

En chaque individu réside une énergie féminine ne demandant qu'à se déployer : **la Shakti**. Désignant tout à la fois la puissance et la guérison, la Shakti est issue de la tradition millénaire des divinités hindouistes et vous offre une voie sacrée pour vous reconnecter à votre pouvoir.

Véritable compagnon de votre transformation, découvrez dans cet ouvrage :

- **Une plongée fascinante dans le panthéon hindouiste**, lu et interprété à l'aune de la société contemporaine.
- **L'histoire des déesses**, source de leurs pouvoirs, comme autant d'allégories pour vous aider à vous comprendre et à cheminer sur votre voie spirituelle.
- **Des conseils pour invoquer les déesses quand vous en avez le plus besoin** : Kali, pourvoyeuse de force, d'amour ardent, et de liberté sans entrave, Sarasvati, déesse de la clarté de communication et de l'intuition ou encore Parvati, pour éveiller la créativité et la capacité d'amour.
- **De nombreux mantras, méditations, visualisations** pour vous permettre de faire entrer une lumière transcendante dans votre quotidien.

UN GUIDE PRATIQUE POUR VOUS AIDER À ACTIVER LES COURANTS DU FÉMININ SACRÉ DANS TOUS LES ASPECTS DE VOTRE VIE.

© Cynthia-Johnson-Bianchetta



Sally Kempton étudie et enseigne la sagesse du yoga depuis 40 ans. Professeure de méditation et de philosophie, elle rédige la célèbre rubrique « Wisdom » du *Yoga Journal*. Sally est l'auteure de *Meditation for the Love of It* (Sounds True, 2011).

22,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2629-0



9

editionsleduc.com
LEDUC
ÉSO



Rayon : Ésotérisme

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Titre original en anglais *The Awakening Shakti* – Sounds True, Inc. Boulder, CO 8030
Sounds True est une marque déposée de Sounds True, Inc.

© 2013 Sally Kempton

Illustrations © Ekabhumi Charles Ellik

Pour la présente édition publiée avec l'aimable autorisation
de Sounds True, Inc. et de l'Agence Schweiger :

Traduction : Véronique Merland

Édition : Hélène Meurice

Maquette : Évelyne Nobre

Correction : Audrey Peuportier

Design de couverture : Constance Clavel

Illustration de couverture : Shutterstock

© 2023 Éditions Leduc

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2629-0

SALLY KEMPTON

Les secrets
de la
Shakti

ÉVEILLEZ-VOUS
AU POUVOIR DE TRANSCENDANCE
DES DÉESSES HINDOUISTES

À ma mère.



SOMMAIRE

Chapitre 1. Une couronne d'essence féminine	7
Chapitre 2. Le grand récit du tantrisme	43
Chapitre 3. Dourga.....	85
Chapitre 4. Lakshmi.....	125
Chapitre 5. Kali.....	171
Chapitre 6. Parvati	213
Chapitre 7. Sarasvati.....	253
Chapitre 8. Sita	285
Chapitre 9. Dhumavati	311
Chapitre 10. Radha.....	333
Chapitre 11. Chinnamasta.....	363
Chapitre 12. Lalita Tripura Sundari.....	391
Chapitre 13. Bhuvaneshvari.....	421

Épilogue : Dialoguer avec les déesses	447
ANNEXE I. Les familles des déesses et de leurs époux	461
ANNEXE II. Puiser dans la puissance des mantras	462
ANNEXE III. Quiz : le pouvoir de la Déesse en action	465
ANNEXE IV. Quelles déesses êtes-vous ?	466
Guide de lecture en groupe	475
Bibliographie annotée pour aller plus loin	491
À propos de l'autrice	497
À propos de l'illustrateur	499
Remerciements	501
Table des matières.....	505



CHAPITRE 1

UNE COURONNE D'ESSENCE FÉMININE

La Déesse incarnée

Je suis la reine souveraine, le plus précieux des trésors,
dont le souffle donne naissance à tous les mondes, et qui pourtant
s'étend au-delà d'eux – tant ma grandeur est vaste.

Devī Sukta (Hymne à la Déesse), tiré du Rg Veda

S'il doit y avoir un futur, il portera une couronne
d'essence féminine.

Aurobindo Ghose

Un soir d'octobre, dans l'Inde rurale, je suis tombée amoureuse de la Déesse. C'est arrivé le deuxième soir d'un festival appelé Navaratri, qui célèbre le féminin sacré en la personne de la guerrière Dourga, qui terrasse les démons de l'ego et de l'avidité. Comme tant de festivals en Inde, Navaratri est à la fois une grande fête et l'occasion d'une communion mystique avec le divin. Les femmes revêtent leurs habits les plus somptueux, les temples débordent de fidèles. Les nuits sont emplies de danses et de contes. Les gens ont une perception accrue, et même visionnaire, de l'énergie que ce festival célèbre.

Ce soir-là, plusieurs centaines d'entre nous nous étions rassemblés, à la lueur d'un brasier de bougies, devant une immense statue de Dourga de près de six mètres de haut dans son sari rouge, assise sur un tigre blanc, les bras hérissés d'armes. J'étais censée raconter un de mes contes mythologiques préférés, celui de la romance de la déesse Sati.

Je me réjouissais de cette occasion de raconter une histoire – chose que j'adore faire – dans une ambiance aussi exaltée. Mais quand je me suis levée pour prendre la parole, j'ai été saisie d'un sentiment bien plus fort que le simple enthousiasme. C'était une sorte d'extase, un jaillissement de joie profonde presque anéantissant, qui s'est emparé de moi tandis que j'essayais de former les mots de mon récit. Par la suite, j'ai appris que ce sentiment était l'un des signes caractéristiques de la présence de la Déesse. L'énergie féminine sacrée porte mille noms et se manifeste de mille façons, mais lorsqu'elle choisit de se montrer, c'est souvent sous forme d'extase.

L'extase est un sentiment difficile à transmettre et impossible à ignorer. Il fallait que je m'arrête toutes les quelques minutes, car je sentais des sanglots me briser la voix. À la fin, je savais qu'il venait de se passer quelque chose qui allait changer ma vie.

Ce n'est pas uniquement de l'histoire que c'est venu. Mais je vais vous la raconter quand même.

À l'aube des temps, la Grande Déesse, qui crée le monde, puis devient le monde, doit s'incarner en Sati (Celle qui est) afin de s'unir à son époux éternel, Shiva. Sans sa présence, Shiva ne peut prendre part au monde. Il est assis sur une montagne, absorbé par la méditation, dédaignant exercer sa fonction cosmique. Cela entraîne le chaos dans le cosmos. Alors, les grandes divinités, Brahmā le Créateur et Vishnou le Protecteur, s'approchent de la Déesse et s'agenouillent devant elle. Ils l'implorant, pour l'amour du monde, de prendre la forme d'une femme et d'attirer Shiva pour le faire sortir de sa transe yogique. Daksha, divinité élémentaire mineure, sera son père.

La Déesse accepte, mais à une condition. Elle a constaté que les hommes et les dieux se sont mis à traiter les femmes comme leur propriété, comme des créatures inférieures dans la hiérarchie cosmique. « Si j'accepte de devenir ta fille, dit-elle à Daksha, tu dois promettre de m'honorer en tant que Grande Déesse. Sans cela, je quitterai immédiatement mon corps, car je saurai que le moment n'est pas venu pour moi de prendre pleinement part au monde. »

Daksha accepte humblement, et Sati naît dans son foyer. À l'âge de seize ans, elle épouse Shiva, le tirant de sa méditation par l'attrait de son irrésistible beauté et sa capacité à procurer la béatitude. Shiva est l'un des trois dieux primordiaux du panthéon hindou, seigneur des voleurs et des yogis. Premier chamane et premier yogi, il réside dans les forêts profondes et les montagnes, assisté de fantômes et de gobelins. Il refuse de renoncer à sa vie dans la nature simplement parce qu'il a une épouse. Alors, pendant des éons, Shiva et Sati se livrent à des ébats érotiques passionnés sous des arbres, au bord de ruisseaux, dans les royaumes subtils par-delà les nuages et dans des grottes de montagne secrètes. Ils s'adorent mutuellement dans une passion cosmique.

Puis commencent les ennuis. Quelques millénaires ont passé. Daksha s'est hissé à une position de pouvoir et est désormais le chef des divinités de l'orthodoxie religieuse. Ce faisant, il a oublié sa promesse à la Déesse – ainsi que la véritable nature de sa fille. Il désapprouve le mode de vie rebelle de Shiva et se sent personnellement menacé par son mépris manifeste des conventions. Daksha prépare un immense feu sacrificiel, destiné à établir jusqu'à la fin des temps les structures religieuses de l'univers. Il y convie chaque dieu, titan, musicien céleste, divinité serpent et nymphe de l'univers. Mais dans un accès d'animosité céleste, Daksha omet délibérément d'envoyer une invitation à sa fille et son époux.

Sati apprend la nouvelle le jour du sacrifice. Elle est abasourdie. Daksha a commis l'impensable. Non seulement il a gravement insulté

son bien-aimé, mais il a déshonoré la mère monde, la puissance de vie elle-même, sans qui la religion serait vaine. Sati sait qu'elle ne peut rester dans un monde qui ne la reconnaît pas. Elle entre en méditation, invoque son feu yogique intérieur, et dirige sa force de vie vers les cieux, quittant ainsi son enveloppe corporelle.

Shiva est furieux en la trouvant. Il se rend sur les lieux du rituel et détruit le sacrifice. Puis il prend le corps de Sati dans ses bras et s'en va parcourir les mondes. Partout où il transporte son corps, des séismes, des éruptions volcaniques, des raz-de-marée et des incendies de forêt se déclenchent. Les dieux finissent par faire la seule chose qu'ils puissent faire pour sauver l'univers. Ils envoient Saturne, le grand vagabond, découper en morceaux le corps de Sati. En retombant sur Terre, les morceaux de son corps deviennent des lieux d'extase secrète, des sanctuaires terrestres. Pendant des éons, dans des grottes cachées, près d'arbres ou de cours d'eau, ou au cœur de villages, on retrouvera la Déesse ensevelie dans la terre ou la roche. Son corps est le sacrifice qui infuse la terre de féminin sacré¹.

Cette histoire, telle que je l'ai racontée, fait partie de la tradition shakta, la branche de l'hindouisme qui vénère la Déesse comme réalité ultime. Dans sa version plus traditionnelle, c'est Shiva le personnage principal de l'histoire, et Sati est présentée comme une épouse indienne soumise qui saute dans le feu sacrificiel parce que son époux a été insulté. (D'ailleurs, cette version est liée à de sombres pratiques. Elle a inspiré le sacrifice de veuves hindoues, qui étaient souvent incitées à s'immoler par le feu sur le bûcher funéraire de leur mari, à l'instar de Sati). La version shakta révèle une approche bien plus intéressante de l'histoire. En tant que Grande Déesse elle-même, Sati a le pouvoir de

1. Je suis reconnaissante à Heinrich Zimmer pour cette version de l'histoire, tirée à l'origine du *Kalika Purana*. Son exquise réinterprétation se trouve dans le chapitre intitulé « La romance de la Déesse », dans *The King and the Corpse: Tales of the Soul's Conquest of Evil* (Princeton, New Jersey : Princeton/Bollengen, 1973), aux éditions Joseph Campbell.

choisir la vie ou de la quitter. Elle quitte son corps non pas parce que son mari a été insulté, mais parce que comme tant de pères et le monde conventionnel qu'il représente, Daksha n'a pas honoré sa puissance et son indépendance. Il incarne l'incapacité du patriarcat à voir l'essence divine du féminin. Elle part car elle sait que si la dignité du féminin n'est pas reconnue, la véritable union du masculin et du féminin n'est pas possible. L'histoire illustre, plus clairement que tout mythe occidental, le moment où le patriarcat a retiré des rituels conventionnels le culte de la Déesse, ainsi réduite à se dissimuler dans les recoins secrets de la Terre.

La Déesse, qui sait ce qu'est le temps profond, sait aussi que sa mort n'est pas vraiment une fin, parce qu'un jour viendra le moment pour elle de se réincarner et de s'unir de nouveau à son époux. Et cette fois, peut-être le monde sera-t-il prêt à l'accueillir.

SE CONNECTER À L'ÉNERGIE DU MYTHE

Il y a une forme de mythe qui est subversive. Cette version de l'histoire de Sati donne à entendre une voix cachée de sa culture traditionnelle : la voix de la dignité féminine primaire. Ce mythe si puissant joue sur la psyché et nous relie aux structures profondes de l'univers. Dans le geste de Sati, sa volonté de s'immoler pour attirer l'attention sur l'injustice, j'ai reconnu une vérité enfouie au plus profond de moi. Il s'agissait de romance, de la puissance de l'amour maudit, avec le chagrin de Shiva, mais il s'agissait surtout de reconnaissance de la capacité féminine profonde de passion, de ressenti de soi, d'amour qui ne se soucie en rien de sécurité ou de sagesse conventionnelle. Cet amour-là, comprenais-je, est une qualité de l'univers lui-même, capable de détruire ses propres formes de vie lorsque les conditions de vie se font intenable. Le féminin sacré sait qu'une naissance exige parfois une mort, et que l'individu doit parfois mourir pour que le monde prenne sa dimension sacrée.

Ce n'est pas uniquement le contenu du récit qui m'a émue. C'était l'énergie elle-même, l'énergie jaillissante, frémissante d'amour, subtilement sensuelle, qui s'élevait dans l'atmosphère ce soir-là en Inde, tandis que nous invoquions la Déesse. Cette énergie semblait me dire qu'il y a des secrets, des façons d'être en l'univers auxquels seul le féminin sacré permet d'accéder. Après ce soir-là, j'ai commencé à le « voir » partout, presque comme s'il me poursuivait. Je menais mon existence habituelle, très organisée, et essentiellement centrée sur le travail. Mais de temps à autre, « il » se manifestait. Une fois, sous la forme d'une présence palpable, qui semblait flotter dans l'air autour de moi en vagues légères de tendresse, c'est bien ça, de tendresse maternelle. Le plus souvent, je le percevais comme une subtile sensation de luminosité qui infusait l'air, ou comme un sentiment de joie intérieure, ou la sensation d'être entourée par une conscience douce et enveloppante.

L'un des effets de tout cela a été de me faire tomber amoureuse de la nature. Ma nouvelle perception de la Déesse se répercutait en perception nouvelle des arbres, des paysages, si bien que tout ce qui m'avait jusque-là semblé évident et banal se mettait à vibrer de sensibilité. Je me surprénais à regarder longuement un eucalyptus comme un amoureux, ou à contempler un paysage avec le sentiment qu'il vivait, qu'il respirait. J'ai commencé à méditer là où j'imaginai que les arbres et l'air me « voyaient ». Dans ces moments-là, les frontières de mon être charnel se faisaient poreuses, et je « savais » que le monde et moi étions faits de la même substance. Percevoir la Déesse m'a véritablement fait entrer en connexion avec quelque chose qui semblait être l'âme du monde physique.

Cela m'a aussi fait m'intéresser de plus près aux mythes des déesses hindoues et aux pratiques du féminisme sacré. Comme d'autres avant moi, j'avais l'intuition que nous vivons une époque où Sati va sans aucun doute reprendre toute sa place.

OÙ EST LA DÉESSE ?

L'histoire de la disparition de Sati raconte sous forme de légende une réalité historique qui a maintenu la Déesse en retrait pendant plusieurs millénaires. Nous savons grâce aux travaux archéologiques de Marija Gimbutas que de nombreuses cultures du Néolithique d'Europe et du sous-continent indien vénéraient une déesse mère, et que le culte du féminin a été délogé à l'âge du bronze, en particulier en Europe et en Asie Mineure. Dans le folklore celte, on trouve l'histoire d'une culture implantée en Irlande avant l'arrivée des tribus guerrières. Il est dit que lors de l'invasion de leurs terres, ces peuples – d'artisans et de travailleurs adoreurs de la Déesse – ont revêtu leurs plus beaux habits et se sont rangés en ordre de bataille pour aller à la rencontre des envahisseurs. Puis, lorsque les guerriers adversaires les ont assaillis, ils se seraient « tournés vers la lumière² » et auraient disparu. La légende dit qu'ils seraient passés dans les failles entre le monde visible et le monde invisible, où ils résideraient toujours, dans ce qu'on appelle le royaume des fées.

En un sens, la Déesse s'est elle aussi tournée vers la lumière pour y disparaître. Elle s'est immolée comme Sati – en subsistant modestement en Inde comme épouse de divinités masculines. Elle a été exilée comme la Shekinah, le féminin sacré du judaïsme. En cette époque, la Déesse se met à sortir de ses cachettes en rugissant – car il est aussi dans la nature féminine de rugir – et nous commençons à reconnaître des types de puissance propres à la féminité. Nous sentons que quelque chose d'une importance profonde manque à ce monde dans lequel le pouvoir du féminin sacré n'est pas compris, et dans lequel les femmes elles-mêmes sont déconnectées de leur propre Shakti, de la force de puissance féminine et des saveurs de l'amour féminin.

2. D'après le poète et maître David Whyte dans son coffret CD *What to Remember When Waking: The Disciplines of Everyday Life* (Boulder, Colorado : Sounds True, 2010).

Bon nombre d'écrivains contemporains – je pense en particulier à Riane Eisler, Andrew Harvey et Llewellyn Vaughan-Lee – nous ont signalé que notre survie en tant qu'espèce pourrait dépendre de notre capacité à réinvestir le féminin³. Le grand penseur évolutionniste Aurobindo Ghose était également de cet avis. Il a écrit : « S'il doit y avoir un futur, il portera une couronne d'essence féminine⁴. » Que cela soit vrai ou pas, il ne fait aucun doute qu'en cette époque, la plupart des Occidentaux postmodernes instruits, hommes comme femmes, sont profondément déconnectés du féminin. Les femmes, au moins dans les pays développés, jouissent de libertés, de dignités et de choix qui n'ont été possibles à aucun autre moment de l'Histoire. Mais très peu d'entre nous sommes animés par notre puissance et notre intelligence féminine intrinsèque.

MODERNITÉ ET FÉMININ

Malgré tous ses avantages et bienfaits, la modernité a créé des conditions qui affaiblissent notre lien au féminin. Nous naissons, pour la plupart, dans des lieux médicalisés stériles, et sortons du ventre maternel pour être aveuglés par des lumières crues, puis tendus à des êtres immenses qui nous mettent une claque sur les fesses et nous coupent le cordon ombilical – et même le prépuce si on se trouve être un garçon. Si on est prématuré, qu'on semble faible ou malade, on peut être séparé de notre mère, voire mis dans une couveuse – bref, abandonné par le féminin. On est souvent materné par des femmes qui n'ont pas été maternées elles-mêmes, et qui n'ont pas la capacité nourricière profonde et sereine qui permet à l'enfant de se sentir à sa place dans le monde. Nous grandissons dans une culture où les filles sont traitées comme des objets

3. Voir Riane Eisler, *The Chalice and the Blade: Our History, Our Future* (New York : HarperCollins, 1987); Andrew Harvey, *The Return of the Mother* (New York : Tarcher/Putnam, 2001); et Llewellyn Vaughan-Lee, *The Divine Feminine and the World Soul* (Inverness, Californie : The Golden Sufi Center, 2009).

4. Cité dans Andrew Harvey, *The Return of the Mother*.

de désir sexuel bien avant de savoir vraiment qui elles sont, et où le langage secret du féminin a été réduit à des confidences sur la mode ou le vernis à ongles. Nous devenons mères sans réseau de soutien, souvent en conciliant des métiers exigeants, des revenus insuffisants et des difficultés émotionnelles propres à chacune. En vieillissant, nous devenons invisibles. Mon amie Penny est rentrée chez elle après un voyage à New York, où elle se souvient que lors d'un précédent séjour, vingt ans plus tôt, tous les hommes la déshabillaient du regard. Elle a dit à son mari : « Les hommes new-yorkais sont beaucoup moins sexuellement agressifs qu'avant. » Son mari l'a regardée d'un air perplexe. « Ma chérie, lui a-t-il répondu, tu as cinquante ans. » Cette prise de conscience l'a plongée dans une crise d'identité qui a duré plusieurs années – pendant lesquelles elle a pris le temps d'observer les femmes âgées de son entourage, et compris qu'au lieu de devenir de vénérables aînées, bon nombre d'entre elles sombraient simplement dans la passivité et la dépression.

Pour que tout cela change, il faudra une profonde révolution du cœur, un tournant de conscience qui ne pourra venir que de notre lien à la source de vie. Les techniques sacrées de la culture tantrique nous offrent cette possibilité.

LA DÉESSE COMME GRAND TOUT

Les maîtres yogi – surtout ceux de la branche du yoga appelée Tantra, que nous aborderons plus en détail au chapitre 2 – avaient anticipé la physique quantique en établissant que tout ce que nous connaissons a pour substrat une énergie vibratoire subtile. À la différence des physiciens, cependant, les grands sages yogiques percevaient cette énergie pas simplement comme une vibration abstraite, mais comme l'expression de la puissance sacrée *féminine*, appelée Shakti. Le mot *shakti* signifie « puissance ». La Shakti, l'énergie innée de toute réalité, a cinq « visages ». Elle se manifeste comme la capacité de conscience,

la capacité d'extase, la capacité de volonté ou de désir, la capacité de savoir et la capacité d'agir. Selon les tantras, toutes ces capacités entrent en jeu dans l'acte de créativité cosmique, lorsque l'intelligence divine fait émerger un univers à partir de lui-même, tout comme l'esprit humain crée un rêve ou un songe en le projetant sur son propre écran intérieur. La création cosmique explose en un big bang, puis évolue sur des millions d'années en soleils, planètes, formes de vie de plus en plus sophistiquées et, bien sûr, êtres humains. Toute cette réalité, dit cette tradition, n'est que la danse de la Shakti. Elle prend la forme des processus biologiques de notre corps. Elle se manifeste par nos pensées et le jeu de nos émotions. Elle devient chaque atome, chaque grain de poussière du monde physique. Nous sommes, par essence, constitués de Shakti. Ses pouvoirs de conscience, d'extase, de volonté et d'action sont constamment à l'œuvre, en nous comme dans le monde. Elle est aussi la force qui nous pousse irrésistiblement vers l'évolution de nos consciences, à laquelle il nous faut nous accorder lorsque nous sommes en quête de transformation consciente.

Mais les sages tantriques ne se contentaient pas d'une conception générale de la Shakti comme énergie. Ils l'ont personnalisée en un langage mythique et, dans un surcroît d'intuition, ont créé une science de transformation de l'énergie humaine – qui s'exerce avec le concours des déesses du panthéon hindou.

DES DIVINITÉS AUX FORMES MULTIPLES

Les traditions hindoues sont connues pour être parfaitement compatibles avec l'idée que la réalité absolue, bien que transcendante et dépourvue de forme définie, peut tout à fait se manifester sous des formes divines comme ordinaires. La Shakti, source impalpable de toute chose, prendrait ainsi différentes formes : dieux ou déesses, personnification des différentes énergies qui constituent les multiples dimensions de l'existence et de notre conscience.

Le panthéon hindou est complexe : chaque village a ses dieux et déesses, tandis que les divinités majeures – Vishnou, Shiva et Devī, la Grande Déesse – ont chacune des centaines de noms différents. La grande trinité hindouiste composée de Brahmā, Vishnou et Shiva, domine la hiérarchie cosmique, avec leurs épouses Sarasvati, Lakshmi et Parvati. Derrière elle se tient Mahadevi, la Grande Déesse, qui anime toutes les autres divinités et leur procure la capacité de remplir leur fonction cosmique. Dans le Tantra, les déesses épouses sont considérées comme incarnant la *puissance*, l'énergie active de chacun des dieux masculins. En d'autres termes, c'est l'énergie des déesses, leur Shakti, qui active les fonctions des figures divines masculines. La mission de Brahmā est de faire se manifester des mondes, et il le fait par sa Shakti, Sarasvati, qui est aussi l'énergie de la parole créatrice. Vishnou alimente et protège les mondes, animé par sa Shakti, Lakshmi, l'énergie de la nourriture et de l'abondance. Shiva dissout les structures et supervise la pratique du yoga, par laquelle les fidèles tentent de se fondre à l'essence immatérielle de tout ce qui est. Sa puissance est incarnée par des déesses guerrières robustes comme Dourga, Parvati et Kali. Toutes ces divinités ont leur propre mythologie, leurs propres temples et leurs propres cultes. Pour compliquer encore les choses, Vishnou a pour habitude d'envoyer des avatars – des incarnations de lui – sur Terre. Les plus importants d'entre eux sont les hommes dieux Rāma – roi guerrier et modèle de rectitude – et Krishna, amant cosmique et maître de la ruse et de l'habileté politique. Tout comme Rāma, Vishnou est le bien-aimé de Sita, qui incarne la dévotion et la fidélité matrimoniale. Quant à Krishna, il a des dizaines d'épouses, mais plus notablement Radha, sa jeune amante et partenaire de ses jeux les plus érotiques.

La Déesse, Shakti, prend elle aussi de multiples formes. En tant que déesse indépendante, elle est souvent désignée par le nom générique de Devi (Déesse), mais elle est aussi vénérée seule comme Dourga, mère des guerriers qui terrasse les démons, et comme Kali, la déesse noire, égale de Shiva par sa capacité à dissoudre le matériel en immatériel.

Tous ces noms et attributs peuvent être déroutants pour l'esprit linéaire, surtout quand on découvre une même déesse désignée par différents noms. Cependant, cette multiplicité est aussi ce qui permet de choisir ses propres façons d'accéder au vaste et riche domaine des énergies féminines sacrées. Pour cela, il faut s'autoriser à explorer les différents visages et signatures énergétiques de ces divinités. C'est ce que nous allons faire dans ce livre.

La meilleure façon d'expliquer en termes modernes ce qu'est une divinité est de concevoir l'idée de divinité comme un vaste flux d'énergie unique. Parfois, ce flux d'énergie prend des formes anthropomorphiques reconnaissables (par exemple des visions lors de méditations). Parfois, cette énergie se fait sentir par des vibrations sonores appelées *mantras*, ou par des dessins géométriques appelés *yantras*, qui tracent la « carte » des chemins que prend cette énergie. Apprendre à percevoir ces différentes énergies, leurs différentes forces et propriétés, est ce à quoi invite ce livre. Savoir reconnaître et décoder les diverses « saveurs » des déesses est une façon d'approfondir sa capacité à vivre avec passion et plénitude. C'est une pratique qui exerce à détecter les liens de son âme avec le cosmos. Elle offre un moyen puissant de comprendre les capacités de sa propre psyché. Et elle peut révéler des sphères de conscience ordinairement hors de portée de la compréhension humaine.

NIVEAUX DE CONSCIENCE

Notre rapport au sacré change à mesure que nous évoluons. La conception qu'on a du divin à cinq ans n'est pas la même que celle qu'on en a à vingt ans. Un fondamentaliste religieux n'aura pas la même conception de Dieu qu'un scientifique ou qu'un mystique.

La même déesse peut être vénérée par des ruraux sans instruction de l'Inde profonde et cristalliser pour eux diverses superstitions et peurs, et par des citadins de classe moyenne, pour qui elle sera l'objet central d'un culte religieux conventionnel. Une adepte à l'approche

mystique peut invoquer cette même déesse comme la médiatrice de son cheminement spirituel ou comme source de béatitude intérieure. Celui qui médite peut percevoir la Déesse comme sa kundalini, qui élargit sa conscience par la méditation, apparaît sous forme de visions et dissout toute chose dans sa lumière.

DES DIEUX ET DES HUMAINS

Ainsi, lorsqu'on invoque la Déesse, la vision qu'on a d'elle dépend toujours de notre niveau de conscience à un moment donné. Cela dit, il y a un niveau auquel les dieux et déesses ont une existence indépendante, extérieure à la conception qu'on a d'eux.

Les dieux et déesses sont « réels ». Ce sont de véritables êtres qui existent sous formes éternelles dans les sphères de conscience les plus subtiles. Mais dans la psyché humaine, ces êtres cosmiques existent aussi sous forme d'archétypes psychologiques au sens jungien du terme. Carl Jung et ses adeptes voyaient les dieux grecs – Zeus, Aphrodite et les autres – comme des archétypes d'énergies psychologiques universelles. Un archétype est un plan subtil qui à la fois transcende la personnalité individuelle, et l'habite, reliant ainsi l'esprit personnel à l'esprit cosmique ou collectif. Les divinités hindoues font elles aussi partie intégrante de notre structure psychique. Elles nous servent de symboles, ces divinités hindoues représentent – et d'après mon expérience, peuvent également *révéler* – des forces psychologiques dynamiques. Elles sont la personnification d'énergies que nous ressentons, mais n'avons peut-être jamais pensé à nommer ou invoquer, que ce soit en nous ou dans le monde.

C'est ce que j'ai commencé à découvrir en étudiant et observant les personnalités des différentes déesses du panthéon hindou. Je les avais toujours considérées comme purement symboliques, voire métaphoriques. Mais j'ai alors commencé à les voir moins comme des symboles que comme des entités véritables de la psyché et de l'univers

– des êtres élémentaires et tout à fait réels accessibles par la visualisation, les mantras et les puissantes structures de leurs mythes. Comme ils reconnaissent le pouvoir de transformation des énergies divines, les hindous et les tantrikas bouddhistes (ceux qui pratiquent le Tantra) méditent sur les divinités depuis au moins le VIII^e siècle.

Apprendre à connaître ces différentes énergies par la méditation a changé mon rapport à mes sources d'énergie propres. Au plan le plus immédiat, pratiquer avec les déesses m'a montré qu'il y a des puissances sacrées en moi, des aspects de mon être unique qui me relient aux forces élémentaires du cosmos, et auxquelles je peux faire appel pour m'éclairer ou me soutenir.

C'est de ces contemplations qu'est né ce livre, et je le propose comme un manuel destiné à guider vers le féminin sacré par l'intermédiaire des grandes déesses du panthéon hindou. L'intention de ce livre est de vous aider à faire éclore chacune des dimensions de votre esprit correspondant à ces différentes énergies, et à vous initier aux pratiques qui permettent de les convoquer. Ainsi, vous serez plus à même d'en recevoir les bienfaits. Vous saurez reconnaître et faire vôtres leurs mystérieux aspects. Vous pourrez accéder à leur puissance, qui est là pour vous éveiller et vous transformer. Mais surtout, vous pourrez danser avec leurs énergies.

Le panthéon hindou compte des dizaines de déesses. Nous allons en étudier onze :

- **Durga** (« dure à conquérir ») : guerrière, protectrice cosmique et mère émancipatrice.
- **Lakshmi** (« prometteuse ») : déesse de la Bonne Fortune, de la Santé et de l'Abondance intérieure comme extérieure.
- **Kali** (« la noire ») : la déesse mystérieuse, terrifiante, à l'amour farouche, porteuse de changement radical, qui dissout toute forme dans le néant. Parmi ses différentes formes, on trouve Tara et Bhairavi.

- **Parvati** (« femme de la montagne ») : déesse du Mariage sacré, divine yogini, qui incarne la puissance de la volonté créatrice.
- **Sarasvati** (« femme fleuve ») : déesse du Langage, de l'Intuition créative, de la Musique, de l'Éloquence et de la Parole.
- **Sita** (« sillon ») : épouse fidèle, gardienne du ventre maternel, déesse de la Terre et de ses mystères.
- **Dhumavati** (« dame aux fumées ») : l'aïeule divine qui enseigne comment transformer la déception en croissance spirituelle.
- **Radha** (« fille en or ») : déesse de l'Amour érotique dévoué, porteuse du don de désir divin et d'abandon mystique.
- **Chinnamasta** (« la décapitée ») : déesse qui préside au sacrifice du faux soi.
- **Lalita Tripura Sundari** (« la beauté malicieuse des trois mondes ») : déesse souveraine de la sexualité sacrée, ainsi que la forme la plus noble d'expérience mystique, dont la protection réunit l'énergie du corps à l'énergie de l'esprit.
- **Bhuvaneshvari** (« dame de l'espace ») : déesse de l'Espace sacré qui crée la réalité à partir de l'espace infini et dissout toutes les limites en elle-même.

Certaines de ces déesses sont des guerrières. D'autres sont des amantes. Certaines ont une énergie maternelle, d'autres sont là pour ouvrir la voie vers les royaumes mystiques. Chacune d'elles peut guider vers les sphères les plus profondes de l'âme, et enseigner comment mener une existence d'amoureux de la vie libéré, en pleine possession de ses énergies féminines.

FÉMINISME SACRÉ

J'aime considérer le culte des déesses comme une forme de féminisme sacré – non pas un féminisme politique, mais un féminisme spirituel. Pour ma génération, le féminisme n'a pas été seulement un mouvement pour l'égalité économique et politique des femmes. Il a également

entraîné une véritable remise en question, un engagement à voir au-delà des suppositions apprises sur le masculin et le féminin. Cette remise en question s'est perdue dans le contrecoup des années 1980 et 1990, mais les jeunes femmes reviennent aujourd'hui à ce questionnement, alors que les neurosciences commencent à comprendre les différences entre le cerveau masculin et le cerveau féminin. L'une des grandes questions abordées par le féminisme sacré est celle-ci : qu'est-ce que la véritable puissance féminine ?

Le féminisme sacré cherche à répondre à cette question. Il permet aussi de dépasser l'association entre féminité et genre, et montre que la force de vie de l'univers même est l'aspect féminin de l'esprit. Le féminisme sacré consiste à aimer le visage féminin de Dieu tel qu'il se montre au monde, dans la culture, ainsi que dans sa propre psyché et son âme – tout en reconnaissant que le féminin ne peut jamais être séparé de sa moitié masculine.

Dans les traditions tantriques d'Inde et du Tibet, en particulier, le féminin sacré est considéré comme la force de vie qui peut avoir des effets créateurs aussi bien que destructeurs. Le féminin sacré peut être nourricier, mais aussi, le cas échéant, impitoyable, chaotique ou impérieux. La puissance des déesses tisse inlassablement les fils de notre destinée planétaire et personnelle, dans l'espace et dans le temps, et vers l'infini, où le temps et l'espace n'existent plus. Le féminisme sacré veut englober tout ce qui est beau dans le féminin, mais aussi tout ce qui est terrifiant. Que vous soyez homme ou femme, il a pour but de vous apprendre à voir et à incarner toutes ces qualités en vous-même.

Les techniques de méditation sur les divinités sont la façon la plus immédiate et la plus puissante de débloquent les énergies du féminin sacré. Il s'agit par cette pratique de méditer sur les formes et propriétés des êtres subtils. Pour les adeptes les plus expérimentés des traditions tantriques bouddhistes et hindouistes, cette méditation est une véritable science vivante de transformation de la conscience. Dans ces traditions,

le maître propose à l'élève de méditer sur une divinité particulière afin d'activer ses qualités dans sa propre psyché. La divinité devient le centre de sa méditation et son guide intérieur, son protecteur, et celui ou celle à qui on adresse ses prières. À un niveau plus élevé, on médite sur les énergies secrètes et subtiles qui animent cette divinité. Petit à petit, par la méditation et le dialogue intérieur avec la divinité, on commence à sentir l'énergie subtile de Shiva, de Kali ou de Lakshmi dans son champ énergétique.

La méditation sur les divinités a de puissants bienfaits psychologiques. Elle dénoue les blocages psychologiques : par exemple les problématiques de pouvoir ou d'amour. C'est une pratique spirituelle qui libère des forces transpersonnelles dans l'esprit et le cœur. Elle peut faire l'objet de sentiments de dévotion profonde, mettre en contact avec des énergies protectrices, et clarifier subtilement la vision intérieure, afin de poser sur le monde un regard plus apaisé, plus aimant.

De plus, le rapport entretenu en soi avec les divinités devient un refuge, comme une amitié intime qui reconforte, aide à se sentir à sa place. Lorsqu'on invoque les divinités par la méditation, la visualisation, le dialogue intérieur et les mantras, on convie leur lumière et leur énergie dans son corps et son esprit. C'est une pratique qui permet d'incarner les puissances les plus subtiles de l'univers. Elle nous affecte psychologiquement, spirituellement et même physiquement. Elle peut nous protéger, nous émanciper, nous enseigner l'amour inconditionnel et même nous éclairer.

LE FÉMININ COMME PUISSANCE

La tradition hindouiste des déesses offre une vision particulièrement éclairée de la dynamique du féminin sacré. Reconnaître la puissance comme féminine change tout. En Occident, nous sommes habitués à considérer le féminin comme essentiellement réceptif, voire passif.

Les sages du tantrisme en ont adopté une vision opposée. Observant attentivement les énergies à l'œuvre dans le monde, ils ont intuitivement perçu le féminin comme de l'éros créateur pur, la force de vie à l'origine de toute évolution et tout changement, qu'il soit physique ou psychologique. D'ailleurs – et c'est là une véritable révélation – les traditions tantriques disent que toute puissance provient d'une source intérieure féminine. Le masculin, sous la forme la plus pure et la plus essentielle, est source de *conscience*, de *connaissance*. Ce qui fait que lorsque le masculin recherche la puissance, il doit la tirer du féminin, tout comme lorsque le féminin recherche la conscience, la réflexion, il doit tirer cette capacité de sa source interne de masculin.

Du point de vue du tantrisme, toute activité biologique est intrinsèquement féminine. La puissance à l'origine de la respiration est une expression du féminin, tout comme bien entendu celle à l'origine des battements de cœur, l'énergie qui actionne les muscles et l'impulsion qui anime toute pensée. Plus important encore, la vision hindouiste de la Déesse l'assimile à l'énergie qu'est la kundalini, la puissance cachée de l'éveil spirituel. Pratiquer la méditation avec ces déesses nous relie donc directement à la force intérieure qui peut transformer la conscience elle-même.

LA DÉESSE VIVANTE

Les divinités prennent vie lorsqu'on les invoque et les vénère. Si on veut les connaître, il faut les traiter non pas seulement comme des personnages issus de mythes, mais comme des êtres vivants, des énergies palpables, puissantes et *réelles*. Les divinités hindouistes, qu'on les considère comme des archétypes internes ou comme des personnalités ou des aspects d'une puissance universelle, sont véritablement présentes dans la vie intérieure de millions de personnes. Ce sont des déesses pourvoyeuses de bienfaits. Elles insufflent de la clairvoyance. Elles dansent en ceux qui méditent sous forme d'énergie kundalini,

la puissance subtile transformatrice de conscience. La conscience et l'imagination humaine sont si intensément créatrices que l'attention que l'on porte à ces formes a un puissant effet sur le vécu, et affecte également la conscience collective. En d'autres termes, lorsqu'un grand nombre de personnes invoquent une énergie cosmique en particulier, ils créent un canal qui facilite la manifestation de cette énergie dans le monde.

Neil Gaiman, dans son roman mordant intitulé *American Gods*, décrit les anciennes divinités occidentales Odin, Zeus et Freyja comme des pouilleux sans vergogne, forcés de vivre sur des aires d'autoroute du Midwest américain parce que plus personne ne leur fait d'offrandes. Parmi les dieux qui figurent dans ce roman, une seule divinité se porte bien : Kali, que l'auteur appelle Mama Ji, qui se présente sous des dehors lisses et dodus, nourrie par l'amour de ses millions de fidèles⁵.

Neil Gaiman, avec son irrévérence habituelle, touche un point important : les divinités hindouistes font désormais partie intégrante de notre conscience collective aux influences mondiales. On trouve Kali, Lakshmi, Dourga et Sarasvati représentées sur des tee-shirts, des posters, des mugs, et même des boîtes à pique-nique, importées vers l'Occident mondialisé moderne non seulement par la diaspora indienne, mais aussi par l'engouement international pour le yoga, et par la culture populaire occidentale. Leurs images et mantras sont sans cesse téléchargés sur Internet. D'un certain point de vue, c'est là un exemple clair de la façon dont la culture de la consommation banalise l'imagerie sacrée. D'un autre point de vue, cela montre toute la portée de la Déesse. Il y a quelques années, dans le *New Yorker*, j'ai vu un dessin représentant Dourga, avec sa couronne et ses huit bras, en héroïne de

5. *American Gods* de Neil Gaiman (New York : William Morrow, 2001 – traduction aux éditions Au diable vauvert, 2002) est une aventure grinçante dont les personnages sont des dieux de plusieurs traditions, dont les divinités nordiques Odin et Loki, ainsi que le dieu hindou Ganesh.

la route multitâche. Elle est au volant d'une voiture, deux de ses mains tiennent un café et une cigarette, une autre son téléphone portable, tandis qu'une autre encore fait un doigt à un motard qui passe. Ce qui est drôle dans ce dessin, bien sûr, c'est le fait qu'énormément de femmes contemporaines de classe moyenne vivent de cette façon – à cumuler les rôles, à faire cinq choses à la fois : des déesses hyperactives et pétulantes, à leur manière. Pour beaucoup de femmes de ma connaissance, Kali, Dourga et Lakshmi sont devenues des icônes, qui incarnent chacune un style différent de puissance féminine.

Certaines raisons à cela se situent au-delà de notre fascination pour les cultures exotiques et les symboles mythologiques, et même au-delà du rapport évident avec l'émancipation politique et sociale des femmes. Les déesses du panthéon hindou couvrent un spectre bien plus large et bien plus radical de possibilités féminines que celles que la plupart d'entre nous souhaitons faire nôtres. Certaines déesses hindouistes sont d'une beauté et d'une douceur absolues. Mais d'autres ont des dents pointues, des crocs et les bras hérissés d'armes. Cette exubérante diversité même fait partie de ce qui interpelle si puissamment les femmes et les hommes contemporains. Les déesses d'Inde représentent des aspects de notre énergie vitale fondamentale que nous avons besoin d'apprendre à connaître. Autrement dit, elles ne sont pas liées uniquement à leur culture d'origine ou aux images de la femme dans la société indienne. Leurs énergies sont à l'œuvre en chacun de nous, hommes comme femmes, mais aussi dans la culture, dans la politique et dans la nature. Lorsqu'on s'intéresse aux aspects personnels de ces énergies – qu'on apprend à connaître leurs formes mythologiques et symboliques –, on active des puissances cachées de sa psyché. Alors, ces puissances nous transforment.