques secondes l'indescriptible nature primordiale du monde.*³

² Saskia John, *Retreat into darkness, A Path to Light*, Tao.de 2013, p.12.

³ Ibidem, Holger Kalweit, préface, p. 8-9.

Pour fréquenter les retraites dans le noir depuis quelques années et y guider des groupes, je peux confirmer que cette pratique est à la fois thérapeutique et spirituelle. Thérapeutique parce que la personne rencontre le contenu de son subconscient, les émotions trop longtemps ignorées et les aspects du passé non encore digérés, comme si tout cela était étalé sur un écran géant. Du coup, un lâcher-prise peut avoir lieu, un processus de pardon et de réconciliation, qui redonne de l'intégrité au pratiquant. La pratique est aussi spirituelle. Pour ceux et celles qui sont prêts, il y a la rencontre avec des niveaux vibratoires élevés. Le corps subtil entre en expansion, permettant d'accéder à des perceptions neuves et à des sentiments d'affection sans limite, de gratitude, de joie sans objet. Intuitions et informations peuvent couler, donnant une guidance à la personne qui a osé entrer en chambre obscure.

Comme toutes les pratiques, il est bon d'y revenir périodiquement, à la fois pour redonner un *boost* aux cellules et à la physiologie et en même temps pour continuer l'exploration des profondeurs qui reprend à chaque fois là où on l'avait laissée.

Anoula Sifonios
www.retraite-obscurite.org
article dans Recto-verseau, n° 316, mars 2020