

# L'Obscurité de la nuit

*La Voie du Réel : Yoga tantrique - Retour à Soi (4/6)*

NATHALIE DELAY

*Nombre d'entre nous nourrissent une aspiration à la clarté, un élan vers la lumière. Et ce d'autant plus, sans doute, lorsque nous nous occupons de vie spirituelle. Le mot même de « dieu », par son étymologie, ne suggère-t-il pas un lien étroit avec l'idée de jour, une proximité naturelle avec l'espace diurne ? Si la tradition tantrique honore cette profonde orientation solaire de notre cœur, elle n'oublie cependant pas l'appel de l'ombre, le doux désir d'obscurité et d'effacement qu'elle promet. S'y loge, on le sait par de nombreuses traditions, un puissant ferment mystique. Consentir à ne pas savoir, choisir de ne plus rien voir, renoncer à discerner et s'en remettre, l'âme nue, à la nuit du mystère, voilà la contemplation à laquelle nous invite ici Nathalie Delay.*

« L'Obscurité de la nuit » est le quatrième des six chapitres de La Voie du Réel que nous reproduisons sur notre site, Traversée d'un souffle. Inspirés du Vijñabhairava Tantra indien dont les stances ouvrent chaque chapitre, ce sont là autant d'invitations à la pratique, à la contemplation et à la résonance sensible. Voir les chapitres précédents : [Le Corps réel](#), [Le Mantra naturel](#) et [À la fin de l'expiration](#).

> [La Voie du Réel](#) - Synchronique Éditions

87. Contempler les ténèbres  
pendant une nuit noire et sans lune  
et accéder à la forme de Bhairava<sup>1</sup>.

L'obscurité absolue d'une nuit sans lune fait disparaître toutes les formes. Plus aucun objet ne retient notre regard qui s'ouvre sur les ténèbres. Sensation de plonger à même la texture de ce noir qu'aucune frontière ne délimite. Le ciel et la terre se confondent, la ligne d'horizon disparaît, les repères habituels fondent.

Nous voilà face à nous-même sans échappatoire possible. Pour peu que l'on s'enfonce dans une forêt, les étoiles disparaissent et l'obscurité devient encore plus sombre, plus dense. Une timidité teintée de peur peut nous saisir devant la profondeur infinie de la nuit. Les sens aux aguets, la sensation de présence est décuplée.

L'absence d'objet dans l'espace environnant nous met en contact avec une réalité plus essentielle. Une réalité qui existe en amont des formes et que les apparences nous voilent. L'obscurité totale nous ouvre au mystère du cosmos et de notre existence. Nous sommes face à une présence infinie vis-à-vis de laquelle on se sent minuscule et insignifiant. Pourtant, du plus profond de notre être sourd la conviction de ne pas être distinct de ce mystère.

J'habite dans un hameau au pied des premiers contreforts du Vercors. En cet endroit préservé des éclairages publics, j'ai la possibilité de vivre des nuits d'obscurité totale. Ces nuits-là, je marche vers la petite forêt qui se trouve derrière la maison en me laissant absorber par les ténèbres. Je ne vois pas le chemin sous mes pas, aussi je vais lentement, mes pieds se déposent avec douceur sur le sol, tous les sons prennent du relief. L'attention s'ouvre, devient pénétrante. Marcher en silence dans cette immensité sans contour ni frontière me procure un sentiment de dissolution enivrant.

L'obscurité unifie la diversité et nous pose d'emblée dans une vision plus intérieure. La contemplation simplifie le mental et ouvre notre intuition. Nous ne pensons plus la réalité, nous la ressentons dans l'épaisseur de notre être. Nous

---

<sup>1</sup> Conscience indifférenciée universelle et sans second. En Bhairava, pas de différenciation entre énergie et conscience. Shiva et Shakti sont indissociablement unis.

accédons à un savoir universel, situé en deçà du savoir conceptuel. Ce savoir se révèle à la mesure de notre capacité à le recevoir en direct, sans le filtre de la pensée discriminante.

La profondeur des ténèbres nous fait toucher la vastitude de notre esprit et la contempler a un impact puissant sur notre conscience individuelle. Celle-ci tend à se dilater et à rejoindre la Conscience illimitée en laquelle le monde se dissout pour laisser place à la Réalité essentielle et indivise.

---

---

Nathalie Delay rencontre la tradition tantrique du Cachemire, dans sa jeune vingtaine. Touchée au cœur par cette voie directe, elle y consacre sa vie en restant impliquée dans le quotidien de la vie active en tant qu'artiste, mère et enseignante.

Depuis plus de quinze ans, nourrie par la rencontre avec le yoga du Cachemire d'Éric Baret, Nathalie partage un enseignement et une pratique qui sont, avant tout, le fruit de sa propre expérience. ([lire plus](#))

> Texte paru sur *Traversée d'un souffle* — <https://www.traverseedunsouffle.be/>

Tous droits réservés. Nous remercions Nathalie Delay et Benoît Labayle de Synchronique Éditions de permettre ces re-publications.