

DOCUMENTS SPIRITUELS

II

# HATHA-YOGA- PRADĪPIKĀ

TRAITÉ SANSKRIT DE HATHA-YOGA

*Traduction, Introduction et notes,  
avec extraits du commentaire de  
BRAHMANANDA par :*

TARA MICHAËL

*préface de*  
JEAN FILLIOZAT



FAYARD

« Le yoga est plus célèbre que connu », écrivait naguère le préfacier du *Hatha-yoga-pradipika*. Si le mot *yoga* n'a pas encore perdu toute sa fascination sur les profanes, celui dont on parle n'est guère qu'une gymnastique. Or, si l'utilisation des forces corporelles est à la base du hatha yoga (hatha = force) c'est afin de parvenir par une voie rapide et violente à une parfaite, intégration de tous nos pouvoirs, y compris ceux de l'esprit. On s'en aperçoit clairement en lisant cette première traduction en français du plus complet et du plus ancien traité sanskrit qui nous soit parvenu.

En fait, il n'existe qu'un seul yoga, embrassant toutes les facultés humaines. On peut donc le regarder comme une véritable science de l'homme intégral. Catégorie propre à l'Inde, il a marqué entièrement sa tradition et la plupart de ses écoles recoururent à lui pour parvenir à la délivrance par réintégration à notre Principe. Le *Hatha-yoga-pradipikà*, avec les commentaires et les illustrations qui l'accompagnent, est la mine par excellence de nos connaissances sur un sujet qui n'intéresse pas seulement les spécialistes mais aussi tous ceux, psychologues et autres, qui s'efforcent de saisir les ressorts secrets qui unissent le soma au psychisme. Seuls, toutefois, ceux qui ont fait l'expérience directe de cette science millénaire peuvent rendre compte de son exactitude, une *preuve vécue* étant indispensable dans toutes les traditions non occidentales.

Le *Hatha-yoga-pradipikà* est l'œuvre d'un certain Cintâmani qui semble avoir vécu au XV<sup>em</sup> siècle. Il s'appuie sur deux traités (le plus important est perdu) qui faisaient autorité avant lui et qui sont attribués à Goraksanatha, yogin célèbre du X<sup>e</sup> siècle. La traduction du *Hatha-yoga-pradipikà* est précédée d'une étude éclairante, par Mme Tara Michaël, sur les traditions çivaïte et tantrique, sans la connaissance desquelles les buts du hatha yoga demeureraient quasi inintelligibles.

# *Hat̥ha-yoga pradīpikā*

*Un traité sanskrit de*  
HATHA-YOGA

TRADUCTION, INTRODUCTION ET NOTES,  
AVEC EXTRAITS DU COMMENTAIRE DE  
BRAHMĀNANDA

PAR  
TARA MICHAËL

PRÉFACE  
DE  
JEAN FILLIOZAT

Fayard

## Préface

Parmi les innombrables assertions que les livres en langues occidentales avancent sur le yoga, il en est une fort répandue d'après laquelle au *rājayoga*, « yoga royal », qui serait celui de Patañjali, l'auteur auquel est attribué le plus ancien manuel général de yoga, les *Yogasūtra*, s'opposerait le *haṭhayoga*, objet de description du présent ouvrage. Le premier serait spirituel, le second une gymnastique. Mais, dès ses premières lignes la *Haṭhayoga-pradīpikā* écarte d'avance l'hypothèse de cette opposition. Pour elle, le « yoga royal » est simplement le couronnement du yoga, difficile à atteindre, mais dont la technique enseignée dans l'ouvrage facilitera l'accès.

De même le texte frère de celui-ci, la *Gheraṇḍasamhitā*, commence ainsi : « Je rends hommage au Seigneur Primordial par qui a été enseignée la science du haṭhayoga. Elle apparaît comme un escalier pour celui qui désire s'élever au yoga royal supérieur. »

Plusieurs *upaniṣad* dont les enseignements concordent avec ceux de ces deux manuels classiques de haṭhayoga, précisent que le yoga est un mais selon quatre modes différents :

« Le yoga, en vérité, est en pratique divisé en plusieurs : le *mantrayoga*, le *laya-*, le *haṭha-* et le *rājayoga*. » (*Yogatattvop.* 19.)

« Il y a le *mantra*, le *laya*, le *haṭha*, les stades qui aboutissent au *rājayoga* graduellement. C'est unique que sous quatre formes est ce qui s'appelle " grand yoga ". » (*Yogasāikhop.* I, 129-130.)

Les mêmes textes définissent ensuite chacune de ces sortes. Le *mantrayoga* consiste à répéter le mantra *so'ham* (repris de *Chāndogya-upaniṣad* IV.11.1), pendant douze ans. On atteint alors la connaissance accompagnée des qualités de pouvoir se faire petit comme un atome etc... Mais c'est le réalisateur le plus humble, celui qui n'a pas beaucoup d'intelligence qui

pratique ainsi (*Yogatattvop.* 21-22). La respiration naturelle est représentée par la syllabe *ha*, qui est l'expiration et la syllabe *sa* qui est l'inspiration, mais il s'agit là d'une répétition, automatique pour tous les êtres, des éléments du mantra qu'on appelle le *hamsa* (nom de l'oiseau de Brahman). La vraie formule est celle que donne le guru sous la forme inverse *so'ham* (*Yogaśikhop.* I, 130-131). Cette formule exprime la prise de conscience de l'unicité du moi avec l'Être suprême.

Le *layayoga* est la dissolution de la pensée empirique dans la prise de conscience de l'identité de l'être psychique en tant qu'agent de connaissance (*kṣetrajña*) avec le Soi-suprême (*Yogaśikhop.* I, 134), ou encore : c'est la méditation perpétuelle « tandis qu'on marche, est arrêté, dort ou mange, sur le Seigneur sans parties » (*niṣkaa*, *Yogatattvop.* 23). Ce dernier est l'Être suprême dégagé de toute forme concrète, par opposition à la forme de manifestation cosmique qu'il prend quand il est « pourvu de parties » (*sakala*). Les parties en question sont moins les membres d'un corps anthropomorphe que les facteurs d'activités spécialisées, les énergies particulières dont s'anime, dans le monde des êtres et des choses, l'Être suprême dont l'essence pure est l'existence en soi. La différence entre le *layayoga* et le *mantrayoga*, lesquels portent finalement sur la reconnaissance du même Être suprême, est que le *mantrayoga* laisse une conscience du « Moi » à côté de celle du « Soi », conscience qu'abolit le *layayoga* en supprimant toute fonction de l'esprit autre que la conscience du « Soi ».

Le *haṭhayoga* est défini de diverses façons notamment par l'imputation d'une valeur symbolique aux deux syllabes qui forment son nom de *haṭha*, lequel, en dehors du symbolisme désigne l'effort violent et dans le symbolisme représente le Soleil et la Lune, eux-mêmes représentés dans le corps par deux canaux *idā* et *piṅgalā* qui encadrent un canal central, *suṣumnā*, tout en s'entrecroisant eux-mêmes et en s'ouvrant l'un par la narine droite, l'autre par la gauche. Ceci résulte d'une conception, traditionnelle depuis l'antiquité védique, de mise en correspondance de l'univers et du corps, du microcosme et du macrocosme.

Ce *haṭhayoga* consiste (d'après la *Yogatattvopaniṣad* 24-25) en l'ensemble des huit éléments constitutifs, ou « membres », de l'exercice du yoga : *yama*, les « refrènements » (ne pas tuer, ne pas mentir etc...), les *niyama* ou disciplines (être accoutumé

à la propreté, à la patience etc...), l'*āsana* ou « posture », le *prāṇasamnyama* ou « rassemblement des souffles » (on dit plus couramment *prāṇāyāma*), le *pratyāhāra* ou « rétraction » des organes de perception, la *dhāraṇā* ou « fixation » qui est la concentration proprement dite de l'attention sur un objet, le *dhyāna* ou méditation sur Hari (forme de l'Être suprême) dans l'intervalle des sourcils et le *samādhi* ou « position [du psychisme] » qui est l'état psychologique d'équilibre (*samatāvasthā*). Il comprend en particulier les opérations de prises d'attitudes qui sont décrites dans la présente *Haṭhayogapradīpikā*.

Quant au *rājayoga* il est le couronnement de l'ensemble des précédents, comme nous l'avons vu. Il est par ailleurs conçu sous des formes différentes selon les écoles et les textes. La *Yogasikhopniṣad*, à laquelle nous venons déjà d'emprunter plusieurs définitions, lui fait représenter symboliquement dans l'individualité du yogin, l'union de l'Être suprême, sous la forme de Śiva, avec l'Énergie cosmique, la *Śakti*, qui est aussi la « Déesse ». C'est cette union qui engendre l'Univers. Le texte s'exprime ainsi :

« Au centre de la matrice, dans un grand terrain, chez les vivants habite, pareil à la *japā* et au *bandhūka* (hibiscus rouge et *Pentapetes phoenicea* rouge), le rayonnement (*rajas*) enveloppé, essence de la Déesse. Par l'union du rayonnement et de la semence on sait qu'il y a " yoga royal ". Quand on a atteint le lieu de l'atome etc..., on irradie (*rājate*) par le *rājayoga*. » (I, 136-138.)

Le lieu de l'atome etc... désigne la situation où l'on se sent doué des pouvoirs merveilleux de se faire aussi petit qu'un atome etc... Dans cette conception particulière, le yoga royal conduit, au-delà du bien-être serein que donne le *layayoga*, jusqu'au dépassement de l'humain en ce monde. Mais il ne s'arrête pas là, il élève par entraînement graduel jusqu'à la « libération » (*mukti*) hors du monde. Et le texte conclut « c'est le processus du singe » (*ibidem*, I, 140). Il fait par là allusion aux deux modes par lequel Dieu libère les êtres individuels de l'incorporation en ce monde : celui de la chatte et celui de la guénon. Dans le premier, l'être est sauvé par la grâce divine sans effort personnel, comme le chaton est emporté inerte par la chatte. Dans le second, l'être doit s'agripper fortement à Dieu qui le sauve grâce à son effort

d'attachement, comme le jeune singe est emporté par sa mère. Tel est alors le sens de l'effort violent que désigne le *haṭha*, et qui n'est pas seulement celui qu'exigent des *āsana* acrobatiques.

L'origine des pratiques du *haṭhayoga* est souvent supposée relativement récente et appartenir au domaine réputé né et développé en dehors des religions classiques, brahmanisme, bouddhisme et jinisme, et secondairement infiltré en elles : le « tantrisme ».

On abuse beaucoup de ce nom, tiré de celui des livres, les *Tantra*, qui décrivent les techniques religieuses sous quatre chefs : doctrine à méditer (*vidyā* ou *jñāna*), comportement à adopter (*caryā*), rites à accomplir (*kriyā*, comprenant la construction des temples et la fabrication des images divines) et *yoga* à pratiquer. Ces livres appartiennent à toutes les religions évoluées parallèlement et en prolongement des formes anciennes de brahmanisme, de bouddhisme et de jinisme. *Tantra* ne désigne pas réellement une doctrine ou un esprit religieux particulier, mais seulement une forme de textes didactiques. Tandis que les prescriptions brahmaniques anciennes sont présentées dans des *sūtra*, c'est-à-dire des « fils », brèves phrases suivies ou expressions condensées qui s'enfilent en une ligne continue d'enseignement, les *tantra* sont simplement des enseignements en forme « étendue », quelle que soit la religion qu'ils professent. Ceux du bouddhisme et du jinisme qui, dès leur fondation, se séparaient de la tradition védique, continuent à négliger celle-ci. Les autres, çivaïtes et vishnouïtes, gardent un attachement au Veda. Les çivaïtes enseignent que le Veda donne la prospérité (*bhukti*) et que les *Āgama* ou *Tantra*, « Traditions » ou « Livres étendus » donnent, eux, à la fois *bhukti* et *mukti*, prospérité et libération. Ils ne s'opposent donc pas au brahmanisme védisant des *Upaniṣad*, ils ajoutent aux doctrines de salut par la connaissance tout un ensemble de pratiques adjuvantes pour mener au salut final en assurant jusque-là le bien-être en ce monde. Ils s'opposent bien moins au Veda qu'aux religions de dévotion pure, de *bhakti*, dans lesquelles l'amour de Dieu prime la pratique rituelle.

Le *Haṭhayoga* est tantrique comme étant décrit dans les *Tantra* et dans des livres qui, sans porter ce titre, enseignent les mêmes techniques religieuses et il est lui-même une technique psychosomatique qui met en œuvre, par exercice soma-

tique dans une pensée symbolisante, un processus d'atteinte à la sérénité et à la libération.

Les écoles évoquent comme fondateurs de leurs enseignements, et en particulier de l'enseignement du *haṣṭayoga*, des auteurs dont l'historicité est incertaine. La critique, pour se montrer prudente, opine à tout hasard contre leur ancienneté. Mais leur personnalité importe peu tant que les traditions ne connaissent que leurs noms et ne nous apprennent rien d'eux ou ne nous apportent sur eux que des données vagues et contradictoires. Ce qui importe davantage c'est de rechercher les traces dans le passé des doctrines qui leur sont attribuées ou des pratiques qu'ils auraient enseignées. La trouvaille et la localisation de telles traces nous éclairent sur la durée et la vitalité de ces doctrines et de ces pratiques à travers l'histoire.

Or nous avons la chance de trouver dans un texte bouddhique en sanskrit hybride appartenant à la période des environs du début de notre ère, le *Lalitavistara*, une trace claire de ce genre.

Le *Lalitavistara* conte la première partie de la vie du Buddha pendant laquelle le prince Siddhârtha, ayant quitté le monde, se mettant à la recherche de maîtres, suit successivement les pratiques de plusieurs d'entre eux, jusqu'à ce qu'il les juge vaines, les abandonne et s'éveille finalement à la vérité où il s'arrête comme Buddha, c'est-à-dire « Eveillé ».

Les pratiques qu'il a ainsi suivies sont énumérées et brièvement caractérisées. Ce sont évidemment très souvent des pratiques de yoga. Il en est une parmi elles qui est certainement celle de l'éveil et de la conduite par les souffles de la Kunda-linîśakti jusqu'au sommet du crâne où le *haṣṭayoga* classique localise l'orifice de Brahman, le *brahmarandhra*.

Selon le *Lalitavistara*, le futur Buddha au moment de reconnaître la vanité des pratiques qu'il a tentées et qui forment le « comportement difficile à réaliser », *duṣkaracaryā*, passe en revue ces pratiques et dit alors s'adressant à des moines :

« Il me vint, ô moines, cette pensée : " Il faut de plus que je médite la méditation expansion (*āsphānaka*). " En vertu de cela, ô moines, ma bouche, mes narines, mes oreilles furent obstruées. Une fois qu'elles furent obstruées, le vent vers le haut heurta la voûte de la tête. Vraiment ô moines, tout comme un homme frapperait la voûte de la tête avec la

*kuṇḍā śakti*, c'est tout de même, ô moines, qu'une fois obstruées ma bouche, mes narines et mes oreilles, les souffles respiratoires vers le haut heurtaient ma voûte de la tête. »

Le mot *śakti* a deux sens : « épée » et « énergie ». *Kuṇḍā* équivaut évidemment à *kuṇḍalini* « annulaire » et la *kuṇḍā śakti* à laquelle on compare les souffles retenus à l'intérieur de la tête et montant heurter la voûte crânienne préfigure exactement le nom devenu plus tard classique. Mais on joue sur le double sens de *śakti* en évoquant par la comparaison que la violence de l'énergie montante est comme un coup d'épée. Les traducteurs tibétains et chinois du *Lalitavistara* ne connaissaient apparemment pas la *Kuṇḍaliniśakti* et ont été embarrassés par le qualificatif de *kuṇḍā*, ne voyant pas ce qu'était une épée qualifiée d'un nom surtout connu comme voulant dire « pot ». Mais il est clair que le rédacteur ancien du *Lalitavistara*, auteur du jeu de mots connaissait déjà l'exercice, qui devait devenir fameux, de l'ascension de la *Kundaliṇiśakti* grâce au haṭhayoga. L'existence de celui-ci ne doit donc pas avoir trouvé son origine seulement dans un « tantrisme tardif ». Elle est attestée par le texte bouddhique depuis les environs du début de notre ère, même si on admet que le *Lalitavistara* impute fictivement à l'époque du Buddha lui-même des notions plus récentes.

JEAN FILLIOZAT.

# I.

## Introduction

### Avant-propos

*A notre époque où l'Occident s'est ouvert aux univers des autres civilisations, l'apport spirituel de l'Inde n'est pas resté le domaine des savants et des spécialistes. En particulier les diverses disciplines de maîtrise du corps et de l'esprit, englobées sous le nom de yoga, ont éveillé l'intérêt d'un très vaste public. Malheureusement cette popularité du yoga n'a pas été sans nuire bien souvent à la qualité de la compréhension qu'on en a. Pour reprendre le mot de M. Jean Filliozat dans son introduction au livre de Thérèse Brosse <sup>1</sup>, « le yoga est plus célèbre que connu ».*

*Le Haṭha-yoga plus que tout autre a été une victime de ce succès facile, et le pullulement d'ouvrages de vulgarisation à son sujet ne nous donne qu'une bien faible idée de ce qu'il était initialement pour les écoles de yogin indiens qui avaient adopté ce mode d'approche de la fin suprême de l'homme : la Délivrance. Il ne saurait se réduire à une sorte de gymnastique thérapeutique, ni à un répertoire de performances acrobatiques. Il est vrai qu'il a souvent été traité comme négligeable par les indianistes eux-mêmes, tant l'éclipsait la majesté du Rāja-yoga, du « yoga royal », formulé par Patañjali. Bien que le Haṭha-yoga ait récemment fait l'objet d'études scientifiques poussées telles que celle du Dr Brosse <sup>2</sup>, la nécessité se fait sentir de remonter aux sources textuelles, et de saisir les premières formulations de cette tradition.*

---

1. *Etudes expérimentales des techniques du Yoga, expérimentation psychosomatique*, par le Dr Thérèse Brosse, avec une introduction du Pr Jean Filliozat, Paris 1963, E. F. E. O. LII.

2. Voir aussi : le *Haṭha-yoga* par Hubert Risch, thèse de doctorat en médecine, Paris 1950.

Celle-ci, comme c'est généralement le cas pour les traditions indiennes, est bien antérieure aux manuels qui l'ont codifiée, tout au moins à ceux qui sont parvenus jusqu'à nous. Le Haṭha-yoga est une technique de sādhana (réalisation du but suprême de l'homme) utilisée à divers degrés par tous les grands courants religieux indiens (śivaïte, viṣṇouïte, bouddhique, etc.), mais c'est à l'intérieur de la « secte » hindoue médiévale des Nātha-yogin que nous pouvons trouver un terrain d'études privilégié. Cette secte en effet, qui a été florissante pendant plusieurs siècles sur toute l'étendue du continent indien, faisait du Haṭha-yoga la principale de ses méthodes. Elle a contribué de manière inégale à la célébrité des techniques yogiques. En outre, elle nous a conservé des traités qui, s'ils sont souvent tardifs, ont le mérite d'être exhaustifs, et c'est l'un des classiques de cette école, la Haṭha-yoga-pradīpikā ou « la petite lampe du Haṭha-yoga », que nous avons choisi comme sujet de la présente étude. Ce texte a l'avantage d'exposer d'une façon systématique toutes les pratiques et les conceptions propres à cette branche du yoga, et nous paraît mériter d'être directement accessible au public français.

Les éditions qui ont été publiées de la Haṭha-yoga-pradīpikā sont les suivantes :

Edition du texte et du commentaire par Śrīveṅkaṭeśvar Press, Bombay, 1924, la dernière réédition datant de 1962.

Texte seul avec traduction anglaise par Pancham Sinh, dans la collection « Sacred Books of the Hindus », Allahabad, 1915 ; seconde édition par Lalita Mohan Basu, Allahabad, 1932.

Texte avec traduction anglaise, et le commentaire Jyotsnā par Srinivas Iyengar, Theosophical Publishing House, Adyar, Madras, 1949.

Texte seul et traduction allemande par Hermann Walter, Munich, 1893.

L'information nous a été transmise qu'une traduction française qui n'est pas faite directement sur le texte sanskrit, mais d'après la traduction de Hermann Walter, se trouverait incluse dans une thèse de médecine : Edouard Roncin, Etude physiologique sur les fakirs, Paris 1904.

Toutes ces éditions sont épuisées. Mais pour le texte sanskrit nous renvoyons le lecteur à deux éditions critiques qui viennent de paraître :

Edition critique et traduction anglaise du texte seul par Swami Digambarji et Pt. Raghunathashastri Kokaji, Lonavla, Poona, 1970.

Edition critique du texte et du commentaire avec traduction anglaise

du texte seul par le Adyar Library and Research Centre, Theosophical Society, Adyar, Madras 1972 <sup>1</sup>.

Nous exprimons notre reconnaissance à tous ceux dont l'aide et l'encouragement nous ont permis d'accomplir ce travail, en particulier à M<sup>lle</sup> Madeleine Biardeau qui nous a guidé et nous a fait bénéficier de son expérience d'indianiste et de sa connaissance pratique de l'Inde, à M. Jean Filliozat qui a bien voulu superviser ce travail et au Dr R. N. Vale de l'Université de Poona avec qui nous avons travaillé ce texte, et qui nous a aidé à en percevoir les nombreuses implications. Nous adressons également nos remerciements au Pandit N. R. Bhatt, de l'Institut français d'indologie, et à M. Pierre-Sylvain Filliozat, qui nous ont aidé à élucider quelques passages particulièrement ardues du commentaire. D'autre part, le présent travail n'aurait pu être mené à bien sans la bourse d'études que le Gouvernement indien nous accorda pendant deux ans à Poona, nous donnant ainsi une remarquable opportunité pour laquelle nous lui devons une profonde reconnaissance.

---

1. Pour être complet, nous nous devons de mentionner une traduction anglaise récente : *The Yoga of Light, Hatha Yoga Pradipika, India's classical handbook*, par Hans-Ulrich Rieker (traduction par Elsy Becherer du texte allemand original *Das Klassische Yoga-Lehrbuch Indiens*), Herder and Herder, New York, 1972. Mais le caractère très fantaisiste de la traduction et surtout des commentaires rend cette publication peu utilisable.

## LISTES DES ABRÉVIATIONS \*

Adv. Tār. Up.	<i>Advaya-tāraka-upaniṣad</i>
Ait. Up.	<i>Aitareya-upaniṣad</i>
B. G.	<i>Bhagavad-gītā</i>
Bhāg. Pur.	<i>Bhāgavata-purāṇa</i>
Bṛh. Ār. Up.	<i>Bṛhad-āranyaka-upaniṣad</i>
H. Y. P.	<i>Haṣṭha-yoga-pradīpikā</i>
Kaṭh. Up.	<i>Kaṣṭha-upaniṣad</i>
Maitr. Up.	<i>Maitrī-upaniṣad</i>
Maṇḍ. Brāhm. Up.	<i>Maṇḍalabrāhmaṇa-upaniṣad</i>
Muṇḍ. Up.	<i>Muṇḍaka-upaniṣad</i>
Pur.	<i>Purāṇa</i>
Śvet. Up.	<i>Śvetāśvatara-upaniṣad</i>
Taitt. Up.	<i>Taittirīya-upaniṣad</i>
Up.	<i>Upaniṣad</i>
Y. S.	<i>Yoga-sūtra</i>

\* Voir en fin d'ouvrage la prononciation du sanskrit.

## Notre texte et la littérature du *Haṭha-yoga*

L'ensemble de la littérature concernant le *Haṭha-yoga* qui est parvenue jusqu'à nous est de rédaction assez tardive, bien qu'elle se réfère presque invariablement à un enseignement antérieur, que l'on trouve en germe jusque dans les *Upaniṣad*. Elle reprend même des idées proprement védiques, et développe certains aspects du yoga de Patañjali.

La *Haṭha-yoga-pradīpikā*, littéralement « la petite lampe du *Haṭha-yoga* », est l'un des textes les plus représentatifs de cette littérature, et des plus complets. Son titre ne fait que reprendre l'expression *yoga-pradīpa*, « Lampe du yoga », qui se trouve déjà dans le commentaire de Vyāsa aux *sūtra* III, 51 et III, 53 de Patañjali.

Ce *sūtra* met en garde le *yogin* contre les tentations d'ordre paradisiaque qui le guettent, dès qu'il atteint un certain niveau dans sa pratique du yoga. Et Vyāsa commente :

« Alors, ceux qui sont haut placés [dans la hiérarchie des êtres], les dieux, observant la pureté de *sattva* chez le brahmane qui a directement expérimenté le deuxième stade du yoga, l'invitent à partager leurs hautes positions : « Hé ! veuillez vous asseoir ici ! veuillez vous reposer ici ! Ce plaisir est délicieux. Cette vierge divine est pleine d'attraits. Cet élixir supprime la vieillesse et la mort. Ce véhicule se meut dans l'espace. Voici les arbres qui satisfont tous les souhaits, voici la rivière céleste Mandākini, la sanctificatrice. Voici les grands sages, les Siddha. Ces nymphes incomparables sont douces et dociles. Voici la vision et l'audition divine, voici un corps adamantin. Tout cela, vénérable seigneur, vous l'avez gagné par vos propres vertus. Prenez possession de cette position indestructible, inaltérable, immortelle, qui est chère aux dieux. » »

Le *yogin* à qui de telles paroles sont adressées doit réfléchir aux défauts inhérents à l'attachement : « Brûlé sur les terribles charbons ardents de la ronde des existences et ballotté dans les ténèbres de la naissance et de la mort, à grand-peine ai-je trouvé la *lampe du yoga* qui met fin à l'obscurité causée par les facteurs de servitude. Et de cette lampe, les vents des désirs sensoriels, ayant leur origine dans l'avidité, sont les ennemis. Comment se pourrait-il que moi, qui ai contemplé sa lumière, je me laisse fourvoyer par ce mirage des objets des sens, et que je fasse de moi-même du combustible pour ce même feu du *samsāra* qui flambe de nouveau ? Adieu, objets des sens, semblables à des rêves ! Seuls de pauvres imbéciles peuvent vous rechercher. Et ayant ainsi affermi sa résolution, le *yogin* doit se consacrer au *samādhi*. »

Ecrite par un certain Cintāmaṇi, fils de Sahajānanda et disciple de Śrinātha, qui prit en religion le nom de Svātmārāma<sup>1</sup> et fut honoré du titre de Yogindra, la *Haṭha-yoga-pradīpikā* est relativement récente, bien qu'il soit difficile de lui assigner une date ; elle ne semble pas antérieure au xv<sup>e</sup> siècle de notre ère<sup>2</sup>. De même que les deux autres principaux traités de *Haṭha-yoga* appartenant à la tradition des *Nātha-yogin* : la *Gheraṇḍa-saṃhitā* et la *Śiva-saṃhitā* (qui sont toutefois postérieures), la *Haṭha-yoga-pradīpikā* s'appuie sur deux œuvres que la tradition attribue au fameux *guru* Gorakṣanātha :

le *Gorakṣa-śataka* (dont elle reprend textuellement de nombreux vers),

le *Haṭha-yoga*, texte malheureusement perdu de nos jours, qui a probablement été la plus importante source d'inspiration des ouvrages ultérieurs de la même veine.

1. Qui signifie : « qui tire ses délices de son propre Soi ». « qui se joue dans le Soi ».

2. Sur la question de datation, cf. G. W. Briggs, *Gorakhnāth and the Kanphata Yogis*, Y. M. C. A. Publishing House, Calcutta, 1958, p. 253 ; Dr P. K. Gode, *Studies in Indian Literary History* vol. I, Bharatiya Vidya Bhavan, Bombay, 1953, p. 379 ; Swami Digambarji, *Haṭhapradīpikā of Svātmārāma*, Lonavla, Poona, 1970, p. 8. La Bibliothèque Nationale de Calcutta possède un manuscrit de la *Haṭha-yoga-pradīpikā* (n<sup>o</sup> TH321) daté *Samvat* 1868, c'est-à-dire 1629 apr. J.-C. Notre texte n'a donc pas pu être composé postérieurement à cette date.

Ces deux textes dateraient approximativement du dixième siècle, qui est l'époque que l'on assigne généralement à Gorakṣanātha.

Ainsi, malgré son caractère tardif, la *Haṭha-yoga-pradīpikā* se présente comme le développement fidèle d'un enseignement plus ancien, celui qu'on attribue au personnage semi-légeraire de Gorakṣanātha (en hindi : Gorakhnāth). Considéré comme l'un des principaux fondateurs de la secte hindoue des *Nātha-yogin*, Gorakṣanātha passe pour avoir popularisé à travers tout le continent indien les principes et méthodes yogiques, et en particulier cette forme de yoga nommée « *Haṭha-yoga* », « yoga de force », voie rapide et violente vers la Libération (*mokṣa*), ou selon une autre étymologie traditionnelle, « yoga de l'unification du Soleil (*Ha*) et de la Lune (*Tha*) ». Comme nous aurons l'occasion de l'étudier par la suite, Soleil et Lune, dans le symbolisme yogique, se réfèrent aux deux pôles opposés de toute manifestation, aux deux courants du souffle vital (*prāṇa* et *apāna*)<sup>1</sup>, aux deux « *nāḍī* » du corps humain (*Idā* et *Piṅgalā*), qui doivent être unifiés au terme de l'effort yogique.

## 2.

### *La Tradition des Nātha-Yogin*

Le mouvement spirituel instauré par Gorakṣanātha s'est répandu durant le second millénaire de notre ère à travers toute l'Inde du Nord, de l'Est et de l'Ouest, du Népal au Rajasthan, du Penjab au Bengale, du Belouchistan au Deccan. Probablement originaire du Bengale, il devint florissant à partir du XII<sup>e</sup> siècle et exerça une grande influence sur les littératures vernaculaires naissantes, comme le Bengali,

1. Voir ci-dessous p. 116, 174, 187 etc.

le Hindî, le Népalais, l'Oriya, le Gujrati et le Marathi. Ces littératures nous ont transmis une masse de légendes et de traditions locales concernant les *guru* de la secte, surtout sous la forme de longs poèmes narratifs en forme de ballades.

Les adeptes de ce culte sont connus sous le nom de « *Nātha-yogin* », « *Nātha-siddha* », ou « *Nātha* » tout court, à cause du titre de *Nātha* (« Maître », « Seigneur », « Protecteur »), désignant un état de réalisation suprême, qui est conféré aux maîtres spirituels et apposé à leur nom.

Les *Nātha-yogin* sont appelés encore en hindî « *Gorakhnāthi* », du nom de leur principal fondateur (Gorakhnāth en hindî). Le terme de « *Kāmphāṭa* » (littéralement « oreilles fendues ») qui les désigne aussi, se réfère à leur coutume caractéristique de fendre le cartilage de leurs oreilles pour y insérer d'immenses boucles (soit plates, appelées *darśana*, soit cylindriques, appelées *kundala*). Il est possible que ce soit à l'origine un sobriquet moqueur qui leur était appliqué par les musulmans.

Ce mouvement a encore des adhérents de nos jours ; les *Nātha-yogin* ont survécu surtout dans le Bengale du Nord, où ils sont surnommés *Jugi* et jouissent d'un statut assez bas dans la société de castes indienne, à cause de leur rejet des règles de vie brahmaniques orthodoxes. Dans d'autres contrées de l'Inde, se trouvent différentes subdivisions de la secte, souvent rattachées à un monastère dirigé par un *mahant* élu. Le « *Nāthisme* » s'est aussi absorbé dans d'autres cultes yogiques rattachés au Viṣṇouisme, tels que le culte *Baül* du Bengale.

Les *Nātha-yogin* font remonter leur tradition à une révélation de la Divinité, qu'ils considèrent comme le *Guru* suprême (*paramaguru*) et adorent sous le nom d'Ādinātha<sup>1</sup>, « le Maître des Origines », « le *Nātha* Primordial ». Ils vénèrent en lui le premier de toute la lignée des *Nātha*, la source initiatrice d'où procède tout l'enseignement transmis de maître à disciple (*sampradāya*). C'est ainsi que notre texte s'ouvre par une stance propitiatoire (*maṅgala*) sous la forme

---

1. Les œuvres de cette secte commencent en général par une invocation à Ādinātha ; par exemple *Siddha-siddhānta-paddhati*, *Yogaviśaya*, *Ama-raugha-prabodha*, *Gorakṣa-paddhati*, etc.

d'un hommage (*namaskāra*) à Ādinātha, en vue d'écarter les obstacles, si nombreux sur la voie du yoga, en s'assurant la protection divine.

Comment les *Nātha-yogin* conçoivent-ils la Divinité et les rapports de l'homme à Dieu ?

Tout d'abord, en tant qu'héritiers de la tradition yogique commune à l'Inde entière, les *Nātha* reconnaissent en Ādinātha Īśvara, le « Seigneur » des yogins, auquel avait fait allusion Patañjali dans ses *Yoga-sūtra*, la plus ancienne formulation du yoga en tant que l'un des six modes<sup>1</sup> de vision (*darśana*) de l'orthodoxie brahmanique.

Patañjali avait mentionné dans ses *sūtra* la « consécration à Dieu » (*Īśvara-praṇidhāna*) comme l'une des méthodes pour obtenir la concentration. Cet *Īśvara* n'est pas conçu comme un Dieu créateur, mais représente l'aspect transcendant de la Divinité, antérieur à toute création et sans attributs. Il est un Esprit (*Puruṣa*) éternellement pur, impassible et autonome. A la différence de l'âme individuelle « libérée » (*mukta*), Īśvara est un *Puruṣa* libre depuis l'éternité, qui n'a jamais été engagé dans l'expérience psycho-physique, jamais été impliqué dans le monde du devenir, de la temporalité, et de la souffrance, dans cette Nature Universelle (*Prakṛti*) qui maintient l'homme enchaîné dans le cycle indéfini des transmigrations. Par sa parfaite impassibilité de Soi éternellement libre de tout asservissement à la Nature changeante et impermanente, Īśvara est le modèle divin que tous les *yogin* s'efforcent d'imiter. En même temps, son rôle de maître spirituel est déjà souligné par Patañjali, lorsqu'il ajoute que l'omniscient Īśvara est le « *guru* des sages des époques immémoriales, n'étant pas limité par le temps<sup>2</sup> ».

Cependant cet héritage classique, qui place le *Nātha-sampradāya* (la tradition des *Nātha*) dans le prolongement du

1. On ignore si Patañjali a vécu au II<sup>e</sup> ou au I<sup>er</sup> siècle av. J.-C., ou même plus tard.

Quoi qu'il en soit, les controverses autour de la date des *Yoga-sūtra* ont peu de portée, car selon l'expression de Mircea Eliade, Patañjali n'a fait que « recueillir et classer toutes les techniques yogiques validées par la tradition classique », bien plus ancienne que lui.

(Pour un résumé de la question cf. *l'Inde Classique*, tome II, par L. Renou et J. Filliozat, Maisonneuve, Paris, 1953, p. 45, et *Patañjali et le Yoga*, par Mircea Eliade collection « Maîtres Spirituels », éd. du Seuil, Paris, 1962, p. 11.)

2. *Yoga-sūtra* I, 26.

yoga de Patañjali, est en quelque sorte submergé et absorbé par le vaste héritage religieux de l'Inde médiévale, qui charge la figure d'Ādinātha d'une grande richesse d'évocations.

En effet, Ādinātha est identifié au dieu Śiva, et les *Nātha-yogin* sont principalement śivaïtes, bien que leurs contacts et échanges avec d'autres cultes soient innombrables. Leur rattachement au Viṣṇouisme à l'Ouest de l'Inde, leur affiliation au Bouddhisme au Népal et dans les Provinces de l'Est, l'importance des éléments *śākta* dans leur culte et même quelques connexions avec le Jainisme et l'Islam, rendent toute délimitation très difficile et contribuent au caractère complexe de ce mouvement spirituel. Mais pour la majorité des *Nātha-yogin*, Ādinātha, « le Maître Originel », est le nom sous lequel est vénéré le dieu Śiva. Brahmānanda, dans son commentaire intitulé *Jyotsnā*, y affirme sans ambiguïté que Ādinātha ou Śiva fut le premier de tous les *Nātha* et que c'est par lui que fut fondée la secte <sup>1</sup>. D'autre part, les *Nātha-yogin* se décernent le nom de « Śiva-gotra », « descendance de Śiva », leur *mantra* est « Śiva-Gorakh », car ils considèrent Gorakṣa comme une incarnation (*avatāra*) de Śiva.

Nombreuses sont par ailleurs les caractéristiques śivaïtes des *Nātha* : notamment le port du trident (*triśūla*) et du chapelet en graines de *rudrākṣa* (« œil de Rudra »), la triple marque de cendres sur le front (*tripuṇḍra*), la marque du *yoniṅga* sur l'avant-bras droit, le cordon sacré en laine noire auquel sont suspendus un sifflet de corne (*nāda*) et un anneau (*pāvitrī*) symbolisant Śiva et Śakti, et même leurs immenses boucles d'oreilles (*kuṇḍala*), analogues à celles que portent les représentations anthropomorphiques de Śiva. Les *Nātha-yogin* célèbrent les fêtes en l'honneur de Śiva, en particulier la *Śiva-rātri* et le festival du mois de *Caitra* (mars-avril). Enfin les doctrines concernant la nature de Śiva et de son Énergie (Śakti) forment, comme nous devons l'étudier plus

---

1. Ce Brahmānanda prétend avoir parfaitement assimilé l'enseignement de Gorakṣa et avoir eu pour *guru* un certain Meru Śāstri. Il semble être originaire du Maharashtra. Sa date n'est pas connue. Mais comme il se réfère à Nārāyaṇa Tīrtha dans son commentaire, il semble avoir vécu au début du xviii<sup>e</sup> siècle.

loin, la structure même de la doctrine des *Nātha* et la base de leur pratique yogique.

Ce n'est donc pas un hasard si le quatrième chapitre de la *Haṭha-yoga-pradīpikā*, celui qui traite de *samādhi*, but suprême du *yogin*, est placé explicitement sous les auspices du dieu Śiva<sup>1</sup>.

Le lien est d'ailleurs profond entre le Śivaïsme<sup>2</sup> et les écoles de yoga : le Śivaïsme<sup>3</sup> met au centre de ses préoccupations la possibilité pour l'homme de devenir semblable à Dieu, par un effort spirituel soutenu, par une conquête volontaire et méthodique, où toutes les formes d'ascèse et toutes les techniques yogiques sont utilisées et valorisées.

### 3.

## La Tradition Śivaïte

Le culte de Śiva est l'un des plus anciens et des plus prestigieux de l'Inde. Ses origines se perdent dans la nuit des temps. Le mot Śiva apparaît pour la première fois dans les *Veda* comme une épithète, au sens de « propice », appliquée au dieu qui sous son aspect terrible est Rudra, personnification de la puissance destructrice et dangereuse du Divin. L'appellation « Śiva » s'adresse à l'aspect bienveillant, plein d'amour pour les hommes, du même dieu.

« Celui qui a mille yeux et qui depuis l'Orient transperce tout de son regard, Rudra l'archer, plein de toutes les inspirations divines, puissions-nous ne pas l'offenser par notre langage, alors qu'il s'avance impétueux<sup>3</sup>. »

1. Il s'ouvre sur le vers : « Adoration à Śiva, le *Guru* dont l'essence est *Nāda*, *Bindu* et *Kalā*. »

2. Néanmoins, le *Pañcarātra* viṣṇouite connaît également un *Haṭha-yoga*, avec la même physiologie mystique que les *Āgama* śivaïtes, et on retrouve dans certaines *Saṃhitā* viṣṇouites (*Ahīrbudhnyā* S. XXX, XXXI) des conceptions et des méthodes identiques à celles des Gorakhnāthi.

3. *Atharva-veda* XI, 2, 17.

C'est la figure de ce Rudra védique qui a servi de fondation au Śivaïsme de l'âge classique, quelle que soit l'importance des traditions locales qui s'y sont incorporées par la suite.

Une vie d'ascétisme, menant au développement de pouvoirs qui élèvent un homme à l'égalité avec Rudra, est déjà célébrée dans un hymne tardif du *Rg-veda*<sup>1</sup>, qui fait allusion à la sainteté du *Keśin* (ascète chevelu), qui « buvait à la même coupe que Rudra ». Le *Satarudriya*, hymne célèbre du *Yajur-veda* adressé à Rudra sous ses cent formes, fournit déjà les éléments de tous les développements qui trouvent leur expression dans le Vedānta théiste de la *Śvetāśvatara-upaniṣad*.

Sombre, fier, menaçant, armé de la foudre, décochant des flèches mortelles, précédé par le hurlement des tempêtes, habitant des cimes montagneuses, Rudra est décrit dans les *Veda* comme l'aspect saisissant, terrifiant du sacré, celui que l'homme ne peut affronter sans danger s'il ne s'est préalablement purifié et consacré, et que les bardes védiques s'efforcent de propicier par des hymnes appropriés<sup>2</sup>. C'est à lui pourtant qu'on a recours, l'appelant le « Propice » (Śiva) ou le « Salutaire » (Śaṅkara). Car lorsqu'il apparaît sous ses formes pacifiques, Rudra devient le « Protecteur, le Compatissant, le Donneur de remèdes<sup>3</sup> », « Seigneur des hymnes, Seigneur des Sacrifices, le Guérisseur, brillant comme le Soleil, le meilleur et le plus bienfaisant des dieux<sup>4</sup> ». Le *Yajur-veda* le loue comme « le libérateur, le premier médecin céleste<sup>5</sup> ».

Il est souvent identifié à Agni, le Feu, puissance également ambivalente, tantôt bénéfique, tantôt dévastatrice<sup>6</sup>, et en particulier à *Prāṇāgni*, le principe igné, combiné au souffle, qui anime chaque corps mortel. Lorsque cet *Agni* est « pacifié » par une oblation de *Soma* (breuvage sacrificiel) sous forme de nourriture (*anna*), ce « feu vital » s'épanouit en une

1. *Rg-veda* X, 136. Muir : *Original Sanskrit Texts on the origin and history of the people of India* vol. IV, Londres, Trübner & Co. 1873, p. 315.

2. Sur l'élément du *tremendum*, cf. Rudolf Otto, *Le Sacré*, Payot, Paris 1969.

3. *Rg-veda* II, 32. II, 35. V, 42. X, 126. *Atharva-veda* XII, 2, 26.

4. *Rg-veda* I, 114 et II, 35.

5. *Satarudriya*, *Taittirīya-saṃhitā* IV, 5.

6. « O Agni, tu es Rudra », *Rg-veda* II, 1, 6. « Celui qui est Rudra, c'est lui Agni », *Satapatha-brāhmaṇa* V, 2, 4, 13. Cf. aussi *Tāndya-brāhmaṇa* XII, 4, 24 et *Taittirīya-brāhmaṇa* 1, 1, 5, 8, etc...

brillante flamme de vie, mais privé de nourriture ou combustible approprié, il se transforme en un monstre furieux prêt à consumer l'être même en qui il réside <sup>1</sup>.

Bien que l'épithète « Śiva » soit devenue par la suite l'appellation la plus courante du Dieu, toutefois elle restait associée à son aspect paisible (*śānta*), bienveillant, à ses formes bénéfiques (*anugrahāmūrti*), et le nom de Rudra à son aspect terrifiant (*ghora*), désintégrateur (*Bhairava*), à ses formes destructrices (*samhāramūrti*).

Les *Upaniṣad* théistes d'appartenance śivaïte, telles la *Śvetāśvatara* et la *Kaivalya-upaniṣad*, développèrent ce double caractère de Rudra-Śiva adoré comme Dieu Suprême.

« Lui, le Protecteur, ayant créé tous les êtres vivants, les refond tous ensemble à la fin des temps <sup>2</sup>. »

Śiva est identifié dans ces *Upaniṣad* à la Réalité Suprême, au *Brahman*, c'est-à-dire à l'Absolu au-delà de toute détermination, sans attributs (*nirguṇa*). Cet Absolu est traditionnellement défini comme « au-delà de l'existence et de la non-existence » (*Sadasattatparam yat*) <sup>3</sup>, et logiquement, ne peut être exprimé ni comme existant, ni comme non existant. Toutefois, cet Ineffable est la Source d'où toute existence émane, la puissance qui soutient toute existence, et la fin en laquelle toute existence se résorbe (*janmādyasya yataḥ*) <sup>4</sup> : c'est-à-dire qu'il possède les trois fonctions de création, maintien et dissolution du monde phénoménal.

« Cela d'où les êtres naissent, par quoi une fois nés ils vivent, en quoi ils retournent en mourant, cela cherche à le connaître, c'est cela le *Brahman* <sup>5</sup>. »

Ces trois fonctions du principe par rapport à la manifestation sont personnifiées dans la mythologie brahmanique par les trois déités de la « Trinité » (*Trimūrti*), Brahmā, Viṣṇu et Rudra. La phase créative (*śṛṣṭi*), sous le signe du

1. Sur ce symbolisme de « Rudro'gniḥ » voir Vasudeva Agrawala : *Śiva Mahādeva, the Great God*, Veda Academy, Varanasi 1966, p. 1 et 8.

2. Śvet. Up. 3, 2.

3. B. G. XI, 37.

4. *Brahma-sūtra* 1, 1, 2.

5. Taitt. Up. 3, 1.

*rajoguna*<sup>1</sup>, symbolisée par la couleur rouge, est présidée par Brahmā. Le processus de cohésion ou préservation de l'existence (*sthiti*), sous le signe du *sattvaguna*, symbolisé par la couleur blanche, est présidé par Viṣṇu. La phase destructive (*laya* ou *saṃhāra*) par laquelle l'univers retourne à son origine non manifestée, sous le signe du *tamoguna*, symbolisée par le noir ou bleu sombre, est présidée par Rudra.

Pour les Śivaïtes, ces trois fonctions sont remplies par Śiva, qui assume la forme de Brahmā, de Viṣṇu et de Rudra, qui est l'âme de l'univers, l'Omniprésent, et demeure dans le cœur de tous les êtres vivants.

Dans son aspect transcendant (*nirguna*), Śiva est dit *a-liṅga*, sans signe distinctif : « Śiva est sans signe, sans couleur, sans goût, sans odeur, hors d'atteinte des mots, sans qualités, immuable, immobile<sup>2</sup>. » Ce Brahman non manifesté ne peut être inféré et connu qu'à travers sa Création, qui est son signe (*liṅga*), qui le manifeste.

C'est pourquoi il est adoré à travers le *liṅga*, signe visible<sup>3</sup>, emblème de créativité : phallus. Mais « ce n'est pas le phallus (*liṅga*) en lui-même qui est vénéré, mais celui dont le phallus est le signe (*liṅgin*) (à qui appartient la puissance créatrice), le Progénéiteur, le Puruṣa<sup>4</sup> ». « Le *liṅga* a sa racine dans l'informel, le Non-manifesté (*avyakta*)<sup>5</sup>. »

En tant que Principe de la Manifestation, Śiva est donc symbolisé par l'emblème abstrait (*arūpa*) du *liṅga* placé dans la *yoni* (matrice). La *yoni* représente *Mūla-Prakṛti*, la Nature Primordiale indifférenciée, la Mère universelle, la Śakti ou puissance de manifestation ; le *liṅga* représente l'impulsion originelle de différenciation, la semence de l'univers. La *yoni* représente aussi la Cause matérielle (*upādāna kāraṇa*), le *liṅga* la Cause efficiente (*nimitta kāraṇa*) de l'univers, et leur union donne naissance à toutes les formes de l'être.

1. *Sattva*, *rajas* et *tamas* sont les trois qualités (*guna*) constitutives de *Prakṛti* : *Sattva* est pureté, luminosité, intelligence ; *rajas* : activité, dynamisme ; et *tamas* : inertie, obscurité.

2. *Liṅga-purāṇa* I, 3, 2.

3. Le *liṅga* est le « symbole » de Śiva, non toujours phallique. cf. *Liṅgadhyaṃīti* des Āgama et *Purāṇa* où il est la représentation d'une colonne infinie dont Brahmā et Viṣṇu ne peuvent trouver l'extrémité. La légende est apparentée à celle de *Keṇa-upaniṣad* III.

4. *Śiva-purāṇa* I, 16, 106.

5. *Liṅga-purāṇa* I, 3.

Dans ses représentations anthropomorphiques (*sarūpa*), Śiva est associé principalement au *tanogūṇa* et à la fonction de destruction. Il est Mahākāla, l'inéluctable puissance dissolvante du temps ; lorsque l'accent est mis sur le caractère effrayant de cette fonction destructrice, il devient Bhairava, le Terrible, vénéré particulièrement par la secte des *Kāpālīka*. Sous cet aspect, il hante les cimetières, danse sur les lieux d'incinération, s'enduit de la cendre des univers consumés, et porte sur lui de nombreux symboles de mort ; sa guirlande de crânes humains, ses ornements de serpents, ses armes, la hache de bataille et la massue ornée d'une tête de mort à son extrémité. Il est aussi, selon une autre imagerie, le chasseur divin (*Lubdhaka* ou *Mṛgavyādha*)<sup>1</sup>, qui fait pleuvoir ses flèches, pour qui n'existe ni distance, ni obstacles.

Le daim (*mṛga*), qui est la cible, représente la créature vivante à qui la destruction apparaît redoutable et qui cherche à échapper, mais en vain, à l'atteinte de la mort. Car tout ce qui a un commencement devant nécessairement avoir une fin, tout ce qui est né doit mourir, et toute vie individuelle est vouée à être l'animal sacrificiel (*yajñīya paśu*) sur l'autel de la mort.

Mais cette fonction même de destruction est en réalité un acte de clémence : que ce soit au niveau de l'individu, dans la perspective transmigratoire, ou au niveau du cosmos, dans la perspective cyclique, Śiva met fin à une création vieillie et usée pour permettre une récréation fraîche et vierge. Les fonctions de destruction et de génération sont intrinsèquement liées, et le pouvoir reproducteur qui restaure perpétuellement ce qui a été détruit, est représenté par la monture de Śiva, le taureau Nandin. C'est en Śiva que toute existence finit, mais c'est aussi de lui que toute existence jaillit régénérée, et le rythme de sa danse cosmique alternativement détruit et renouvelle les mondes<sup>2</sup>.

C'est d'ailleurs son ultime pitié qui s'exprime lorsqu'il plonge les êtres dans le repos de la mort, lorsqu'il résorbe l'univers à la fin d'un cycle. Même Indra, le souverain céleste, qui jouit d'une plénitude de gloire, de puissance

1. *Aitareya-brāhmaṇa* III, 33.

2. Sur le symbolisme de Śiva Natarāja, cf. Ananda K. Coomaraswamy *The Dance of Śiva*, Sagar Publications, New-Delhi, 1968. Traduction française : *La Danse de Śiva*, Paris Rieder 1927.

et de plaisir, aspire à la fin à la paix du Non-manifesté. L'identification de l'âme individuelle (*jīvātman*) avec le monde matériel et ses jouissances et souffrances est généralement si forte, que la fonction de destruction qui arrache périodiquement le *jīva* à ses liens (*pāśa*) est « un acte de grâce et non de cruauté <sup>1</sup> ».

Śiva, en tant que Destructeur, préside au mouvement de retour de la Manifestation à son origine. Cependant, il est une autre voie de retour au Non-manifesté, plus radicale que la mort physique — car celle-ci laisse intacte l'individualité subtile (*liṅgaśarīra*) qui transmet les potentiels karmiques devant se réaliser dans d'autres vies, elles-mêmes suivies d'autres morts, dans une alternance indéfinie.

Il est une autre voie de retour à l'Absolu non différencié qui précède toute existence, une voie de mort consciente cette fois-ci : c'est le yoga. Śiva, le pouvoir de dissolution qui ramène la multiplicité à l'unité primordiale, préside aussi aux différentes voies qui libèrent l'âme individuelle (*jīvātman*) de tous les conditionnements de l'existence incarnée et la réunissent à la Source originelle, *Paramātman*. C'est pourquoi on attribue à Śiva l'enseignement des quatre principales disciplines qui mènent à l'union avec la Réalité ultime : la connaissance métaphysique (*jñāna*), la science du langage, celle de la musique, et le yoga ou méthode expérimentale. Sous cet aspect de *guru* divin, Śiva est connu comme *Dakṣiṇāmūrti*, « Celui qui regarde vers le Sud », car le mythe dit que Śiva faisait face au Sud lorsqu'il révéla ces enseignements aux *ṛṣi*, aux sages de jadis.

Śiva est par conséquent la « divinité d'élection » (*iṣṭadevatā*) par excellence des *yogin*. En tant que *Yoga-dakṣiṇāmūrti* <sup>2</sup>, exposant la science du yoga, il est représenté assis dans une posture yogique (souvent *svastikāsana*), ou avec une jambe soutenue par une ceinture de méditation (*yoga-paṭṭa*). Il est lui-même l'archétype du *yogin* (*Mahāyogin*), figuré sous les traits d'un ascète nu, « vêtu d'espace » (*digambara*), le corps enduit de cendres, les cheveux relevés en un chignon tressé

1. Expression de Suryanarayana Sāstri dans son article : « The philosophy of Saivism » in *Cultural Heritage of India*, vol. II, Shri Ramakrishna Centenary Committee, Calcutta, p. 43.

2. Sur Śiva Yoga-dakṣiṇāmūrti, voir Gopinatha rao : *Elements of Hindu Iconography*, Madras, The Law printing house, 1916, vol. II, tome 1.

(*jaṭāmaṇḍala*), pratiquant des austérités sévères, immobile et concentré en lui-même. Les symboles yogiques abondent en lui : les trois yeux (*trilocana*) représentent les trois lumineuses, le soleil, la lune et le feu <sup>1</sup>, et dans la terminologie du yoga, les trois principaux courants d'énergie vitale, les trois *nāḍī* : *Idā*, *Piṅgalā*, et *Suṣumnā* ; le trident est un symbole trinitaire de valeur analogue ; de la lune sur la tête s'écoule le *soma* ou nectar (*amṛta*) que le *yogin* s'efforce de préserver pour atteindre l'immortalité. Les serpents qui s'enroulent autour de son corps sont une allusion à l'énergie latente ou « Puissance-du-Serpent » (*Kuṇḍalīnī Śakti*), endormie à la base de la colonne vertébrale, que le *yogin* s'efforce d'éveiller dans sa tentative de conquête spirituelle. Le *damaru*, tambourin en forme de sablier, suggère le *Nāda*, la sonorité intérieure sur laquelle le *yogin* fixe son attention. Telle est du moins l'interprétation yogique de ces attributs de Śiva.

## 4

*La tradition du Yoga*

Le mot « yoga », avec toutes les significations qui lui sont associées, se trouve déjà dans le *Rg-veda* <sup>2</sup> et le *Śatapatha-brāhmaṇa* <sup>3</sup>, avant d'être repris par les *Upaniṣad*, en particulier par la *Maitrī* <sup>4</sup>, la *Śvetāśvatara* <sup>5</sup> et la *Kaṭha-upaniṣad* <sup>6</sup>, qui toutes trois appartiennent au *Kṛṣṇa-yajur-veda*. Le *Vaikhānasa-dharmasūtra* nous renseigne également sur les très anciennes

1. Qui dans la tradition des *Nātha* seront chargés d'un profond symbolisme, tant sur le plan macrocosmique que sur le plan microcosmique.

2. I, 34, 9 - X, 136 - I, 5, 31 - I, 30, 7 - III, 27, 11 - IV, 24, 4 - VII, 67, 8 - X, 30, 11 - X, 114, 9.

3. XIV, 7, 1, 11.

4. VI, 10 et surtout VI, 18 à 21 - VI, 25 - VI, 27 à 29 - VI, 34.

5. II, 8 et 17 - VI, 13.

6. I, 2, 12 - I, 2, 24 - I, 3, 3 à 9 - I, 3, 13 - II, 3, 9 à 11 - II, 3, 18.

pratiques des anachorètes (*Vaikhānasa*), de même que les *Āraṇyaka* nous décrivent le *vānaprastha*, troisième stade (*āśrama*) dans la vie d'un *dvija* <sup>1</sup>, pendant lequel il se retire dans la forêt pour se consacrer à la méditation et à l'ascèse.

Mais c'est avec les *Yoga-sūtra* que les doctrines et pratiques yogiques font l'objet d'un exposé systématique, quoique sous une forme si condensée qu'elle devra être développée par de nombreux commentaires <sup>2</sup>. Dans l'épopée comme dans la *Bhagavad-gītā*, le yoga est présenté comme indissolublement lié au *Sāṃkhya* ; le yoga serait la « pratique », la méthode de libération spirituelle, fondée sur la « théorie » fournie par le *Sāṃkhya*. En effet, nous retrouverons une application des principes du *Sāṃkhya* jusque dans le système tantrique de physiologie mystique, les différents principes (*tattva*) du *Sāṃkhya* étant inscrits dans le corps humain, où ils résident en relation avec certains « centres » (*cakra*) localisés à l'intérieur de la colonne vertébrale <sup>3</sup>.

Étymologiquement, le mot yoga est dérivé de la racine *Yuj* : joindre, atteler, relier, et le yoga est expliqué traditionnellement comme la jonction, c'est-à-dire l'unification de l'âme individuelle (*jīvātman*) et du Soi suprême (*Paramātman*) : *samyogo yoga ity uktō jīvātmaparamātmanoh* <sup>4</sup>. Le *jīvātman*, selon la définition upanişadique, est « déterminé par les qualités de *Prakṛti* », « auteur des actes », dont il doit assumer inévitablement les résultats <sup>5</sup>, bons ou mauvais ; cela le conduit à renaître indéfiniment dans des conditions variées dépendant de ses mérites ou démérites passés, où il recueille

1. « Deux fois né », membre de l'une des trois catégories sociales (*varna*) supérieures, ayant été « régénéré » par l'initiation.

2. Dont les plus importants sont : le *Yoga-bhāṣya*, attribué au mythique Vyāsa (vi<sup>e</sup> siècle ?), le *Tattvasaṁśāradī* de Vacaspati Miśra (ix<sup>e</sup> siècle), le *Rājamāṇḍa* du roi Bhoja (xi<sup>e</sup> siècle), le *Yogavārttika* et le *Yogasārasaṅgraha* de Viśvānabhikṣu (xvi<sup>e</sup> siècle).

3. Cf. ci-dessous p. 73 et sq.

4. Cette définition, attribuée à Yājñavalkya, est rapportée par Mādhava dans le XV<sup>e</sup> chapitre de son *Sarvadarśanasamgraha* (xii<sup>e</sup> siècle) ; cf. aussi la formule prêtée par Mādhava aux *Pāśubata* : « Le yoga est la conjonction de l'âme avec Dieu par la médiation de l'intellect » (*cittadvāreṇātmeḥvarasambandho yogah*).

5. Svet. Up. V, 8 : « Celui qui est déterminé par les *guṇa*, qui est l'auteur des actes devant porter fruit, c'est lui qui jouit de leurs conséquences. Assumant toutes les formes, soumis aux trois *guṇa*, engagé sur les trois voies, régnant sur les souffles vitaux, il parcourt (les chemins de l'existence) conformément à ses propres actions. »

le fruit de ses actes antérieurs et prépare ses conditions d'existence future. Il est inéluctablement lié par la loi du *karman* et, que ce soit dans une évolution ascendante ou descendante, il demeure plongé dans le cycle des existences (*saṃsāra*), enchaîné à la roue du devenir. *Paramātman*, le Soi universel, le principe suprême, qui est non-né, éternel, omniprésent, incorporel, « plus subtil que l'infinité, plus vaste que l'immensité <sup>1</sup> », l'*ātman* inconditionné, réside aussi dans le cœur de l'homme, au centre de son être, mais il est « caché dans la caverne du cœur <sup>2</sup> ».

C'est pourquoi les *Upaniṣad* peuvent parler des deux Soi, le Soi suprême et le Soi individuel, comme des « deux qui sont entrés dans la caverne <sup>3</sup> », c'est-à-dire qui résident dans le secret du cœur, et peuvent les comparer à « deux oiseaux, compagnons inséparablement unis, qui résident sur le même arbre. L'un mange du fruit de l'arbre et l'autre regarde manger <sup>4</sup> ». L'un est engagé dans l'action et soumis à la douleur et l'autre est le témoin, non affecté, immuable. Lorsque le premier (qui représente le *jīvātman*) aperçoit le second (qui représente l'*ātman* inconditionné), il a la révélation de sa propre essence, c'est pourquoi il est « délivré de toute souffrance », il « atteint la suprême identité avec Lui <sup>5</sup> » car les deux *ātman* ne sont qu'un en essence, au regard de la réalité absolue.

La fusion ou unification de ces deux principes résidant en l'homme, le principe changeant et engagé dans l'action, et le principe éternel et immuable, est représentée tantôt comme une vision (*darśana*) <sup>6</sup> de la part du moi individuel, tantôt comme une révélation ou don spontané <sup>7</sup> du Soi qui

1. Kaṭh. Up. I, 2, 20.

2. Kaṭh. Up. I, 2, 20.

3. Kaṭh. Up. I, 3, 1.

4. Muṇḍ. Up. III, 1, 1.

5. Muṇḍ. Up. III, 1, 2-3.

6. Vision extrêmement difficile à obtenir : « Le Soi, bien que caché en tous les êtres, ne se laisse pas percevoir. Il peut être vu seulement par les Sages à la vision subtile, grâce à leur intellect aiguë et subtil. » (Kaṭh. Up. I, 3, 12). C'est cette acuité et pénétration de l'esprit qu'ont en vue les techniques de concentration.

7. « Ce Soi ne peut être saisi grâce à l'enseignement doctrinal, ni grâce à l'intelligence, ni grâce à beaucoup d'instruction. Il ne peut être atteint que par celui que le Soi lui-même choisit. A celui-là seul, le Soi révèle sa propre nature. » (Kaṭh. Up. I, 2, 23). Cf. aussi Muṇḍ. Up. III, 2, 3. A partir de là se développe la notion de grâce divine.

se communique au moi. C'est cette jonction ou unification (*sāyujya*)<sup>1</sup> qui fait l'objet propre du yoga<sup>2</sup>. Le yoga est la mise en œuvre de toutes les méthodes possibles pour arriver à cette union ultime du moi limité et transmigraut et du Soi infini et immuable.

Secondairement, le mot yoga sera employé pour tous les moyens mis en œuvre pour atteindre cette réalisation de l'Unité Suprême, et c'est ainsi que, précédé d'un déterminatif, il prend le sens de *yukti* ou *upāya*<sup>3</sup>, préparation, méthode, moyen en vue du but. Ce qui conduit à distinguer plusieurs yoga et à parler de yoga de l'action rituelle (*Karma-yoga*), yoga de l'amour divin (*Bhakti-yoga*), yoga de la connaissance (*Jñāna-yoga*), etc... Lorsque différentes voies seront ainsi distinguées, l'expression *Rāja-Yoga*, « yoga royal », servira par la suite à désigner le système classique (*darśana*) codifié par Patañjali, auquel s'opposera, tout en s'affirmant complémentaire (comme une préparation indispensable), le *Haṭha-yoga*, « yoga de l'effort violent » (ou, selon l'étymologie symbolique, « union de *Ha* et de *Ṭha* »).

Dans toutes ces significations qu'a pu prendre secondairement le mot yoga, et en particulier afin de comprendre le *Haṭha-yoga*, il ne faut pas perdre de vue l'idée d'effort, notamment d'effort de maîtrise, associée originellement au sens propre de la racine *Yuj*<sup>4</sup> : « mettre sous le joug ». L'étymologie suggère que le yoga consiste à ajuster, à maintenir ensemble au prix d'un effort, idée illustrée dans l'action d'atteler des chevaux à une voiture. Ceci nous ramène au très ancien symbolisme du char<sup>5</sup>, selon lequel le *jvātman*

1. Cf. Maitr. Up. IV. 1. Le soi-constitué-par-les-éléments (*bhūtdtman*) atteint l'union (*sāyujya*) avec le vrai Soi. Cf. aussi Maitr. Up. IV, 4.

2. L'« union » dont il s'agit n'est pas celle de deux êtres irréductiblement distincts, et la dualité n'est pas finale. L'être individuel ne se distingue de l'être Universel qu'en mode illusoire, et il s'agit plutôt d'une prise de conscience de l'Identité suprême. L'unité n'a pas à être « effectuée », mais « réalisée ».

3. Mādhava remarque (*sarvadarśanasamgraha*, XV<sup>e</sup> chapitre) que ce dernier sens est indirect, comme l'on dit, définissant le moyen par la fin : « le beurre, c'est la longévitè ».

4. Masson-Oursel faisait remarquer, dans un article sur la signification du mot « yoga » (*Revue d'Histoire des Religions*, Paris, E. Leroux, 1913), que le *Rg-veda* fait usage de cette même racine, métaphoriquement, pour décrire les préparations des prêtres se disposant à célébrer un sacrifice : ils « attèlent leur esprit » à cette besogne (*yujate manas*).

5. Cf. Kath. Up. I, 3, 3 à 9. Comparer Platon : Phédon 24-28. Phédon 246 f.

est comparé au « maître d'un char » (*rathin*)<sup>1</sup> ou simplement, à un homme « monté sur un char » (*rathita*)<sup>2</sup>. Le corps est le char proprement dit, la *buddhi*<sup>3</sup> est le cocher ou conducteur du char, le *manas*<sup>4</sup> est représenté par les rênes, les facultés des sens (*indriya*) sont les chevaux, et les objets des sens sont les voies où ces chevaux se donnent carrière. Le mauvais attelage, où les chevaux sont indomptés et vont à leur guise, où les rênes sont lâches, où le conducteur n'a aucun contrôle sur ses chevaux et ne peut diriger sa voiture vers un but défini, sert à illustrer la situation de l'homme sans contrôle sur ses sens, chez qui les différents éléments du psychisme ne sont pas « ajustés » (*yukta*), chez qui l'intelligence des vérités supérieures est assoupie, et qui en conséquence est incapable d'atteindre le but « d'où l'on ne revient pas pour renaître à nouveau »<sup>5</sup>. Le yoga en ce sens est la maîtrise du véhicule psycho-physique, c'est-à-dire le contrôle complet des différents éléments de la nature humaine, l'art de les intégrer en un tout unifié<sup>6</sup> et de les diriger ensemble harmonieusement vers le but suprême. C'est la « maîtrise de soi » (*ātmasaṃyamayoga*)<sup>7</sup>, un ajustement, « une intégration »<sup>8</sup> dans l'ordre hiérarchique : chaque élément le plus

1. Kaṭh. Up. I, 3, 3-4.

2. Maitr. Up. IV, 4.

3. *Buddhi* : l'intellect qui comprend et décide, l'entendement, le discernement, le jugement, la capacité de déterminer (*nīścaya*).

4. *Manas* : l'organe interne qui coordonne et centralise les données de sens, organe de la pensée et siège des désirs, irrésolu par nature (*sankalpa-vikalpa*).

5. Kaṭh. Up. I, 3, 8.

6. Sur le yoga comme unification, cf. les remarques de Mircea Eliade dans *Techniques du Yoga*, Gallimard, Paris 1948, p. 109 : le *yogin* « commence par supprimer les habitudes vitales les moins essentielles, les commodités, les distractions, la vaine perte de temps, la dispersion de ses forces mentales, etc... Il cherche ensuite à unifier les plus importantes fonctions de la vie, la respiration, la conscience. Discipliner son souffle, le rythmer, le réduire à une seule modalité — celle du sommeil profond — équivaut à l'unification de toutes les variétés respiratoires. L'*ekāgratā* poursuit, sur le plan de la vie psycho-mentale, le même but : fixer le flux de la conscience, réaliser un continuum psychique sans aucune fissure, « unifier » la pensée ».

7. B. G. IV, 27, cf. Bhāg. Pur. XI, 29, 1 : « la maîtrise de soi est la condition du yoga ».

8. « Yoga doit avoir signifié ... un effort pour introduire de la cohésion dans une multiplicité, pour combattre une dispersion. La pluralité des facteurs mis en œuvre est conservée, mais ils sont groupés en un faisceau et par là leur est interdite toute manière d'être inconciliables avec l'union étroite qu'on leur impose. » (Masson-Ouvel, *op. cit.*).

extérieur est ramené sous le contrôle de l'élément le plus intérieur ; les sens dont la nature est capricieuse et vagabonde, et qui, par excellence, sont les facteurs de dispersion <sup>1</sup> allant vers le monde extérieur, sont coordonnés par le *manas* et ramenés sous le contrôle de la *buddhi*, et la *buddhi* à son tour est immergée dans l'*ātman*.

« Quand les cinq organes de connaissance ainsi que le *manas* sont au repos et que la *buddhi* aussi est immobile, c'est cela qu'ils appellent la Voie Suprême. C'est cela qu'ils considèrent comme étant le yoga : le ferme maintien des sens. C'est à ce moment-là que l'homme devient attentif sans distractions <sup>2</sup>. »

Cette maîtrise inaugure « la voie du retour » (*nivṛtti-mārga*) par laquelle le *yogin* se soustrait au mouvement naturel d'extraversion et tourne son attention vers l'intérieur, vers le centre et la source de son être. « Le Créateur (*Ṣvayambhū*) a percé les ouvertures (des sens) vers l'extérieur, c'est pourquoi l'on regarde vers l'extérieur et non vers le Soi intérieur. Cependant, quelque sage en quête d'immortalité, tournant ses yeux vers l'intérieur, découvrit le Soi <sup>3</sup>. »

Cette inversion de l'orientation naturelle de la conscience pour résorber par étapes le *manas* dans l'*ātman* est le caractère essentiel de la démarche yogique. « Le sage doit restreindre la parole dans la pensée (*manas*), la pensée dans le Soi de Connaissance (*jñānātman* = *buddhi*), qu'il immerge la connaissance dans le Grand Soi (*Mahat*), et ce dernier dans le Soi de Paix <sup>4</sup>. » Cette résorption aboutit à la fois à une « unification de soi-même », et à une « union avec le Soi suprême », selon le double sens de l'expression *ātmayoga* dans la *Bhagavad-gītā* <sup>5</sup>, où *Kṛṣṇa* qui représente l'*ātman* suprême affirme explicitement que l'unification de soi est le moyen de l'union avec Dieu : *mām evaiśyasi, yuktvaivam ātmānam* <sup>6</sup> : « En te disciplinant toi-même (ou : en t'unifiant au Soi), c'est Moi-même que tu atteindras ». Ce but en effet n'est

1. Cf. B. G. II, 67 : « Quand le *manas* suit le vagabondage des sens, sa sagesse est emportée, comme la tempête emporte le navire sur les flots. »

2. Kath. Up. II, 3, 10-11.

3. Kath. Up. II, 1, 1.

4. Kath. Up. I, 3, 13.

5. XI, 47 cf. aussi VI, 10 et VI, 19.

6. IX, 34.

atteint que lorsque le *manas* est fermement établi et résorbé dans le Soi (*ātmaśthe manasi*)<sup>1</sup> ; « Lorsque ton intelligence, dit Kṛṣṇa à Arjuna, se tiendra immobile et inébranlable en *samādhi*, c'est alors que tu atteindras le yoga<sup>2</sup>. » Et ceci explique pourquoi le yoga est à la fois une « union avec le Soi » et une « restriction des modalités du *citta* », principe de l'activité intellectuelle, affective, et volitive du psychisme. L'unification avec l'*ātman* ne s'opère qu'au prix d'un effort pour contenir et restreindre la diversité.

« Toutes les fois que l'esprit, remuant, instable, se porte ailleurs, chaque fois il faut le maîtriser et le ramener sous le contrôle du Soi<sup>3</sup>. »

Or cet effort pour restreindre et unifier comporte forcément un élément de coercition, dans la mesure où, comme nous l'avons vu, la direction « introvertie » (*āvṛttacakṣus*) n'est pas naturelle, et où il faut exercer une certaine contrainte sur les divers éléments de la nature psychophysique pour les « atteler » ensemble et leur faire accepter le même « joug ».

« Le yoga est difficile à atteindre, je le reconnais », concède Kṛṣṇa<sup>4</sup> au chant VI de la *Gītā*. « Sans aucun doute, O Arjuna, l'esprit est difficile à dompter et instable, mais par l'effort répété constamment (*abhyāsa*), ô fils de Kuntī, on peut le maîtriser, ainsi que par le détachement<sup>5</sup>. » Le *manas* est par nature, fuyant, mobile, insaisissable<sup>6</sup>, prenant sans cesse la forme de l'objet sur lequel il se porte, et il faut déployer une grande force et une extrême patience pour le contenir et l'immerger dans le Soi. « Peu à peu, progressivement, que le *yogin* atteigne le calme, grâce à sa *buddhi* soutenue par une ferme patience. Lorsqu'il est parvenu à placer son *manas* dans le Soi, qu'il ne pense plus à quoi que ce soit<sup>7</sup>. »

1. C'est la définition des *Pañcāśika-sūtra* de Kauṇḍīya : « Quand ne se produit plus ni joie ni souffrance, le *manas* étant fermement établi à l'intérieur du Soi et qu'il n'existe plus de douleur dans le corps, c'est le yoga » (édition critique par Śrī Jambuvijayajī, Gaekwad Oriental Series N° CXXXVI, Baroda Oriental Institute, 1961).

2. B. G. II, 53.

3. B. G. VI, 26.

4. B. G. VI, 36.

5. B. G. VI, 35.

6. Arjuna observe judicieusement : « l'esprit est traîtreusement instable, ô Kṛṣṇa, il est impétueux, fort et obstiné, Je crois qu'il doit être aussi difficile à contrôler que le vent ». (B. G. VI, 34).

7. B. G. VI, 25.

Cette maîtrise de soi (*ātmasamyama*) qui s'exerce et se vérifie dans la capacité d'arrêter à volonté toutes les activités psychiques, culmine dans « la cessation de tous les fonctionnements du *citta* <sup>1</sup>, cessation grâce à laquelle « le contemplateur est établi dans sa nature véritable ». Mais on comprend aisément qu'une telle immobilité requière plus d'énergie que tous les mouvements. La *Bhagavad-gītā* présente déjà le yoga comme une force, *bala* <sup>2</sup>, et en ce sens, le *Haṭha-yoga*, qui se propose de provoquer un « arrêt violent » (*Haṭha*) des mouvements du *citta*, ne fait que prolonger, en la développant, une tradition bien établie <sup>3</sup>. On y retrouve la même volonté de maîtrise totale de soi, poussée à son extrême et appliquée cette fois même aux activités physiologiques du corps humain, normalement soustraites à l'empire de la volonté.

Le *Haṭha-yoga* reprend donc l'idéal d'immobilisation absolue énoncé par Patañjali, mais comme il part du principe de l'interaction du physique et du psychique, il lui donne une triple formulation : ferme immobilisation du souffle vital (*prāṇa-sthairya*) du *semen virile* (*bindu-sthairya*) et de l'esprit (*manaḥ-sthairya*) simultanément. L'arrêt des fonctions mentales se double d'une réglementation des fonctions vitales.

1. *Citta-vṛtti-nirodha* (Y. S. I. 2) J. Filliozat traduit (dans son introduction au livre de Th. Brousse) : « l'arrêt des mouvements de l'esprit ». On pourrait traduire encore « La restriction des modifications (ou fluctuations) de la substance mentale », « la cessation des activités du psychisme ». Swāmī Vivekānanda glose (dans son livre *Rāja-Yoga*) : « Restraining the mind-stuff from taking various forms ». Aucune de ces traductions n'épuise ni même ne parvient à rendre adéquatement le sens des mots sanskrits, qui n'ont pas d'équivalent dans nos langages européens.

2. VIII, 10 : « Par la force du yoga dirigeant le *prāṇa* dans le centre entre les sourcils ». Le mot yoga est parfois synonyme de puissance divine. Cf. IX, 5 et XI, 8 : « regarde mon yoga souverain ».

3. Tradition dont l'expression initiale et la plus condensée se trouve dans le *Sūtra* I, 13 de Patañjali : « la pratique est une tentative réitérée pour maintenir le *citta* dans cet [état sans *vṛtti*] » cf. la traduction de J. H. Woods dans *The yoga System of Patañjali* p. 35 : « Practice (*abhyāsa*) is repeated exertion to the end that [the mind-stuff] shall have permanence in this [restricted state] ». Ce *sūtra* est ainsi développé par le *Yoga-bhāṣya* : « la pratique est un effort (*prayatna*) dans ce but, une conquête énergique (*śīrya*), une lutte persévérante (*utsāha*). La *Bhagavad-gītā* insiste aussi sur la nécessité de l'effort assidu (VI, 45 : « le *yogin* qui s'efforce avec assiduité »). Cette idée de violence spirituelle n'est pas ignorée non plus du Bouddhisme ; d'après le Canon pâli de l'école *Theravāda*, le Bouddha comptait l'énergie, la détermination héroïque (*śīrya*) comme le troisième des sept facteurs d'illumination (*bojjhanga*).

Nous ne nous attarderons pas davantage à comparer le *Haṭha-yoga* au *Pātanjala-yoga*, puisque nous aurons l'occasion de revenir sur les différences et identités de méthode dans ces deux systèmes. Nous voudrions seulement rappeler le principe fondamental, que présupposent tous les systèmes de yoga, quelle que soit la méthode employée : la distinction entre *manas* et *ātman*, entre *antaḥkaraṇa* et *Puruṣa*, entre *citta* et *Citi-śakti*, l'énergie de Conscience, appelée encore *Cit* ou *Caitanya*<sup>1</sup>. Toute la tradition yogique aussi bien que vedāntique, fait cette distinction entre d'une part, le *citta*, terme qu'on pourrait traduire grosso modo<sup>2</sup> par la « conscience ordinaire », le « psychisme », l'« esprit » — tel qu'il apparaît dans ses différents fonctionnements et modalités (*ṛtī*)<sup>3</sup> — et d'autre part, la pure conscience inconditionnée, *Cit*, ou *ātmacaitanya*, qui est le principe et le lieu (*āśraya*) de toute expérience limitée. Cette pure conscience ou Conscience absolue, bien qu'immanente dans le *citta*, lequel est la source qui éclaire et permet toute expérience conditionnée, est en même temps distincte de lui. Le *citta* du *Yoga-darśana* — qui équivaut à l'*antaḥkaraṇa* (faculté interne, fonction mentale, du *Sāṃkhya* et du *Vedānta* — sera désigné par la suite plus fréquemment, par le terme de *manas*<sup>4</sup>, pris dans une acception générale (et non pas au sens restreint que lui donnent les *Sāṃkhya-kārikā*).

Le *citta* ou *manas* n'est pas conscient par lui-même mais apparaît conscient seulement par son association avec la conscience pure, *Cit*. Les textes indiens le décrivent comme une substance subtile (*dravya*), d'extension limitée (*sāvayava*), de dimensions finies (*parichinna*). Il est radiant, transparent, lumineux (*taijasa*) comportant une prédominance de *sattva*-

1. *Yoga-bhāṣya* 1, 2 : *Citi-śakti* est infinie, pure, inaltérable.

2. Parce qu'il n'existe aucune notion équivalente dans la psychologie occidentale. La traduction est cependant plus aisée en anglais, où le mot « mind », généralement utilisé, est une meilleure approximation, et peut être opposé à « spirit ».

3. Les *ṛtī* principales, sont d'après les *Yoga-sūtra* (1, 6) : la connaissance juste, l'erreur, l'imagination, le sommeil et la mémoire.

4. Correspondant étymologiquement au « mens » latin. *Manas* est le terme communément employé par la H. Y. P. *Manas* et *citta* sont en général synonymes et veulent dire l'esprit en tant qu'organe [incluant l'inconscient et toutes les fonctions mentales ou modalités psychiques]. On emploie souvent pour traduire *manas* ou *citta* le néologisme « le mental », pour éviter le mot « esprit » qui prête à confusion.

*guna*, c'est-à-dire de l'aspect révélateur, lumineux, de la *Prakṛti*<sup>1</sup>. Comparé souvent aux rayons solaires, il est léger (*laghu*) et mobile (*cara*). Sa forme n'est pas fixe mais élastique et mouvante, car il a la propriété de se contracter et de s'épandre à volonté (*saṃkoca-vikāśa-śīla*). Sa plus notable caractéristique est son extrême légèreté (*atilāghava*) qui lui permet de passer si rapidement d'un objet à l'autre que son attention successive apparaît simultanée. Le système *Sāṃkhya* le représente comme affecté, à travers les facultés sensorielles (*indriya*), par les objets qu'il sélectionne (en tant que *manas*), rapportant à lui-même l'expérience éprouvée (en tant que *ahaṃkāra*, sens du moi), et ensuite déterminant et décidant (en tant que *buddhi*).

Elle n'est donc qu'un instrument, à proprement parler « l'instrument interne » (*antaḥkaraṇa*). Il est difficile à la psychologie occidentale, qui interprète la « conscience » dans le sens limité et personnel de la perception directe par un individu de ses propres actions et « états d'esprit », et qui n'envisage pas la possibilité d'une pure conscience, non individualisée, inconditionnée, indépendante des limitations mentales, de distinguer le psychique du spirituel. C'est pourtant cette distinction même qui fait la spécificité de l'enseignement sotériologique indien. La tradition indienne ne considère pas la « conscience » comme une condition inhérente au *citta*, un caractère qui lui appartiendrait indissociablement. Pour appuyer cette position, elle observe que non seulement il existe des états d'inconscience ou de semi-conscience, mais que de vastes régions de la vie psychique ne sont pas éclairées par la conscience. Bien avant les découvertes des psychanalystes occidentaux, la réflexion psychologique indienne était partie du principe que la vie psychique n'est pas constituée seulement de phénomènes conscients, mais qu'au contraire tout son dynamisme provient d'« imprégnations » (*vāsanā*), de complexes d'impressions latentes (*saṃskāra*) se perpétuant dans l'inconscient. La conscience (dans le sens : le fait d'être conscient), n'est pas coextensive au *citta*. Au contraire, le *citta* (ou *manas*), est un facteur qui limite la conscience pure ; il en est donc distinct. Il n'apparaît

1. *Sattva* est l'aspect de la *Prakṛti* (Substance-Energie cosmique) qui laisse transparaître la Conscience.

conscient que par « proximité » (*yogyatā*) avec la conscience pure, dont il emprunte la lumière. *Cit*, la conscience en elle-même, infinie, illimitée, immense (sens propre du mot *Brahman*), est plus ou moins voilée, déterminée, déformée par le *manas*, à qui est dû l'élément d'inconscience quelle que soit sa proportion.

Pour exprimer la même distinction dans la perspective du *Sāṃkhya*, on pourrait dire que le flux de la vie psychique, les « états de conscience », appartiennent à l'intelligence (*buddhi*), et sont étrangers au *Puruṣa*, tout en lui étant attribués en vertu d'une illusion <sup>1</sup>. Le Soi (*Puruṣa*) et l'intelligence (*buddhi*) sont en fait deux réalités essentiellement distinctes, car la *buddhi* n'est que le produit le plus raffiné de la Substance Primordiale (*Prakṛti*). Le monde des phénomènes subjectifs et celui des phénomènes objectifs procèdent tous deux, par développement des possibilités latentes (*pariṇāma*), de la même *Prakṛti*, et ne diffèrent l'un de l'autre que par la formule des *guṇa*. Mais comme tout produit de *Prakṛti*, la *buddhi* est un composé, soumis au changement, à la croissance et à la dégénérescence, à la loi de causalité, tandis que l'Esprit (*Puruṣa*), le « Spectateur » non engagé (*draṣṭṛ*), principe un, simple, autonome et irréductible, demeure impassible et éternel ; semblable à un pur cristal en qui les objets se reflètent sans l'altérer, il n'est pas modifié par la connaissance changeante des objets <sup>2</sup>. « Le Soi connaît éternellement son objet, d'où son immutabilité... Il est à lui-même son propre but <sup>3</sup>. » L'illusion consiste à croire que l'Esprit est dynamique parce que l'expérience mentale est mouvement et devenir. L'*avidyā*, l'ignorance spirituelle, réside dans cette confusion entre le *Puruṣa* statique, immobile, inaffecté, et le flot de la vie psychomente.

Dans la perspective vedāntique, qui sera plus ou moins assimilée par les écoles tardives de yoga (telles celles dont relève la *Hatha-yoga-pradīpikā*), la pure Conscience, *Cit*, est comparée à une lumière que le *manas* enveloppe comme

1. *Yoga-bhāṣya* II, 18. La perception (*grahana*), la mémoire (*dharaṇa*), le raisonnement (*ūha*), etc... bien qu'existant en la *buddhi*, sont faussement attribués au *Puruṣa*, parce que c'est celui-ci qui en expérimente les résultats.

2. Cf. Y. S. II, 20 et commentaire de Vyāsa.

3. *Yoga-bhāṣya* II, 20.

un écran, « tantôt la révélant par sa transparence, tantôt<sup>1</sup> la cachant par son opacité, et ainsi, toujours conditionnant sa luminosité sous le rapport de la qualité comme de la quantité<sup>2</sup> ».

Substrat immuable de toute expérience, *Cit* est la Plénitude (*Pūrṇa*) en laquelle se situe tout ce qui est fini, qu'il s'agisse des phénomènes matériels ou des processus psychologiques. Réalité omniprésente et continue, semblable en cela à l'éther, à l'espace infini qui contient toutes choses et n'est limité par rien, *Cit* est « l'éther de la conscience » (*Cidākāśa*), qui n'est autre que l'*ātman* omniprésent et tout-pénétrant (*vibhu*), le Contemplateur (*draṣṭr*)<sup>3</sup>, « Celui qui n'est pas vu mais qui voit<sup>4</sup> », la Conscience-Témoin (*sākṣin*)<sup>5</sup>.

Le *citta* donc obscurcit et limite la Conscience absolue à des degrés variés, cette limitation étant la condition de toute expérience finie. Si la Conscience apparaît subir des transformations c'est à cause des modifications (*vṛtti*) du *citta* dont elle demeure le substrat inchangé.

En d'autres termes, il y a habituellement « identification de la conscience avec les processus mentaux », (*vṛtti-sārūpya*)<sup>6</sup> et c'est seulement dans l'état de suspension absolue de toutes les *vṛtti* que « le Contemplateur est établi dans sa nature essentielle<sup>7</sup> ». Pour que *Cit* se révèle dans sa nature propre, il faut donc immobiliser, neutraliser, — certains iront même jusqu'à dire annihiler — le *citta* (ou *manas*), puisque c'est lui qui projette *Cit* dans le mouvement et le devenir, qui limite et conditionne la pure conscience. C'est non seulement

1. Selon que prédomine dans le *manas* le *guṇa* : *sattva*, *rajas* ou *tamas*.

2. John Woodroffe : *The World as Power*, Ganesh & Co., Madras 1957. p. 147-148. Traduction française : *La Puissance du Serpent*, nouvelle édition, Deroy, Paris 1972.

3. Y. S. I. 3.

4. Brh. Ār. Up. III, 5, 1. « On ne peut voir le voyant de la vision, on ne peut entendre l'auditeur de l'audition, on ne peut penser le penseur de la pensée, on ne peut connaître le connaisseur de la connaissance. Il est votre *ātman* qui est en toutes choses ; tout le reste est voué à la destruction. »

5. Qu'il existe un état de pure Conscience indépendante des conditionnements mentaux est établi, d'abord par l'autorité (*pramāṇa*) de la Révélation (*Śruti*). Il peut être aussi expérimenté directement et personnellement, cette « expérience directe » (*pratyakṣa*, *aparokṣa*, *sākṣātkāra*) constituant l'objet propre du yoga.

6. Y. S. I. 4.

7. Y. S. I. 3.

l'identification au monde corporel (la croyance ordinaire que « je suis le corps », caractéristique d'*ajñāna*, de l'ignorance spirituelle) qui est un obstacle sur la voie du *yogin*, mais l'identification plus subtile au monde psychologique, lui aussi changeant et transitoire, à toute idée, sentiment, désir, notion d'égo, etc... qui appartiennent au *manas* et non à la Conscience, à *Prakṛti* et non à *Puruṣa*. C'est cette identification qui est ressentie comme entraînant le *jīvātman* dans le cycle des naissances, comme le maintenant dans une « histoire » individuelle, alors que son but suprême, la libération (*mokṣa*) est, si l'on peut dire, de s'établir dans l'« éternité ».

Mais si la pratique yogique (*abhyāsa*) tend à « abolir » le *citta* (*citta-nāśa*), il faut bien comprendre que la destruction dont il s'agit n'est pas une destruction pure et simple, mais un retour à l'état totalement non-manifesté. Comme le précise *Vijñāna Bhikṣu* dans son commentaire aux *Yoga-sūtra* : « par *nirodha* nous n'entendons pas destruction, ni négation en général... Nous voulons dire que le « fonctionnement » et la « suppression » du *citta*, respectivement, sont seulement « activité » et « cessation de l'activité <sup>1</sup> ». Il s'agit d'arrêter toutes les opérations et idéations de l'esprit (*na kiñcid api cintayet*, « on ne doit penser à rien ») au profit d'une expérience suprasensorielle et suprarationnelle.

« Tant que ces deux-là (*prāṇa* et *manas* : souffle vital et pensée) ne sont pas « détruits » (c'est-à-dire ne cessent pas de fonctionner), les facultés sensorielles demeurent engagées dans leurs opérations respectives, mais lorsqu'ils sont « annihilés » (*pradhvasta*), on accède à la Délivrance <sup>2</sup>. » L'expérience psychologique normale, de nature sensorielle et mentale, fondée sur l'ignorance de la vraie nature du Soi, est abolie pour que le Soi puisse se révéler.

L'« annihilation » dont il s'agit consiste à rendre le *manas* complètement inactif, à suspendre toutes ses activités, et cela en l'immobilisant, en le fixant, en luttant contre sa tendance à se porter continuellement vers divers objets.

1. *Yogasārasaṅgraha* I.

2. H. Y. P. IV, 25.

C'est pourquoi ce processus est souvent appelé une « fixation » (*sthira-tām eti manah*) <sup>1</sup>.

Le *manas* est ordinairement caractérisé par un mouvement incessant, il est incapable de rester plus de quelques instants avec une attention fixe sur le même objet ; c'est pourquoi on le compare, pour sa mobilité, au vif-argent ou mercure <sup>2</sup>. Le *manas* est fougueux et rétif comme un cheval <sup>3</sup>, fugitif et insaisissable comme un daim <sup>4</sup>, aussi fort et difficile à subjuger qu'un éléphant en rut s'ébattant dans la forêt <sup>5</sup>. Durant la première étape, diverses techniques de concentration sont mises en œuvre pour le capturer, pour lui imposer un frein, pour le dompter.

Tel un oiseau à qui l'on a coupé les ailes <sup>6</sup>, tel un daim enserré dans le filet d'un chasseur <sup>7</sup>, tel l'éléphant sauvage contrôlé par le croc du coriac <sup>8</sup>, il est privé de sa liberté de mouvement. Parfois, c'est en le charmant et en l'envoûtant qu'on le maîtrise, tel le serpent fasciné par la flûte <sup>9</sup>, ou le daim séduit par le son des clochettes <sup>10</sup>. Une fois immobilisé, et, toujours selon la métaphore de la chasse, réduit à l'impuissance, le *manas* devient tranquille (*śānta*) et entre dans un état d'apaisement. Le calme devient sa seconde nature, un calme conquis de haute lutte.

« L'infinie variété des mouvements de l'esprit n'est rien d'autre que le résultat des constructions mentales.

Refuse d'engager ton attention dans la formation d'aucune pensée, et, t'établissant résolument dans l'absence de toute différenciation, obtiens la paix, ô Rāma ! » <sup>11</sup>

Quand le *manas* est parfaitement calme, peu à peu il se vide de lui-même, c'est-à-dire de toute idéation relative au monde intérieur, psychologique, aussi bien qu'au monde extérieur.

1. H. Y. P. IV, 51.

2. H. Y. P. V, 26, IV, 96.

3. H. Y. P. IV, 95.

4. H. Y. P. IV, 99.

5. H. Y. P. IV, 91.

6. Brh. Ār. Up. : repris par H. Y. P. IV, 92.

7. H. Y. P. IV, 99.

8. H. Y. P. IV, 91.

9. H. Y. P. IV, 97.

10. H. Y. P. IV, 99.

11. *Yoga-vāsīṣṭha-rāmāyaṇa*, cité dans H. Y. P. IV, 58.

« Il (le *yogin*) ne doit se préoccuper de rien qui soit extérieur à lui, de rien qui soit intérieur non plus. Abandonnant toute pensée, il ne doit plus penser à rien <sup>1</sup>. » Ce n'est que lorsque l'esprit est totalement vidé de tout contenu sensoriel et intellectif qu'il atteint le calme absolu et devient apte à refléter la plénitude de l'Être. Ne reposant plus sur aucun objet de pensée, ni extérieur ni intérieur, il devient *nirālamba*, « sans support » ; n'ayant aucun point d'appui hors de lui-même, il atteint l'isolement parfait (*kaivalya*), et par là, il devient *nir-añjana*, littéralement « sans maquillage » : aucun « fard » ne vient plus ternir ou masquer sa pureté originelle. Même les forces d'action et les structures de pensée inconscientes que représentent les *vāsanā*, les latences ensevelies dans le subconscient, sont connues, maîtrisées, et « extirpées » (*ucchinna*).

L'expérience que connaît alors le *yogin* est celle de :

« Vide à l'intérieur et vide à l'extérieur, comme une jarre vide dans l'espace...

Plénitude à l'intérieur et plénitude à l'extérieur, comme une jarre immergée dans l'océan. » <sup>2</sup>

Tout processus de pensée étant arrêté, toute fonction suspendue, le *manas* retourne à son état totalement indifférencié, non manifesté : il disparaît (*vilīyate*), il s'absorbe (*liyate*) dans le Soi. Il perd son identité, son existence propre et « se dissout » dans l'*ātman*, dans l'Unique Réalité.

« Comme le camphre disparaît dans le feu, comme le sel se dissout dans l'eau, de même le *manas* se résorbe dans l'*ātman* <sup>3</sup>. »

Lorsque le *manas* disparaît, seul le Soi demeure. Cette dissolution (*laya*), cette disparition (*vilaya*), cette extinction (*nirvāṇa*) a toutes les apparences d'une mort. C'est une mort à soi-même du *manas* (dont le premier constituant, ne l'oublions pas, est l'*ahaṃkāra*, la tendance individualisatrice, le sens d'être un « moi » séparé), pour que la Réalité absolue se révèle.

C'est pourquoi les traités de yoga parlent constamment

1. H. Y. P. IV, 57 (reprise et amplification du *na kuṃ cid api cintayet de la B. G.*).

2. H. Y. P. IV, 56.

3. H. Y. P. IV, 59.

de « détruire » (*naṣṭum*) le *manas*, de le mettre à mort (*hantum*), de l'anéantir (*pradhvastum*). D'un point de vue purement extérieur, la cessation des *vr̥tti* et la résorption du *citta* ressemblent à une sorte de mort. En abolissant toutes les *vr̥tti*, superficielles ou profondes, qui animent et agitent un psychisme normal, le *yogin* anticipe en quelque sorte l'état de mort et arrive dès cette vie à cette situation paradoxale où les opposés coexistent : la vie et la mort, la durée et l'éternité, la corporéité et la délivrance. D'où les descriptions du *yogin* en *samādhi*, explicitement représenté dans un état de mort apparente : « Le corps du *yogin* devient comme une pièce de bois <sup>1</sup>. » « Le *yogin*, libre de toutes les conditions d'existence et exempt de toute pensée, demeure comme mort : il est délivré vivant, cela ne fait aucun doute <sup>2</sup>. » Quoiqu'étant « mort » apparemment, le *manas* en réalité ne cesse pas d'être, bien que d'une manière radicalement différente de son mode d'existence ordinaire. Il meurt en tant qu'il cesse d'avoir une existence séparée, parce qu'il est dans le *samādhi* entièrement absorbé, immergé dans l'*ātman*, totalement indiscernable. Loin d'être entièrement détruit, le *citta* existe alors dans son mode d'être le plus intense et à son niveau le plus élevé, comme en témoigne le *sūtra* de Patañjali : « La modalité du *citta* appelée *samādhi* se produit quand le *citta* abandonne sa tendance à la dispersion sur de multiples objets et manifeste son pouvoir de concentration en un seul point <sup>3</sup>. » La connaissance conceptuelle (*vr̥tīyātmakajñāna*) de type dualiste (sujet-objet) qui caractérise le fonctionnement ordinaire du *citta* et qui est responsable de l'émergence du monde phénoménal cède la place, dans le *samādhi*, à l'intuition spirituelle immédiate (*prajñā*), qui est retour du *citta* à sa source indifférenciée, et auto-révélation du Soi, de l'unicité de l'Être.

Ce mode d'être suprême du *citta* n'est atteint que dans la mesure où celui-ci cesse d'être lui-même et se fond dans l'Être, le substrat essentiel. D'où le paradoxe d'affirmations apparemment contradictoires. Les unes soulignent l'inadéquation de la pensée conceptuelle à saisir la Réalité absolue :

1. H. Y. P. IV, 106.

2. H. Y. P. IV, 107.

3. Y. S. II, 11.

« Ni par la parole ni par la pensée le Soi ne peut être appréhendé <sup>1</sup>. »

« De là reviennent perplexes les paroles et le *manas*, sans avoir pu l'atteindre <sup>2</sup>. »

« Le Soi est incompréhensible, Il ne peut jamais être compris <sup>3</sup>. »

La « destruction » du *manas*, obstacle à la délivrance, est donc préconisée :

« Comment la Connaissance peut-elle poindre dans l'esprit, tant que le *prāṇa* est vivant, tant que le *manas* n'est pas mort ? L'homme qui parvient à la dissolution de cette paire : *prāṇa* et *manas*, lui seul atteint la libération, et nul autre <sup>4</sup>. »

Ailleurs le *manas* est présenté comme l'instrument même de la connaissance transcendante. Ce sont par exemple les affirmations upanişadiques : « c'est par le *manas* seul que Cela peut être atteint <sup>5</sup> », « c'est par le *manas* seul que le Soi peut être perçu <sup>6</sup> » ; « appréhendé par le cœur, par la réflexion, par le *manas*, ceux qui Le connaissent deviennent immortels <sup>7</sup> ».

La solution de cette énigme gît dans la caractère à double tranchant du *manas*, qui par sa « vie » et son activité maintient l'homme ligoté dans le *samsāra*, mais par sa « mort », sa reddition, sa cessation, est l'instrument de la délivrance. C'est bien en effet par le *manas* que le Soi est « réalisé », mais par le *manas* « parfait par les six qualités de calme maîtrise de soi, etc. <sup>8</sup> », devenu par la pratique de la concentration « aiguë et subtil <sup>9</sup> » ; c'est par le *manas* en tant qu'il dépouille sa nature propre et atteint l'état non mental,

1. Kaṭh. Up. II, 3, 12.

2. Taïtt. Up. II, 4, 1.

3. Bṛh. Ār. Up. IV, 4, 21 ; IV, 5, 15, etc.

4. H. Y. P. IV, 15.

5. Kaṭh. Up. II, 1, 12.

6. Bṛh. Ār. Up. IV, 4, 19, etc..

7. Kaṭh. Up. II, 3, 9.

8. « Le *manas* parfait par le calme, la maîtrise de soi, et le reste des six qualités (c'est-à-dire *uparati* : la cessation, l'abstention, *titikṣā* : l'endurance, la patience, *samādhāna* : la concentration, et *śaddhā* : la foi, la certitude confiante), est l'instrument de la vision du Soi ». (*Śankarādērya*, Commentaire sur la B. G. II, 21).

9. Kaṭh. Up. I, 3, 12.

non psychique, *amanibhāva*<sup>1</sup>, (qu'il serait plus facile de traduire en anglais, à cause de l'existence du mot *mind*, par : *supreme mindlessness* ou *state of no-mind*).

Ce passage mystérieux de la « vie » du *manas* à l'*amanibhāva* est exprimé très clairement par la *Maitri-upaniṣad* :

« Comme un feu qui manque de combustible s'apaise et s'éteint au lieu même où il est apparu, de même le *citta*, par la destruction de toute *vr̥tti*, devient éteint en sa propre source.

Même dans un esprit (*manas*) éteint en sa source et assoiffé de vérité, s'élèvent de fausses notions, lorsqu'il est égaré par les objets des sens, à cause de l'emprise du *karman* (puissance déterminante des actes passés).

C'est son propre esprit (*citta*), en vérité, qui est le *saṃsāra*. L'homme doit le purifier par son effort. Ce que l'homme pense, c'est cela qu'il devient, voilà le mystère éternel.

Par l'apaisement de l'esprit (*citta*), on détruit tout *karman*, bon ou mauvais. Etabli dans le Soi pur et serein, le *yogin* jouit d'un bonheur impérissable.

Si l'esprit était fixé sur le Brahman de la même façon qu'il est chez les gens fixé sur le monde extérieur, domaine des sens, qui alors ne serait libéré de tout enchaînement ?

Le *manas*, est-il dit, est de deux sortes : pur et impur ; impur par contact avec le désir et pur quand il est libre de désir.

Lorsque, dégageant son esprit de la torpeur et de la dispersion, le *yogin* le rend parfaitement immobile, il devient « délivré de son esprit » (il atteint l'*amanibhāva*) : c'est le statut suprême.

Le *manas* doit être restreint et enfermé dans le cœur jusqu'à ce qu'on aboutisse à son extinction. C'est cela la connaissance, la libération, tout le reste n'est qu'extension des nœuds qui nous ligotent.

Le bonheur d'une conscience (*chetas*) qui par le *samādhi* a lavé ses souillures et qui est entré dans le Soi, ne peut alors être décrit, il faut soi-même l'expérimenter, on ne peut le saisir que par l'instrument de perception intérieur (*antaḥkaraṇa*).

On ne peut distinguer l'eau dans l'eau, le feu dans le feu,

1. Maitr. Up. IV, 34. 7.

l'air dans l'air, de même, celui dont l'esprit (*manas*) est entré à l'intérieur (a disparu) est complètement libéré.

Leur propre esprit (*manas*) en vérité, est pour les hommes cause d'esclavage et de libération ; d'esclavage, s'il est attaché aux objets ; s'il est vide de tout objet, c'est la libération, est-il enseigné <sup>1</sup>. »

En essayant de cerner le paradoxe de l'*amanibhāva*, que la *Maitri-ūpaniṣad* nous donne comme la seule voie d'accès à la Délivrance, nous sommes introduits d'emblée à une notion centrale dans le système des *Nātha-yogin*. Ceux-ci, de manière analogue, définissent l'état atteint dans le *samādhi* comme *unmany-avasthā* <sup>2</sup>, l'état qui est négation du *manas* ; *un-manī* est l'ex-tasis où la conscience est libérée de tous les liens <sup>3</sup> psychiques aussi bien que physiques qui l'enserrent, où elle se tient « en dehors » (*ud*) de la prison du corps et de celle, plus insidieuse, du *manas*. Ils l'appellent encore par une redondance, *manonmant* <sup>4</sup>, l'état de conscience au-delà du *manas*. C'est un état comparable au sommeil profond en ceci que l'on n'est plus conscient de son corps ni de son esprit, l'état de béatitude atteint lorsque le *manas* ne fonctionne plus, lorsque toutes ses opérations (perceptions, sentiments, jugements, désirs, etc...) sont suspendues. Gorakṣanātha aimait à le désigner aussi par une expression forgée sur le même type : *amanaska* <sup>5</sup>, où la même idée de négation ou de dépassement du *manas* est suggérée. C'est cet état au-delà de tout concept, définition ou description auquel Svātmārāma, dans une entreprise ardente et patiente de définir l'indicible, consacre éloquentement nombre de stances de sa *Haṭha-yoga-pradīpikā* <sup>6</sup>.

« Celui dont l'esprit n'est ni endormi, ni éveillé, est exempt de mémoire et d'oubli, ne meurt ni ne naît, en vérité c'est un *mukta* (libéré dès cette vie) <sup>7</sup>. »

1. Maitr. Up. VI, 34.

2. H. Y. P. IV, 39, 47, 104, 106, etc...

3. Lorsque cette « contraction » (*saṅkoca*) se desserre, la conscience s'élargit par degrés jusqu'à ce que, tous les liens qui la retenaient se défaisant, elle ne fasse plus qu'un avec la Conscience totale ou *Pūrṇa*.

4. H. Y. P. IV, 20, II, 42.

5. H. Y. P. IV, 4, *Advaya-tāraka-up.* 8 ; cf. le titre d'une œuvre sanskrite attribuée à Gorakṣa : *Amanaska-yoga*.

6. Surtout dans le quatrième chapitre.

7. H. Y. P. IV, 110.

Cet état est le but unique qu'ont en vue le *yogin* comme le *jñānin*. La principale différence entre la voie védāntique (sous sa forme *advaita*) et la voie yogique est une différence de méthode.

La première cherche à « abolir le *citta* » (*citta-nāśa*) en refusant au monde toute réalité<sup>1</sup>, car le *vedāntin* sait que c'est le monde objectif qui engendre les « tourbillons de l'esprit » (*citta-vṛtti*) ; la pensée n'est autre que l'objet pensé ; l'apaisement de l'esprit est atteint en réalisant que le monde phénoménal n'a pas de réalité en dehors du Brahman absolu, lui-même essentiellement non différent du Soi. De son côté la voie yogique s'attaque directement au *citta*, et vise d'une manière pratique à la restreinte de tous ses fonctionnements (*vṛtti-nirodha*). Cette restreinte est obtenue d'une part en développant un détachement parfait (*vairāgya*) à l'égard de tout objet manifesté, qu'il soit d'ordre sensuel ou paradisiaque, d'autre part en répétant constamment et assidûment l'effort (*abhyāsa*) pour maintenir l'esprit dans son état non actif, résorbé dans le Soi. Mais quelles que soient les différences de méthode, le but est identique : le dépassement de l'univers de la dualité entre objet connu et sujet connaissant, la disparition de toute extériorité et séparativité, et la réalisation de l'unité suprême où « tout est devenu le Soi<sup>2</sup> », sont évoqués par Svātmārāma avec des accents qui rappellent ceux de Gauḍapāda :

« Tout ce qui existe est considéré comme objet de connaissance, et le *manas* est appelé la connaissance. Lorsque la connaissance et le connaissable simultanément sont détruits, il n'y a plus de voie pour une dualité. »

« Tout cet univers et tout ce qu'il contient d'animé et d'inanimé, n'est rien d'autre que la vision de l'esprit. Lorsque l'esprit a atteint l'état d'*unmani*, on ne saurait percevoir la moindre trace de dualité<sup>3</sup>. »

1. Autre que toute provisoire et empirique ; le monde est la perception erronée que nous avons du Brahman.

2. Brh. Ār. Up. II, 4, 14 : « Là où il y a comme une dualité, alors l'un sent l'autre, l'un voit l'autre..., l'un connaît l'autre ; mais là où tout est devenu soi-même, alors par quoi et qui sentirait-on, par quoi et qui verrait-on..., par quoi et qui connaîtrait-on ? Celui par qui tout est connu, par quoi serait-il connu ? »

3. H. Y. P. IV, 60-61.

## 5

*La Tradition Tantrique*

Nous avons entrevu jusqu'ici comment le *Nātha-sampradāya* plonge ses racines dans le Śivaïsme et dans l'immense et multiforme tradition du yoga. Nous avons vu à quel point Śivaïsme et yoga s'interpénètrent ; les différents mythes relatifs au dieu Śiva sont amplement développés dans les *Upaniṣad* tardives et les *Purāna* : le *Kūrma Purāna* <sup>1</sup> par exemple, nous apprend comment Śiva est apparu, comme Śveta, le « Blanc », au début de l'âge Kali, pour le bien des brahmanes, résida sur les cimes himalayennes et enseigna le yoga à quatre disciples : Śveta, Śvetaśikha, Śvetaśva et Svetalohita, chacun d'eux à l'origine d'une longue succession de guru. Le *Mahābhārata* glorifie également les pratiques yogiques, surtout dans le Vana Parvan et l'Udyoga Parvan. Il met en scène Kṛṣṇa recevant de son guru Upamanyu l'enseignement du Śiva-yoga, ce qui atteste encore le lien étroit entre Śivaïsme et Yoga. Les pièces du dramaturge Bhavabhūti, en particulier *Mālati et Mādhava* <sup>2</sup>, montrent que ce yoga était familièrement connu au VIII<sup>e</sup> siècle. Les murs des temples de Salsette, d'Eléphanta et d'Ellora, où la principale figure est Śiva Yogiśvara, décoré de boucles d'oreilles comme en portent encore les *Kāmphaja Yogin*, sont couverts de bas-reliefs représentant des ascètes dans différentes postures. De nombreuses cellules où résidaient des *yogin* sont attachées à ces temples.

Mais il existe un autre courant spirituel qui se réclame de la paternité de Śiva et dont l'étude est nécessaire pour la détermination des sources du *Nātha-sampradāya* : c'est le Tantrisme, dont l'immense prestige s'est étendu à l'Inde

1. 50<sup>e</sup> chapitre, cité dans le *Sabdakalpadruma*.

2. Surtout l'ouverture du V<sup>e</sup> acte.

entière vers le IV<sup>e</sup> siècle de notre ère. La forme tantrique du Yoga se distingue du système classique « par une élaboration extraordinairement raffinée et rigoureusement poursuivie des idées originales <sup>1</sup> ». Les enseignements fondamentaux des *Tantra* ont été assimilés non seulement par les grands courants religieux indiens et les différentes « sectes » hindoues, mais également par le Bouddhisme et dans une plus faible mesure, par le Jāinisme.

Le terme *Tantra* (au sens propre la « chaîne » d'un tissu), qu'on fait souvent dériver de la racine *Tan* : étendre, étirer, prolonger, amplifier <sup>2</sup>, signifierait « Ce qui étend la connaissance <sup>3</sup> ». Exprimant les idées de « déroulement » de « processus continu », de « méthode », de « discipline », il est devenu le nom générique d'une série de traités de technique religieuse : les *Tantra*. L'esprit qui anime ces textes et qu'on est convenu d'appeler le Tantrisme, exerça dans toute l'Inde une profonde influence atteignant son apogée du VI<sup>e</sup> au VIII<sup>e</sup> siècle.

Toutefois, il faut noter que le Tantrisme ne se limite pas exclusivement aux textes intitulés *Tantra*, appellation qui s'applique plus particulièrement aux traités *Śākta*, mais qu'il inclut aussi les *Āgama Śivaïtes*, les *Samhitā viṣṇuites*, des *Sūtra* bouddhistes, et toutes sortes de traités philosophiques et techniques. Inversement, des textes qui n'ont rien de tantrique, sont parfois dénommés *tantra*, au sens ordinaire de « traité » : ainsi Śāṅkarācārya appelle le *Sāṃkhya* un *Tantra*. Il serait plus exact de désigner les textes d'inspiration tantrique par le terme générique d'*Āgama-Śāstra*.

Les *Āgama* se divisent en trois groupes principaux selon que l'aspect divin adoré (*iṣṭadevatā*) est Śiva, Śakti ou Viṣṇu : ce sont le *Śaiva-Āgama*, le *Śākta-Āgama* et le *Vaiṣṇava-Āgama*.

Les *Āgama* ne s'attachent à aucun système de spéculation abstraite, mais sont avant tout des *sādhanaśāstra*, des sciences pratiques de réalisation spirituelle, dont le but est de mettre

1. Cf. Dr P. H. Pott, *Yoga and Tantra : their interrelation and their significance for Indian Archeology*. Martinus Nijhoff, La Haye, 1966, p. XIII.

2. D'où les expressions : *tantuṃ tan* ; étirer le fil, prolonger sa lignée ; *yajñam tan* : étendre (c'est-à-dire exécuter), le sacrifice.

3. *Kāśka-ūrti* 7, 2, 9.

en œuvre tous les enseignements et méthodes plus spécialement adaptés aux conditions du *Kaliyuga* <sup>1</sup>.

Les *Āgama* établissent une grande variété de pratiques permettant même à des personnes engagées par des liens familiaux (*gṛhastha*) d'atteindre le but suprême de l'existence humaine ; ils se présentent en général comme une adaptation de la doctrine védique — partiellement perdue et devenue inaccessible à l'humanité ordinaire — aux besoins de l'homme du *Kali-yuga*. C'est pourquoi ils sont considérés par leurs adeptes comme *Śruti*, Révélation, par opposition à *Smṛti*, la Tradition <sup>2</sup>.

1. La théorie du temps cyclique, telle qu'elle s'exprime dans les cosmogonies Purāniques ou la *Manu Smṛti*, distingue quatre *yuga*, quatre « Ages », entre chaque création et dissolution du monde. Ce sont :

Le *Kṛta-yuga* (correspondant à « l'âge d'or » de la mythologie gréco-latine), le plus proche de la perfection originelle. Il est évalué à 4.800 années divines (l'année divine, qui est prise comme unité, équivalant à 360 années humaines).

Le *Treta-yuga* (« l'âge d'argent »), qui marque une première régression par rapport au *Kṛta-yuga*, ne compte plus que 3.600 années divines.

Le *Dvāpara-yuga* (« l'âge de bronze ») est estimé à 2.400 années divines, et le *Kali-yuga* (« l'âge de fer ») dure seulement 1.200 années divines, (c'est-à-dire 432.000 années humaines).

Nous serions actuellement dans la période finale du *Kali-yuga*. « La réduction régulière des nombres, traduit la dégradation progressive de ces quatre périodes » (Madeleine Biardeau, *Études de Mythologie hindoue, I Cosmogonies Purāniques*, Bulletin de l'École Française d'Extrême-Orient, tome LIV, Paris 1968).

Cette dégradation est liée à l'obscurcissement de l'entendement humain de moins en moins capable de saisir les vérités spirituelles, et à l'écart de plus en plus grand qui s'ensuit entre la norme idéale (*dharma*) et la situation effective. L'accroissement de l'*adharma* se traduit par la confusion sociale et la dégénérescence morale. Même les dimensions corporelles de l'homme et sa longévité décroissent. « La société actuelle est considérée comme caractéristique du *Kali-yuga* ; c'est-à-dire que nous nous trouvons dans la période finale où le désordre grandissant semble annoncer un sauveur ou la catastrophe socio-cosmique, le retour au chaos qui permettra de tout recommencer » (Madeleine Biardeau, *ibidem*).

2. La *Śruti*, la Révélation, étant *apauruṣeya*, supra-humaine, impersonnelle, et *nitya*, éternelle, est décrite symboliquement comme émanant du souffle divin. (Bṛh. Ār. Up. II, 1, 10, II, 4, 10. *Mund. Up.*, II, 1, 6. *Rg-veda* X, 90, 9, etc...)

Elle ne résulte pas de la perception ordinaire, de l'inférence ou de la réflexion, mais exprime l'expérience directe (*sākṣāt-kāra*) des réalités suprasensorielles par des Sages ou Voyants (*rṣi*) pleinement illuminés. Parce qu'elle est une intuition directe des vérités essentielles, elle est représentée comme une « audition » (*śruti*), à cause de la primordialité de la qualité auditive et du son (se rapportant à l'élément éther) sur les

Cette révélation tantrique, qui ne se rattache pas toujours explicitement au *Veda*<sup>1</sup>, propose un autre ensemble de moyens de salut plus approprié que l'orthodoxie védique aux besoins de l'âge Kali<sup>2</sup>, et ouvert à tous sans distinction de caste ni de sexe, (alors que le *Vaidika-ācara* était réservé aux castes de deux-fois-nés).

Kulluka Bhaṭṭa, commentant les Lois de Manu, affirme que la *Śruti* est de deux types : védique et tantrique<sup>1</sup>. Certains textes comme le *Kūrma-purāna* (XVI, 1) font une distinction entre les *Āgama* védiques (*Vaidika-Āgama*) et des *Āgama* non védiques (*avaidika*). Le *Sanatkumāra-saṃhitā* et le *Vāyu-saṃhitā* opposent aussi deux sortes d'*Āgama*, *śrauta* (védique) et *aśrauta* (non védique). Mais la qualification de « non védique » est souvent appliquée à des écoles rivales. Quelles qu'aient été leurs origines, tous les *Āgama* affirmèrent par la suite être fondés sur la *Śruti*, et en donner l'interprétation la plus autorisée et la plus adaptée aux conditions actuelles, tout en se réservant la liberté de traiter d'*avaidika* ceux qui en donnent une interprétation différente. Toutefois il faut se garder d'une compréhension trop littérale, car ce n'est qu'en un sens secondaire que le mot *Veda* désigne les quatre corps de textes parvenus jusqu'à nous : le *R̥g*, le *Yajur*, le *Sāman* et l'*Atharva-veda*. Dans son premier sens, le *Veda* est la Parole originelle, idée cosmique dans l'esprit du Créateur Brahmā, la Connaissance d'où dérivent toutes les formes de connaissances. Elle est éternelle et se manifeste au début de chaque création. C'est le « Brahman sous la forme du Veda » (*vedamūrtibrahman*) qui se révèle partiellement en différents temps et différents lieux aux *ṛṣi*, aux sages et aux voyants qui ont le pouvoir de l'appréhender directement. Les quatre *Veda*, s'ils sont la plus ancienne de

---

autres qualités sensibles dans l'ordre de développement de la Manifestation. Elle est aussi appelée une « audition », eu égard à son mode de transmission.

La *Smṛti* est la tradition humaine, fondée sur la *Śruti* et dérivant sa validité de celle-ci, possédant donc un degré d'autorité secondaire.

1. Sur les rapports entre Tantrisme et Veda, cf. L. Renou, *The destiny of the Veda in India*, Motilal Banarsidas, Delhi 1965.

2. D'après le *Kulārnava Tantra*, à chacun des quatre âges du *Mahāyuga* correspond un certain *sāstra* ; les *Veda* conviennent au *Kṛta-yuga* et les *Āgama* ou *Tantra* au *Kali-yuga*, la *Smṛti* au *Treta-yuga*, les *Purāna* au *Dvāpara-Yuga*.

ces révélations à l'intérieur du cycle humain envisagé et possèdent donc une primauté de principe, n'épuisent pas pour autant la capacité du *Śabdabrahman* à se manifester. La Révélation (*ākāśa-vānt*) ne cesse jamais. Partout où il y a un vrai *ṛṣi*, il y a vision (*veda*), il y a révélation (*śruti*). Du point de vue des *Tantra*, ce qui habilite un *sāstra* à se garantir comme *śruti* est non pas un rattachement formel à des textes plus anciens, mais l'efficacité des méthodes qu'il enseigne à obtenir la libération (*mokṣa*) pour ses adeptes. Un *tantra* est « authentique » s'il fait ses preuves, s'il a pour fruit *siddhi*, la réalisation. Le critère de vérité est essentiellement pratique et non théorique.

L'insistance sur la pratique, sur la nécessité d'une réalisation effective de la Vérité — non pas seulement une compréhension intellectuelle, mais une réalisation intégrale, s'inscrivant dans toutes les fibres de l'être et transfigurant le moindre de ses gestes — est une constante de l'univers tantrique que le *Haṭha-yoga* reprendra à son compte, plus fermement et plus strictement encore s'il est possible. Pour ne citer que la *Haṭha-yoga-pradīpikā* :

« Qu'on soit un jeune homme, un homme mûr ou un vieillard, ou même malade ou faible, c'est par la pratique (*abhyāsa*) qu'on obtient la Réalisation (*siddhi*), si l'on cultive infatigablement tous les aspects du yoga.

La Réalisation vient à celui qui est constamment engagé dans l'action (attelé à la pratique yogique, *kriyāyukta*). Comment serait-elle possible pour l'inactif ? Une simple lecture des *sāstra* ne suffit pas à faire jaillir la Réalisation yogique (*yoga-siddhi*).

Adopter une certaine robe ne contribue en rien à la Réalisation, pas plus que les discours sur ce sujet. La mise en pratique [du curriculum du yoga] est le seul facteur de la Réalisation. C'est là la vérité, il n'y a aucun doute.

Les postures, les rétentions du souffle et les autres divines techniques, tout est à mettre en œuvre dans la pratique de *Haṭha*, jusqu'à ce que le fruit, *Rāja-yoga*, soit atteint<sup>1</sup>. »

Pour les traités haṭhayogiques comme pour les *Āgama*, la

1. H. Y. P. I, 64 à 67, cf. aussi *Śiva-saṃhitā* IV, 16 à 18, V, 227-8, 264 : « Celui qui pratique connaît. Il devient respecté de moi. Cette connaissance impénétrable à la parole et à la pensée est à obtenir seulement par la pratique ».

religion est une activité pratique. De même que le corps a besoin de certains exercices, l'esprit aussi doit être entraîné. En l'homme est emmagasiné un immense pouvoir, en partie exprimé, en partie latent. L'objet du *sādhana* est de développer cette puissance (la Śakti en l'homme), que ce soit pour des réalisations d'ordre temporel ou d'ordre spirituel. Pour atteindre cette fin, toutes les énergies humaines, physiques et mentales, sont utilisées. Même la force des passions et des désirs doit être mise sous le joug et non pas gaspillée. C'est là que nous découvrons l'originalité de la méthode tantrique : « les passions, au lieu de devoir être péniblement exterminées, sont attelées comme des tigres rugissant au char de l'adepte <sup>1</sup> ». Car l'un des principes tantriques essentiels est que l'on doit s'élever au moyen même de ce qui constitue généralement une occasion de chute. L'obstacle lui-même doit être accueilli et utilisé comme un instrument de salut. Le poison qui tue peut devenir, entre des mains expertes, un élixir de vie.

Ce n'est donc pas dans la doctrine que se situe l'apport du tantrisme, mais bien plutôt dans une nouvelle approche des mêmes problèmes. Le point de départ doctrinal est en effet commun au *Vedānta*, au *Yoga* classique et aux *Āgama*. Dans le langage des *Tantra* comme ailleurs, la Réalité Suprême en tant que Perfection éternellement « réalisée », est figurée par Śiva. L'être individuel (*jīva*) est potentiellement Śiva. Mais il ne le sait pas et n'est pas conscient de lui-même en tant que Śiva. La libération consiste en cette « réalisation » : « Tu es cela » (*Tat tvam asi*). Le *jīva* est Śiva. Le Soi incarné (*jīvātman*) n'est pas différent dans son essence du Soi Suprême (*Paramātman*). Mais comment réaliser cette identité à Śiva, qui est le but de tous les *yogin* ? C'est là qu'apparaît la spécificité des solutions tantriques.

Ce qui empêche le *jīva* de réaliser sa nature divine, et en font un *paśu* (littéralement : un animal domestique), un être assujetti aux limitations de l'existence commune, ce sont ses liens (*pāśa*), son conditionnement (*upādhi*). Le *jīva* est déterminé par un réseau complexe de *vāsanā* (« imprégnations » mentales, impressions ensevelies dans le sub-

1. John Blofeld, *The Way of Power, a practical guide to the Tantric Mysticism of Tibet* (Londres, 1970), p. 71.

conscient) et de *saṃskāra* (faisceaux de *vāsanā* formant des tendances, latences, structure de l'inconscient). Certains complexes de *vāsanā* et de *saṃskāra* sont prédominants, et forment les pulsions principales qui déterminent le *jīva* dans son comportement ordinaire. Ils constituent les mailles du filet qui l'enserrent. Comment utiliser ces impulsions fondamentales de jouissance (*bhoga*), de manière à transformer leur nature en les sublimant, à inverser la tendance égo-centrique, à ouvrir la conscience finie et restreinte à l'Être-Conscience-Béatitude infinis, telle est la préoccupation centrale des *Tantra*, qui cherchent à sacréaliser et transmuter la vie humaine sous tous ses aspects et dans toutes ses fonctions, y compris les fonctions nutritives et sexuelles <sup>1</sup>.

Un autre caractère fondamental des *Tantra*, en connexion profonde avec la voie d'approche qui vient d'être décrite, est leur valorisation du monde en tant qu'expression de la Devātma Śakti <sup>2</sup>, la puissance de manifestation de Śiva. Par là, les *Tantra* sont bien un retour au point de vue des *Veda*, qui n'ont jamais considéré le monde comme une illusion, mais comme une manifestation de puissance divine, un débordement d'énergie divine. On ne trouve dans les *Veda* aucune suggestion du caractère irréel du monde phénoménal. Selon les différentes versions du mythe cosmogonique, le Suprême y est comparé à un charpentier qui construit ou à un forgeron qui modèle le monde, à un poète ou artiste créateur (*kavi*). Ailleurs, il est dit engendrer tous les êtres. Démembré à l'origine comme la victime sacrificielle, il est une « présence totale, indivise dans les choses divisées <sup>3</sup> ». Il pénètre toutes les choses, comme l'espace (*ākāśa*) pénètre tout l'univers. Il anime le cosmos comme le souffle de vie anime le corps humain. De même, dans les *Upaniṣad*, le Suprême est conçu à la fois comme immanent et transcendant, manifesté et non manifesté (*vyaktāvyakta*), Verbe et Silence (*śabdāśabda*), divisé et indivisé (*sakalākala*), explicite et non

1. Voir l'étude de John Woodroffe sur le *Pañcatattva* dans *Śakti et Śākta*, Ganesh & Co, Madras 1969.

2. Svet. Up. I, 3. « Ces ṛṣi voués à la méditation et au yoga virent la Puissance du Soi divin cachée sous ses propres qualités ».

3. A. K. Coomaraswamy, *Hindouisme et Bouddhisme*, Gallimard, Paris, 1949, p. 26.

explicite (*niruktānirukta*), temporel et éternel (*kālākāla*)<sup>1</sup>, bien que de nombreux passages suggèrent que l'univers de la multiplicité est seulement apparent<sup>2</sup>, ou bien qu'il représente seulement « un quart du Brahman<sup>3</sup> ».

Cependant, l'immense notoriété de la doctrine de Śaṅkarācārya, interprétant le Vedānta dans le sens d'un « pur non dualisme » (*Kevalādvaita*), et son illustre théorie de la *Māyā* en tant que puissance d'illusion inexplicable qui fait apparaître le monde<sup>4</sup>, avaient eu souvent pour répercussion une tendance à déprécier le cosmos et la vie, considérés comme irréels, trompeurs, dénués de toute valeur, simple apparence dépourvue d'existence effective, comme une sorte de rêve absurde.

C'est contre cette dépréciation de la vie et du monde que les Tantra réagirent, réinterprétant, en quelque sorte, la

1. Maitr. Up. VI, 15 : « il y a en vérité deux formes du Brahman, temporelle et intemporelle ». VII, 11, 8 : « en vue d'expérimenter le véritable et le mensonger, le grand Soi possède une double nature ».

Brh. Ār. Up. II, 3, 1 : « En vérité, il y a deux formes du Brahman, formelle et informelle, mortelle et immortelle... »

2. Brh. Ār. Up. II, 4, 14 : « là où il y a *semble-t-il* une dualité ».

3. L'hymne au Puruṣa du *Rg-veda* (X 90) décrit le Géant Primordial qui s'est divisé en quatre : « Tous les êtres sont un quartier de lui ; l'immortel au Ciel, les trois autres quarts ». Un quart du Puruṣa seulement est manifesté, et c'est cet unique quart qui constitue les trois mondes (*Bhuh, Bhuvah, Svah* : Terre, Espace intermédiaire, Ciel), les trois Veda, les trois conditions de l'être (*paśīvānara, taijasa, prājña*), etc... Cf. Maitr. Up. VII, 11 : « L'état de veille, le rêve, le sommeil profond et ce qui est au-delà du sommeil profond, ce sont les quatre conditions distinctes de l'être. Parmi elles la quatrième est plus grande que le reste. Avec un quart, le Brahman se meut dans les trois premières et avec trois quarts dans la dernière. »

Cf. aussi *Rg-veda* I, 164, 45 : « La Parole est mesurée en quatre quarts que connaissent les brahmanes doués de sagesse. Trois demeurent cachés et immobiles. Les hommes parlent le quatrième quart de la Parole. »

4. Ne relevant ni de l'être, ni du non-être, c'est pour Śaṅkarācārya un pouvoir magique, comparable aux tours d'un illusionniste, qui disparaît dès que la vérité jaillit. Il ne peut y avoir de réponse à la question des rapports entre le Brahman et la réalité empirique : « Tant que nous croyons connaître le monde par notre pensée, nous ne connaissons pas le Brahman, et quand nous contemplons le Brahman par l'intuition, ce monde n'existe pas pour nous ». (Gouda, *Religions de l'Inde*, tome II). Śaṅkarācārya développait sa doctrine (souvent résumée par la formule : *jagad mithyam, Brahma satyam*, le monde est faux, Brahman est la vraie Réalité), en se plaçant exclusivement du point de vue de la transcendance divine. Il définissait *a priori* le Réel comme ce qui ne comporte aucun changement, l'Immuable. En ce sens le monde, soumis à un changement perpétuel, impermanent, sujet à la naissance, au déclin et à la mort, n'a qu'une réalité relative, éloignée du statut de l'Être pur.

notion de *māyā* dans une nouvelle direction, plus conforme en même temps à l'acceptation védique originelle. En effet, dans le *Rg-veda* le mot *māyā* signifie « art divin », et se réfère à un pouvoir créatif merveilleux. Le dieu Indra est dit assumer de nombreuses formes grâce à sa *māyā*. De même dans la *Śvetāśvatara-upaniṣad*, Dieu est *Māyin*, « doué de *māyā* », il a la toute puissance d'accomplir des merveilles. « Il est l'architecte divin qui produit la manifestation au moyen de son « art » (*māyā*) et le monde est son « œuvre d'art <sup>1</sup> ». De ce point de vue, le monde possède un degré de réalité analogue à celui des œuvres d'art humaines. De même que toute œuvre d'art exprime quelque chose de son auteur, projette extérieurement son mode d'être, les productions de *Māyā* expriment toutes un certain aspect du Principe <sup>2</sup>. *Māyā* est, étymologiquement parlant, « ce qui mesure », « ce qui délimite » une forme (*rūpa*) dans l'Infini sans forme (*arūpa*). Pour les *Tantra*, *Māyā* sera le Pouvoir par lequel la Conscience infinie et sans forme se limite elle-même afin de pouvoir se connaître en tant que Forme ; car sans délimitation il ne peut y avoir l'apparition d'une forme. Mais en même temps, cette forme manifeste « ce qui ne comporte aucune forme » (*arūpa*), elle formule l'informulable. L'Infini est « sans nom » (*anāma*), parce qu'il inclut tous les « noms » (*nāma*). Le déploiement entier de l'univers préexiste potentiellement dans l'Être Divin. La création est « expression de Soi » (*svapṛakāśa, ātmābhivyakti*) du Divin. Dieu ne crée pas quelque chose de rien, il se projette Lui-même dans la Création. Il ne crée pas le monde, il le devient, tout en restant éternellement identique à lui-même. C'est pourquoi la *Māyā* est, pour les *Tantra*, la Śakti <sup>3</sup> de Śiva, sa puissance de manifestation, qui se joue

1. A. K. Coomaraswamy dans *Review of Religion* n° de mars 1947, (compte rendu du livre d'Heinrich Zimmer : *Myths and Symbols in Indian Art and Civilization*).

2. Cf. René Guénon, *Etudes sur l'Hindouisme*, Editions Traditionnelles, Paris, 1970, p. 104.

3. Le mot Śakti vient de la racine ŚAK, « être capable », « pouvoir ». et indique la force active, la puissance d'agir. En ce qui concerne la Śakti de Śiva, il est faux de restreindre la signification de ce mot à une forme particulière d'activité ou de puissance. La matière sous toutes ses formes, et la conscience à tous ses degrés et dans toutes ses modalités sont autant d'aspects de la Śakti, dont l'univers tout entier (*jagat* : l'en-mouvement) est le déploiement d'activité.

(*kriḍate*) dans le monde du devenir et de la temporalité, et manifeste l'infini et l'unique en mode fini et multiple. L'illusion, s'il en est une, consiste à ne pas rapporter le jeu des forces cosmiques à cette Puissance divine. L'illusion est relative non pas à l'existence du monde mais à sa signification, à la manière dont nous le percevons par nos facultés sensorielles et mentales.

Dans le domaine de notre expérience ordinaire, le « pouvoir » d'une chose reste indistinct, caché dans la nature essentielle de cette chose jusqu'au moment où il se manifeste par une certaine action (*kriyā*) ou par certains effets (*kārya*). Le « pouvoir » total d'une chose, incluant toutes ses possibilités d'action ou de réaction dans toutes les conditions possibles, ne se révèle à nous qu'au cours de l'expérience, mais il est évident qu'il est identique à la nature de cette chose. Ainsi les différentes substances matérielles, les divers ordres d'organismes vivants, les différentes formes de conscience ne se révèlent à nous que par leurs différents pouvoirs, dont certains, longtemps insoupçonnés, n'apparaissent que dans des concours de circonstances spéciaux. Une entité quelconque n'est donc qu'un « siège ou centre de pouvoirs et l'Univers entier est constitué de pouvoirs (condensés en formes matérielles) qui sont ultimement les manifestations diversifiées d'un Unique Pouvoir ou Energie Suprême <sup>1</sup> ». Toute la diversité du monde phénoménal est la manifestation en mode spatio-temporel de la Puissance intrinsèque (*Nijā Śakti*) du Suprême Brahman, dont l'essence est *sat-cid-ānanda*, Etre, Conscience, et Béatitude absolus.

Cette Conscience infinie et éternelle se révèle dans et par l'ordre cosmique sans jamais perdre son unité transcendante, sans que son caractère non duel en soit aucunement affecté, de même que l'infini, quelle que soit la quantité qu'on lui soustrait, reste toujours infini, de même que l'Amour n'est jamais épuisé quels que soient les formes et gestes par lesquels il s'exprime. Comme dit l'*Upaniṣad* <sup>2</sup> :

« Cela (le Brahman transcendant) est Plénitude,  
Ceci (ce monde manifesté) est Plénitude

1. Akshaya Kumar Banerjea. *Philosophy of Gorakhnāth*. Gorakhpur, 1962, p. 58.

2. Bṛh. Ār. Up. V. 2. 1, reprise par Īśa-up.

Du Plein le Plein a émané  
 Du Plein lorsque le Plein est enlevé  
 Le Plein demeure. »

La source de l'Energie est infinie et n'est pas épuisée par l'actualisation de son potentiel.

On pourrait trouver des antécédents très anciens à cette conception de la Śakti. Ainsi dans les *Veda*, nous voyons déjà une Energie créatrice féminine ; par exemple dans l'hymne au *Puruṣa* du *Ṛg-veda* (X 90.5) :

« De lui est née l'Energie créatrice, de l'Energie créatrice est né l'homme. »

Cette Energie est Parole (*vāc*), elle est la Vache cosmique. De même *Vāc* dans les *Brāhmaṇa* est décrite comme la grandeur ou la puissance même de Prajāpati, le Père des créatures (*asya mahimā*). Cette puissance créatrice qui est Parole, puisque Prajāpati crée au moyen de sa parole, est conçue comme « à la fois distincte et non distincte de lui <sup>1</sup> » :

« Prajāpati était là ; Vāc était sa compagne. Il s'unit à elle. Puis elle le quitta et porta toutes ces créatures. Après quoi elle revint en Prajāpati. »

ou encore : « Prajāpati était seul cet univers. Il ne possédait que la Parole. La Parole était la deuxième chose qui existait. Il désira : « Que j'émette cette Parole, elle emplira tout cet univers. » Il émit la Parole, et elle pénétra tout l'univers. »

Gorakṣanātha, définissant sa position doctrinale dans la *Siddhasiddhāntapaddhati* <sup>2</sup>, appelle l'Energie Nijā Śakti, le « Pouvoir inhérent » à la Réalité Absolue :

« Cet Indicible est autonome, absolument un, sans commencement ni fin, tel est le fameux principe des Siddha.

Sa Puissance intrinsèque, ayant Sa nature à Lui dont la nature est pur Souhait, est aussi bien connue. »

Selon cette expression, la Śakti « manifeste Celui dont la nature est pure Volonté, pur Souhait », c'est-à-dire Celui qui n'a qu'à souhaiter pour que son Désir se réalise instantanément. *Ichhā*, le Désir créatif dont il s'agit ici, est celui qui est formulé traditionnellement dans les *Upaniṣad* <sup>3</sup> :

1. A. Padoux, *Recherches sur la symbolique et l'énergie de la parole dans certains textes tantriques*, publication de l'Institut de Civilisation Indienne, fasc. 21, De Boccard, Paris, 1963, p. 24.

2. Editée par Kalyani Mallik, *Siddhasiddhāntapaddhati and other works of the Nātha yogis*, Poona Oriental Book House, 1954.

3. Taitt. Up. II, 6, 1. Chānd. Up. VI, 2, 3.

« Il (l'Être qui était « au commencement », l'Un sans second) désira : puissé-je être multiple, puissé-je donner naissance ? »

Ce Désir<sup>1</sup> de l'Un de se manifester en mode multiple est accompli par sa Puissance ou Śakti qui opère en tant que Māyā. Trente-six *tattva*, dont vingt-cinq sont repris du *Sāṃkhya*, sont pour les *Tantra* les étapes de l'évolution de l'Un assumant un mode multiple et apparaissant sous forme de psychisme et de matière. Ainsi, Śakti, qui accomplit le vœu créatif de Śiva, n'est pas seulement comme la *Prakṛti* du *Sāṃkhya*, la Substance Primordiale dépourvue de conscience, mais une puissance consciente, *citsakti*, la Puissance de la Conscience elle-même. Śiva illumine et règne comme le Soi de tous les êtres, et Śakti élabore et fournit au Soi, pour son divertissement, les différentes enveloppes (*kośa*) corporelles, vitales, mentales et intellectuelles, où il réside. Śakti a une tendance diversifiante (*prasāraṇa*) ainsi qu'une tendance unifiante (*saṃko-cana*). Elle diversifie l'Unité et unifie la multiplicité. Elle crée d'innombrables existences à partir de l'Être unique, puis de nouveau dévoile l'essentielle unité de toutes les existences. Son double jeu est sans cesse à l'œuvre.

Avant le développement de la manifestation (*sr̥ṣṭi*), Śakti est cachée (*antarltā*), latente, non manifestée (*avyaktā*), dans la nature transcendante de Śiva. Si Śiva apparaît alors comme dépouillé de sa Śakti, c'est que Śakti dans cet état n'a pas d'expression extérieure. Mais en réalité Śakti est présente en Śiva, mais dans un état d'équilibre parfait, d'identification (*samarasa*). L'aspect dynamique de Śiva est alors totalement résorbé dans son aspect transcendant, dans un état d'indistinction, d'indifférenciation parfaite. Dans le développement de la manifestation, l'aspect dynamique est prédominant, et Śiva se révèle alors comme le Danseur cosmique. Sa Śakti entre en action, tandis qu'il demeure invisible, en tant qu'*antaryāmin*, « ordonnateur interne »,

1. Ce désir ne saurait partir d'un manque ou d'une incomplétude, puisqu'il n'existe rien, pour l'Esprit Suprême, qui soit à atteindre, rien qui soit en dehors de Lui-même. On ne peut découvrir de motivation susceptible d'inciter le Suprême à se manifester en une pluralité d'existences finies, si ce n'est une surabondance d'être, un débordement de plénitude ; cette manifestation est souvent comparée à un jeu, un divertissement (*līlā*).

principe le plus intérieur de tous les êtres, et assiste au déploiement cosmique de sa Śakti et à tous ses « jeux » (*vilāsa*) mirifiques. Ainsi Śiva, bien que se manifestant à travers sa Śakti en une infinie variété de noms et de formes, demeure éternellement l'Un sans dualité. Bien que dansant éternellement sur des rythmes variés, il est perpétuellement en état de *samādhi*. C'est encore ce qui est exprimé par le fait que Śiva et Śakti, c'est-à-dire le Suprême sous son aspect statique et le Suprême sous son aspect dynamique, sont représentés comme inséparablement unis l'un à l'autre, comme enlacés dans une étreinte amoureuse. Ils forment le couple divin (*yugala*), Śiva étant considérée comme le Père, Śakti comme la Mère de l'Univers. Ces conceptions sans doute n'ont pas été sans contribuer fortement à la glorification de l'union conjugale si caractéristique de la société indienne<sup>1</sup>.

Presque tous les *sampradāya* adoptèrent ce mode d'adoration du Brahman suprême qui est l'Un absolu, sous la forme de son premier dédoublement ou polarisation en deux principes opposés et complémentaires symbolisés par le principe mâle et le principe femelle, dont le jeu crée l'Univers et dont l'union restaure l'Unité primordiale. Pour les *Vaiṣṇava sampradāya*, c'est Nārāyaṇa en union avec Lakṣmī, Kṛṣṇa en union avec Rādhā, Rāma en union avec Sītā. A l'intérieur du Śivaïsme, cette polarisation de l'Être — polarisation qui n'affecte pas son unité intime — est représentée iconographiquement par la *mūrti* androgyne de Śiva, appelée *ardhanarī* ou *ardhaneśvarī*, où la moitié droite du corps du dieu est masculine, et assimilée au *Puruṣa* du *Sāṃkhya*, et la moitié gauche est féminine, assimilée à la *Prakṛti*. « Divisant son propre corps, le Seigneur devint mi-mâle, mi-femelle » (Lois de Manu, I, 32). La partie féminine du corps de Śiva correspond à sa puissance de manifestation, à sa Śakti. Dans les *Śaiva sampradāya*, Śakti est représentée sous des aspects divers de Sati, d'Umā, de Gaurī, de Kālī, de Tārā, de Tripura-Sundarī, de Caṇḍī, etc... selon ses fonctions et ses attributs<sup>2</sup>. Comme l'écrit André Padoux dans son

1. Il ne faut pas oublier que tout homme, du point de vue tantrique, est une incarnation de Śiva, tandis que toute femme est une incarnation de Śakti.

2. Même des divinités féminines originellement extérieures à l'hindouisme (assamaïses, birmanes, tibétaines, etc...) ont été assimilées et interprétées comme des manifestations de la Śakti.

étude sur le Śivaïsme du Cachemire <sup>1</sup>, « de l'énergie suprême émanent d'innombrables énergies secondaires, hiérarchisées, qui sont autant des aspects de l'énergie première que des divinités secondaires, et qui vont de la divinité, simple aspect du dieu transcendant, ou son épouse, jusqu'aux formes les plus basses où elles ne sont plus guère que des sortes d'esprits, de fées, ou de sorcières. Toutes ces énergies ont leur rôle dans le déroulement des cycles cosmiques comme dans l'économie de la délivrance, ou de l'enchaînement des hommes ».

Le symbolisme de l'interpénétration du dieu et de sa Śakti sous la forme d'une union sexuelle, est présent, même s'il n'est pas développé par une pratique rituelle, dans toutes les écoles tantriques, et se retrouve aussi chez les Tibétains sous la forme du Yab-yum (littéralement Père-Mère), représentation des déités enlacées, union des forces de Sagesse et de Compassion, qui par analogie avec l'union physique, débouche sur une béatitude inexprimable.

Tous ces mythes, symboles et représentations tendent à cerner le mystère à la fois duel et non duel de la Réalité. Le Suprême et son Pouvoir infini sont deux en un et un en deux. La nature dynamique (Śakti) du Suprême est immanente à sa nature transcendante (Śiva) et inversement. C'est un des points sur lequel les *Tantra* insistent le plus, et dont Gorakṣa se fera l'écho : Śakti n'existe pas séparément de Śiva, et si Śakti est niée, Śiva n'a pas d'expression de lui-même.

« Śiva lui-même, privé de sa Śakti, ne peut absolument rien faire. Mais conjoint à sa propre Śakti, il fait apparaître toutes choses.

C'est pourquoi il est Śaktiman, le doué de Puissance, le Tout-Puissant <sup>2</sup>. »

Ceci est à la source du jeu de mots affirmant que Śiva sans sa Śakti n'est qu'un *śava*, un cadavre, car il ne peut aucunement se mouvoir sans elle <sup>3</sup>. Śiva, le Principe trans-

1. *Op. cit.*, p. 47.

2. *Siddhasiddhāntapaddhati*, IV, 13.

3. Idée reprise par Śaṅkarācārya dans *Saundarya-lahari* (vers 1) : Quand Śiva est un à sa Śakti, il est capable de créer, sinon, il est incapable même de se mouvoir. De même dans le *Rudrayāmala*, version tantrique de

cependant, non qualifié, sans aucun attribut (*nirguṇa*) est non-agissant et immobile. Il correspond à l'axe de la roue, au « moteur immobile ». C'est sa Śakti qui se meut et agit, engendre, soutient et résorbe les mondes. C'est par sa Śakti qu'il devient conscient de Lui-même en tant qu'Īśvara, Dieu omnipotent, créateur et Maître de l'ordre cosmique. Mais en même temps il est dit que la relation entre Śiva, qui est le Possesseur de la Śakti, et la Śakti elle-même il y a une relation d'identité. L'un ne peut être sans l'autre.

« Śakti est intérieure à Śiva, Śiva est intérieure à Śakti. Qu'on ne voit pas de différence entre les deux, pas plus qu'entre la lune et sa lumière <sup>1</sup>. »

Les rayons lunaires irradiant dans toutes les directions n'existent pas indépendamment de la lune, et la lune elle-même n'est lumineuse que par sa lumière. De même, la Śakti divine n'est pas différente de Śiva, et les productions ou manifestations de Śakti n'étant pas essentiellement différentes de celle-ci, le monde et tous les êtres qu'il contient doivent être considérés comme divins.

En ce sens on peut dire avec Mircea Eliade que l'on assiste « dans certaines formes de yoga tantrique à un effort désespéré de re-sacralisation de l'existence <sup>2</sup> ». En effet, les maîtres de cette tradition n'ignorent pas que dans l'expérience ordinaire, profane, l'aspect transcendant du Divin, Śiva, demeure voilé, et l'homme perçoit seulement le « jeu » (*kriḍā, līlā, vilāsa*) de Śakti, ses multiples expressions dans le monde de la diversité et du changement. Ou plutôt, il ne perçoit pas celles-ci comme une activité ludique car il s'identifie trop fortement à l'expérience de la limitation et de la douleur ; la véritable nature de Śakti échappe à l'homme ordinaire qui n'éprouve pas les différentes forces à l'œuvre dans l'univers comme les expressions d'une et même Force. Il ne sait pas d'où ni comment ce monde est venu à l'être, comment et par quel Pouvoir il est soutenu et ordonné,

---

la légende de Vasīṣṭha, fils de Brahmā, le Bouddha explique à celui-ci, dont les efforts ascétiques s'avèrent stériles, le pouvoir de la Śakti : « Sans Śakti même Śiva est incapable de produire quoi que ce soit. Que dire alors des hommes avec leur compréhension limitée ! » et il lui conseille d'adorer la déesse.

1. *Siddhasiddhāntapaddhati*.

2. *Patañjali et le Yoga*, Ed. du Seuil, Paris, 1962, p. 15.

ni vers quelle fin il se meut. Mais le *yogin* s'éveillant de l'état de *samādhi* (*vyutthita*) où il est unifié au Brahman transcendant, est censé découvrir l'aspect śaktique du Suprême. L'univers lui apparaît animé, saturé, illuminé par *Sat-cid-ānanda*. Il contemple une seule Existence dans toutes les existences, une seule Conscience dans toutes les consciences, et discerne la présence de l'infini dans le fini, de l'éternel dans le temporel, de l'absolu dans le relatif. Même dans les formes les plus inertes de la matière il voit seulement la limite extrême du pouvoir qu'a la Pure Conscience, *cit*, de se voiler elle-même, de s'objectifier, de se condenser en formes, c'est-à-dire d'apparaître comme non-*cit*. « C'est l'ultime possibilité de descente du Divin, presque non-être, mais pas absolu non-être <sup>1</sup>. »

Non seulement la Śakti divine ne peut être contemplée que grâce à une « réalisation » yogique, mais tous les rituels et les exercices méditatifs caractéristiques du *sādhana* tantrique, tels que la « visualisation » d'images divines, l'identification de l'adorateur avec la déité, l'utilisation de « syllabes mystiques » (*mantra*, *dhāraṇā*) comme support de concentration et tant d'autres aspects de la voie tantrique, présupposent une connaissance des techniques fondamentales du yoga, et en particulier du *Haṭha-yoga* <sup>2</sup>. Ils ne peuvent être effectifs sans cette pratique yogique. Ainsi nous voyons le *Guhyasamāja-tantra*, l'un des plus anciens *Tantra* bouddhistes <sup>3</sup>, recommander à ses adeptes, lorsque leurs efforts pour visualiser la déité s'avèrent vains, que la déité ne se présente pas d'elle-même à leur vue et que la Bodhi n'est pas atteinte, de se remettre à l'exercice du *Haṭha-yoga* <sup>4</sup>. D'où il apparaît que les disciples doivent être *Haṭha-yogin* accomplis avant d'aborder les pratiques tantriques et que si celles-ci ne procurent pas les résultats désirés, le fait est imputé aux impuretés qui encombrant encore le corps du *yogin*, impuretés qu'il

1. S. Radhakrishnan, *The Principal Upaniṣads*, Allen & Unwin, Londres, 1953, introduction p. 87.

2. Surtout pour les rituels comportant une union sexuelle (*maithuna*), le *yogin* est généralement censé posséder une maîtrise de techniques haṭha-yogiques (*vajrolī*, *sahajolī* et *amarolī mudrā*) lui permettant de faire remonter son sperme.

3. Il date probablement du III<sup>e</sup> siècle, époque d'Asaṅga. Il est la principale source d'inspiration pour les *Tantra* bouddhiques plus tardifs.

4. *Guhyasamāja Tantra*, publié par Benoytosh Bhattacharyya, Baroda, 1931, p. 165.

doit éliminer grâce au *Haṣṭa-yoga*. C'est pourquoi on assiste avec les *Tantra* à une sorte de recension de toutes les méthodes yogiques existantes, et à leur pleine utilisation.

D'autres caractères fondamentaux du tantrisme, qui transparaissent nettement dans notre texte, découlent plus ou moins des quelques principes que nous avons entrevus. La glorification de la Śakti, l'accent mis sur l'immanence divine dans les *Tantra* sont à mettre en rapport avec leur attitude anti-ascétique et l'importance qu'ils attachent au corps humain en tant qu'instrument de réalisation spirituelle. Le corps n'est plus vu comme un obstacle, une entrave, une source de souffrances, mais comme l'instrument le plus parfait de *sādhana*. La vérité doit être réalisée dans et par le corps. La Réalité ultime n'est pas seulement un principe abstrait, transcendant l'Univers et extérieur à l'homme, mais elle est immanente et réside dans le cœur même de l'homme. L'homme doit la rechercher au centre de son être. Au lieu de se sentir perdu dans l'immensité du cosmos et sans ressources devant son mystère impénétrable, le *sādhanaka* (celui qui aspire à la réalisation) est invité à tourner son attention vers lui-même, et à chercher en lui-même, avec la claire conviction que la Réalité qu'il découvre en lui est la même omniprésente Réalité qui sous-tend tout l'univers. Le corps humain lui-même est la manifestation de la même Śakti qui structure et maintient le vaste cosmos. En ce sens les *Tantra* ne font que développer un des courants majeurs de la pensée indienne, qui consiste à établir des correspondances structurelles et fonctionnelles entre les éléments du cosmos et ceux de l'être humain.

Déjà le *Puruṣa-sūkta*<sup>1</sup> du *Ṛg-veda* décrivait la Personne Primordiale (*Puruṣa*) dont le démembrement sacrificiel à l'origine des temps donna naissance à l'Univers et à tous les êtres. Le cosmos y est identifié au Géant primordial et à travers lui mis en correspondance avec le corps humain<sup>2</sup>.

1. X, 90, 129.

2. Cf. J. Filliozat « La force organique et la force cosmique dans la philosophie médicale de l'Inde et dans le Veda », dans *Revue Philosophique* LVIII nov., déc. 1933, p. 428 ; discuté par Paul Mus dans *Barabudur* in B. E. F. E. O. tome XXXIII (1933) p. 845 à 851 (réimprimé dans : *Barabudur, esquisse d'une histoire du Bouddhisme fondé sur la critique archéologique des textes*, Imprimerie d'Extrême-Orient, Hanoï, 1935).

Dans de nombreux autres hymnes, en particulier ceux qui traitent du sacrifice du cheval (*asvamedha*), sont établies des séries de correspondances entre le corps humain ou animal <sup>1</sup> et les diverses parties de l'univers, considéré comme un corps immense d'homme ou d'animal <sup>2</sup>. » Mais ce sont surtout les *Upaniṣad* qui ne se lasseront pas de développer le thème de la correspondance exacte entre le microcosme et le macrocosme.

« Cet espace qui est extérieur à l'homme, dit la *Chāndogya*, cet espace est le même qui est intérieur à l'homme, et cet espace qui est intérieur à l'homme, c'est celui-là même qui est au-dedans du cœur <sup>3</sup>. »

Et encore : « Cette lumière du ciel qui, au-dessus de nous brille par-delà toutes choses, par-delà l'Univers, cette lumière est assurément la même que la lumière qui est au-dedans de l'homme <sup>4</sup>. »

Un mode de pensée analogique s'y donne libre cours, qui se meut en établissant des corrélations entre toutes choses. Les mêmes principes qui régissent le cosmos sont vus à l'œuvre dans le corps humain. L'homme est un univers en réduction, et inversement le cosmos est analogue à un homme gigantesque. Non seulement la vie de l'individu est l'expression des mêmes lois qui gouvernent l'univers, mais chacun des éléments qui constituent l'individu participe à l'élément correspondant dans l'univers <sup>5</sup>.

1. On retrouve cette vision saisissante du monde comme animal sacrificiel au début de la Bṛh. Ār. Up. :

« Aum, en vérité l'aube est la tête du cheval sacrificiel, le soleil est son œil, le vent son souffle, sa bouche ouverte le feu Vaiśvānara ; l'année est le corps du cheval sacrificiel, le ciel est son dos, l'espace intermédiaire son ventre, la terre ses sabots, les directions de l'espace ses côtés, les directions intermédiaires ses côtes, les saisons ses membres, les mois et les quinzaines ses jointures, les jours et les nuits ses pieds, les étoiles ses os, les nuages sa chair ; la nourriture dans son estomac est le sable, les rivières sont ses vaisseaux sanguins, son foie et ses poumons sont les montagnes, les plantes et les arbres sont ses poils ; le (soleil) levant est sa moitié antérieure, le (soleil) couchant est sa partie postérieure, quand il baille, l'éclair fulgure, quand il s'ébroue, il tonne, quand il urine, il pleut ».

2. J. Filliozat, *La Doctrine Classique de la Médecine Indienne*, Imprimerie Nationale, Paris, 1949, p. 154.

3. Traduction E. Senart, Paris, Belles Lettres 1930, p. 37.

4. *Ibid.*, p. 38.

5. Cf. Bṛh. Ār. Up. III, 2, 13 où l'on trouve l'idée, partagée par les Bouddhistes, que les différents éléments constitutifs du corps humain se dispersent à sa mort et rejoignent l'élément correspondant dans l'univers.

Tantôt ce sont les éléments de l'univers qui assument la forme d'un *puruṣa* humain ; témoin le mythe des *devatā*, des divinités ou puissances cosmiques qui entrent dans le corps humain :

« Le Feu, devenant la parole, entra dans la bouche. L'Air devenant le souffle, entra dans les narines. Le Soleil, devenant la vue, entra dans les yeux. Les quartiers de l'espace, devenant l'audition, entrèrent dans les oreilles. Les plantes et les arbres devenant les poils entrèrent dans la peau. La lune devenant le mental, entra dans le cœur. La mort, devenant le souffle *apāna*, entra dans le nombril. L'Eau, devenant le sperme, entra dans l'organe générateur <sup>1</sup>. »

Tantôt ce sont les éléments du cosmos qui émergent de l'Être primordial (*Puruṣa*) à forme humaine, et la naissance de l'univers est comparable à la croissance d'un embryon humain <sup>2</sup>.

D'où le sens équivoque du mot *Puruṣa*, qui est à la fois le Soi à l'intérieur et le Soi à l'extérieur, la Personne cosmique et le « principe de personnalisation » en l'homme. C'est un mouvement caractéristique de la pensée indienne que d'amener l'univers entier à l'intérieur du champ de la conscience du Soi :

« Aussi loin en vérité, que cet espace (extérieur) s'étend, aussi loin s'étend l'espace à l'intérieur du cœur. En lui sont contenus à la fois le Ciel et la Terre, le feu et l'air, le soleil et la lune, l'éclair et les étoiles. Tout ce qui existe en ce monde et tout ce qui n'existe plus ou pas encore, tout cela est contenu en lui <sup>3</sup>. »

et inversement, d'universaliser le Soi en l'étendant à l'infini du cosmos :

« Le Soi, en vérité est en bas, le Soi est en haut, le Soi est derrière, le Soi est en face, le Soi est au Sud, le Soi est au Nord, le Soi en vérité, est ce monde tout entier. »

---

« La voix d'un homme entre dans le Feu, son souffle dans l'Air, son œil dans le Soleil, son mental dans la Lune, son ouïe dans les directions de l'espace, son corps dans la Terre ; son Âme dans l'Ether, ses poils dans les plantes, ses cheveux dans les arbres, son sang et son sperme dans les Eaux ». Cf. aussi Bṛh. Ār. Up. II, 5, 1 à 10.

1. Ait. Up. I, 2, 4.

2. Ait. Up. I, 1, 4.

3. Chand. Up. VIII, 1, 3.

Ce principe de la correspondance entre le macrocosme et le microcosme se vérifie à différents niveaux. Ainsi, nous avons une cosmologie conçue somatologiquement, répondant à une physiologie fondée sur la cosmologie, aussi ces correspondances débouchent-elles naturellement sur le postulat suivant : de même que le corps et le psychisme humain sont gouvernés par son Soi, de même ce grand corps qu'est l'univers est contrôlé par un principe directeur, un Soi, qui est essentiellement identique au Soi de l'homme. Toute la réflexion upanišadique culmine en cette découverte : le Soi à l'intérieur de l'homme (*ātman*) n'est pas différent en son essence du Principe qui gouverne l'Univers (Brahman). C'est le même Soi qui a tantôt une dimension microcosmique (« plus petit que l'infiniment petit », « caché dans la caverne du cœur ») et tantôt une dimension macrocosmique (« plus vaste que la magnitude »). C'est ce qui permet à Yājñavalkya dans la *Bṛhadāraṇyaka-up.* (III, 7, 3) de décrire le Soi d'abord comme l'ordonnateur interne (*antaryāmin*) qui gouverne les différents éléments du monde extérieur (terre, eau, feu, atmosphère, etc.)<sup>1</sup>, puis de le décrire comme l'ordonnateur interne qui régit les différents éléments de l'individualité humaine (souffle, parole, œil, etc...) <sup>2</sup>.

Tout ce jeu d'analogies et d'identifications aboutit à la certitude que l'univers entier, et le Principe qui le régit, se retrouvent à l'intérieur de l'homme. « Tout les dieux résident dans l'homme, comme des vaches dans une étable. Celui qui connaît l'homme pense : ceci est le Brahman » disait l'*Atharva-veda* (XI, 8, 32). « Tous les dieux résident dans le corps » (*sarve devāḥ sartrasthaḥ*) est un leitmotiv des

1. « Celui qui, résidant dans la terre, est différent de la terre, que la terre ne connaît pas, dont la terre est le corps, qui de l'intérieur actionne la terre, celui-là est ton *ātman*, l'ordonnateur interne, immortel. » La même formule est appliquée tour à tour pour chacun des éléments.

2. « Celui qui, résidant dans le souffle, est différent du souffle... qu'on ne voit pas et qui voit, qu'on n'entend pas et qui entend, qu'on ne perçoit pas et qui perçoit, qu'on ne connaît pas et qui connaît. Il n'y a pas d'autre voyant que lui, pas d'autre perceuteur que lui, pas d'autre connaisseur que lui. Celui-là est ton *ātman*, l'ordonnateur interne, l'immortel. Tout ce qui n'est pas lui est voué à la souffrance. »

*Tantra*. C'est sur ce principe que se fonde le *Haṣṭha-yoga*.

Ainsi la *Śiva-saṃhitā* (II) proclame :

« Dans ce corps se trouve le Mont Meru, ainsi que les sept continents, les rivières, les océans, les montagnes, les domaines et les gardiens des domaines.

« Les Sages et les ascètes, toutes les étoiles et les planètes, les lieux saints, les sanctuaires, et les déités des sanctuaires, sont contenus (dans le corps).

« La lune et le soleil, agents de la création et de la destruction, s'y meuvent. L'espace, le vent, le feu, l'eau et la terre y sont aussi.

« Tous les êtres qui existent dans les trois mondes se retrouvent dans le corps. Entourant le Meru, ils sont engagés dans leurs fonctions respectives. Celui qui connaît tout cela est un *yogin*, cela est certain. »

La conclusion qui s'impose est celle clairement énoncée par Lakṣmīnāra dans son *Advayasiddhi* :

« Il n'est pas nécessaire d'inventer des mortifications, de pratiquer des jeûnes et des rites, des ablutions, des purifications, et les autres observances sociales peuvent être abandonnées.

Nul besoin non plus de vénérer des dieux formés de bois, de pierre, ou de boue, mais on doit offrir perpétuellement son adoration, avec concentration, à ce corps (où tous les dieux résident). »

Et le *Rudrayāmala* (I, V, 160) est formel :

« Sans le corps, l'homme ne peut atteindre aucun résultat. »

Mais le corps physique, le plus immédiatement perceptible, n'est que l'enveloppe la plus extérieure. On distingue en réalité trois « corps » constituant l'individualité humaine.

De même que sur le plan macrocosmique, le suprême Brahman se manifeste comme Īśvara (son aspect causal, correspondant à Prājña), comme Hiraṇyagarbha (son aspect subtil, correspondant à Taijasa), et comme Virāṭ (son aspect grossier, correspondant à Vaiśvānara) ; de même, sur le plan du microcosme, l'ātman possède trois « corps » : corps causal (*kāraṇa-śarīra*), corps subtil (*sūkṣma-śarīra*) et corps grossier (*sthūla-śarīra*). C'est pourquoi il est appelé *jīvātman* « être incarné ».

Le *kāraṇa-śarīra* « corps causal », est constitué par la *Prakṛti*, cause des corps subtil et grossier. Ce corps dure jusqu'à la Délivrance (*mokṣa*). Alors le *jīvātman* cesse d'être

tel et redevient le *paramātman*, l'Esprit libre de toute incarnation (*videha-mukti*). Durant le sommeil profond (*śuśupti*) état de béatitude où la conscience n'est ni objective, ni subjective mais unitaire (*ekībhūta*), le *jīva* existe dans ce corps <sup>1</sup>.

Le *sūkṣma-śarīra* « corps subtil », est appelé aussi *līngāśarīra*, « corps qui est le signe », i. e. « qui distingue » l'âme individuelle. Ce corps est formé des premiers développements de *Prakṛti*, c'est-à-dire de dix-huit des constituants (*tattva*) énumérés par le *Sāṃkhya* : l'intelligence impersonnelle, antérieure à l'individuation (*buddhi*), appelée aussi « grand Principe » (*mahān*), le sens de l'individuation (*ahāṅkāra*), le mental (*manas*), les cinq facultés de sensation (*jñānendriya*), nommément : l'ouïe, le toucher, la vue, le goût et l'odorat, les cinq facultés d'action (*karmendriya*), nommément : la parole, la préhension, la marche, l'excrétion et la génération, enfin les cinq qualités sensibles à l'état principiel (*tanmātra*), sonore, tangible, visible, sapide et olfactive.

C'est ce « corps subtil », impérissable jusqu'à la Délivrance, qui transmigre d'un corps à l'autre, emportant avec lui toutes les impressions résiduelles, les tendances et les caractéristiques de l'individu. C'est en ce corps que demeure le *jīva* dans l'état de rêve (*svapna*), où il n'a conscience que d'objets intérieurs à lui-même (*antaḥprajñā*) et vit dans un univers mental.

Le *sthūla-śarīra* « corps grossier », est le corps au sens ordinaire du terme. Il comprend les cinq organes de sensation (l'oreille, la peau, l'œil, la langue et le nez) et les cinq organes d'action (la bouche, les mains, les pieds, l'anus et le sexe) qui sont les supports et instruments des facultés (*indriya*) correspondantes. Il est constitué des mêmes cinq éléments (*mahābhūta*) qui forment la matière de toutes choses dans l'univers.

On fait souvent dériver le mot *śarīra*, corps, de la racine *ŚR* : dépérir, se désagréger. Car le corps grossier, soumis au vieillissement, se dissout définitivement au moment de

1. Cet état, comme les deux suivants, est cependant associé à l'ignorance (*avidyā*). Il n'y a que dans le « quatrième état » *turya* obtenu par le *samādhi* qu'est expérimentée la parfaite béatitude unie à la Conscience absolue (*saccidānanda*).

la mort. On l'appelle *annamayakośa*, « enveloppe formée de nourriture », parce que le corps physique se maintient au moyen de la nourriture, qu'il convertit en chyle, sang, chair, graisse, os, moelle et sperme (nommés les sept *dhātu*). C'est dans ce corps que le *jīva* vit à l'état de veille (*jāgrat*).

Les cinq éléments (*pañcabhūta*) qui constituent le corps grossier et qui sont les dernières productions de *Prakṛti*, sont l'Espace ou Ether (*ākāśa*), l'Air (*vāyu*), le Feu (*tejas*), l'Eau (*ap*) et la Terre (*pṛthivi*). Nous leurs mettons une majuscule pour les distinguer des substances vulgairement entendues par ces noms, car toute substance matérielle n'est qu'un composé de ces cinq « éléments », qui représentent plutôt des états de la matière. Ainsi, toute substance solide, (*pṛthiva*) possédant cohésion et résistance, comporte une prédominance de *Pṛthivi*, toute substance liquide (*apya*) une prédominance d'*ap*, tout ce qui est lumineux ou chaud (*prakāśa, tāpa*) une prédominance de *tejas*, toute matière à l'état gazeux (*vāyava*) une prédominance de *vāyu*. L'éther (*ākāśa*) est présent partout et pénètre tous les corps (*sarvavyāpī*).

Dans le corps humain, la terre se manifeste comme os et muscles, comme la charpente solide du corps. L'eau « sous les diverses formes du *śleṣman*, est l'élément à la fois humide, froid et liant de l'organisme... Dans la gorge et sur la langue, elle assure la gustation <sup>1</sup> ». Le Feu, qui se manifeste comme lumière et chaleur, est un principe de rayonnement répandu dans tout le corps. Il donne la vie, la force (*ojas*), la vigueur corporelle, il assume la fonction de digestion (la digestion étant considérée comme une cuisson), il communique sa vertu ignée au liquide qu'est le sang (auquel il confère sa couleur rouge), et il est la cause de la chaleur corporelle. C'est encore lui qui dans l'œil, permet la vision, dans la peau explique la clarté du teint, dans le cœur donne force aux volitions, et dans les organes génitaux, allume *kāmāgni*, le feu du désir. Enfin il est présent particulièrement dans la bile (*pitta*) qui est une forme de feu liquide.

L'Air, qui a pour caractère essentiel la mobilité, se manifeste dans le corps comme le *prāṇa*, souffle vital qui se divise en cinq « souffles » organiques, c'est-à-dire en cinq courants

1. Jean Filliozat, *La Doctrine classique de la Médecine indienne*, p. 23.

d'énergie vitale qui parcourent le corps : *prāṇa* proprement dit, « souffle de devant », siégeant dans le cœur, assure la respiration et la déglutition ; *apāna*, « souffle qui va vers le bas », siégeant dans l'anus, gouverne les fonctions d'excrétion et l'accouchement ; *samāna* « souffle concentré » siégeant dans le nombril, attise le feu corporel et dirige les fonctions de digestion et d'assimilation ; *vyāna* « souffle diffusé », est présent dans le corps entier, effectuant la diffusion, maintenant la cohésion du corps, permettant le mouvement des membres ; *udāna* « souffle qui va en haut », siégeant dans la gorge, permet la parole <sup>1</sup>.

De même que le vent circule sans cesse dans l'univers, les *prāṇa* sont les grandes lignes de direction de l'énergie vitale. Toutefois, lorsque *prāṇa* et *apāna* sont envisagés deux à deux, ils désignent tantôt les deux phases du souffle respiratoire, inspiration et expiration (l'expiration, rapportée en ce cas à *apāna*, étant envisagée comme une expulsion), tantôt ils représentent l'ensemble des cinq *prāṇa* divisé en deux groupes, ceux qui siègent dans la moitié supérieure du corps et ceux qui siègent dans la moitié inférieure <sup>2</sup>.

Le *prāṇa* (au sens global) a un rôle essentiel, en ce sens qu'il assume un rôle d'intermédiaire et de liant entre le corps grossier et le corps subtil. Son importance est longuement décrite dans les *Upaniṣad* grâce à toutes sortes de mythes.

De même que le *vāyu* est « le fil qui relie ce monde et l'autre monde, et tous les êtres <sup>3</sup> », le *prāṇa* (souvent appelé *vāyu* même dans le corps humain) est le fil qui relie la psyché de l'homme à son corps, c'est-à-dire le *sūkṣma-śarīra* au *sthūla-śarīra*. C'est pourquoi la régulation du souffle (*prāṇāyāma*) visant à contrôler non seulement le souffle respiratoire mais tous les « souffles » organiques, sera la principale méthode mise en œuvre dans le *Hatha-yoga* <sup>4</sup> pour acquérir la maîtrise

1. D'après A. Avalon (*The Serpent Power*, p. 81), ils correspondent aux fonctions d'« appropriation (*prāṇa*), expulsion (*apāna*), assimilation (*samāna*), distribution (*vyāna*) et expression (*udāna*) ».

2. Cf. Jean Filliozat, *ibidem*, p. 145 à 152.

3. Bṛh. Ār. Up. III, 7, 2.

4. Le *prāṇāyāma* est reconnu comme un des « membres » (*aṅga*) du yoga. Mais alors qu'il n'est qu'un auxiliaire dans les autres formes du yoga, dans le *Hatha-yoga* la maîtrise du *prāṇa* est considérée comme le principal moyen d'atteindre le *samādhi*.

à la fois du corps physique et de l'organe mental (*antahkaraṇa*).

Le corps grossier ne faisant que manifester sur le plan physique la structure du corps subtil, il s'ensuit que les différents *tattva* dans leur ordre de développement, sont inscrits dans le corps physique. C'est ainsi que sont localisées dans le corps humain, des « régions » correspondant à certaines modalités de la manifestation subtile<sup>1</sup>, et qui ont pour équivalent analogique des « régions » de l'univers (puisque celui-ci représente le corps grossier du Brahman suprême). Même les éléments de la manifestation grossière (*mahābhūta*) bien que présents dans tout le corps et, comme nous l'avons vu, présidant chacun de manière spécifique à son fonctionnement, sont mis en relation avec des « centres » situés dans des régions particulières du corps. Ces « centres » appelés *cakra* (roue) ou *padma* (lotus), n'appartiennent pas au corps grossier mais sont la localisation, dans le corps grossier, des *tattva* du corps subtil<sup>2</sup>.

Ces centres sont au nombre de six, répartis le long de l'axe cérébro-spinal, appelé « colonne du Meru » (*Meru-danḍa*) par comparaison avec la montagne Meru, représentée traditionnellement comme l'axe du monde.

L'élément Terre avec la qualité olfactive (*gandhatanmātra*), le sens de l'odorat (*ghrāṇa*) et la faculté de locomotion ont leur siège dans le *mulādhāra-cakra*, localisé à la base du tronc, dans la région coccygienne.

L'élément Eau, avec la qualité sapide (*rasa-tanmātra*) le sens du goût (*rasana*) et la faculté de préhension ont leur siège dans le *svādhiṣṭhāna-cakra*, localisé dans la région abdominale.

L'élément Feu avec la qualité visuelle (*rūpa-tanmātra*) le sens de la vue (*cakṣus*) et la faculté d'excrétion ont leur siège dans le *maṇipūra-cakra*, localisé dans la région ombilicale.

L'élément Air, avec la qualité tactile (*sparsa-tanmātra*) le sens du toucher (*tvac*) et la faculté de génération ont leur siège dans l'*anāhata-cakra*, localisé dans la région du cœur.

1. Cf. René Guénon, *Etudes sur l'Hindouisme*, Éditions Traditionnelles, Paris, 1970, p. 31.

2. Il serait donc vain de chercher à les identifier à des organes corporels même s'il y a apparente similitude entre la description des *cakra* et la structure des plexus ou d'autres centres nerveux. L'organe corporel ne peut être que le support du *cakra* et ne saurait être identifié à lui.

L'élément Espace, avec la qualité sonore (*śabda-tanmātra*) le sens de l'ouïe (*śrotra*) et la faculté de la parole ont leur siège dans le *viśuddha-cakra*, localisé dans la région de la gorge.

Les trois autres *tattva*, ceux-là mentaux, le sens interne (*manas*), le sens de l'individuation (*ahaṅkāra*), l'intelligence (*buddhi*) ont leur siège dans l'*ājñā-cakra*, localisé dans la tête, entre les deux sourcils.

Enfin, le septième *cakra*, *sahasrāra-padma*, « le lotus aux mille pétales » n'est pas compté au nombre des *cakra* parce qu'il transcende le domaine de la manifestation. Il représente l'état inconditionné où *Prakṛti* est résorbée en *Puruṣa* et demeure dans un état de non-différenciation absolue, d'équilibre des trois *guṇa*. Ce *cakra* est localisé à l'orifice situé dans la couronne du crâne (*brahma-randhra*), correspondant à la fontanelle chez les nouveau-nés, et qui est la « porte de la Délivrance ».

Chez l'homme ordinaire, Śakti, la force cosmique, ayant accompli son travail de création, est représentée comme assoupie au niveau le plus bas, dans le *mūlādhāra-cakra* à la base du tronc, où elle demeure immobile, comme base et support de la manifestation individuelle.

Comparée à un serpent endormi, elle est appelée Kuṇḍalīni, « la lovée ». Le but des exercices yogiques est d'éveiller cette énergie, qui alors se déroule et commence à se mouvoir dans la direction ascendante, suivant un mouvement de retour à sa Source, inverse du mouvement créateur. A mesure qu'elle traverse les différents centres échelonnés le long de la colonne vertébrale et qui marquent les étapes du processus créatif, elle résorbe en elle-même les *tattva* qui sont spécialement liés à ces centres. Les éléments les plus grossiers se fondant à chaque fois dans les éléments les plus subtils, ces *tattva* sont ramenés à l'état potentiel et entraînés par Kuṇḍalīni dans sa course ascendante. Celle-ci traverse trois points critiques au cours de sa remontée, qui sont appelés des « nœuds » (*granthi*), qu'elle doit « percer » : ce sont le *Brahma-granthi*, situé dans le *mūlādhāra*, le *Viṣṇu-granthi*, situé dans l'*anāhata*, et le *Rudra-granthi* situé dans l'*ājñā-cakra*.

Au terme de cette résorption (*laya*), Śakti s'unit à Śiva, la Conscience transcendante, dans le « lotus aux mille pétales », qui est la demeure du Brahman (*Brahma-sthāna*) où le Soi est réalisé. Le *yogin* est alors totalement libéré de tous les

liens qui l'attachent au *samsāra*, et il atteint l'état de *jīvan-mukta* libéré vivant.

Nous n'avons pu en ces quelques pages qu'esquisser à grands traits le contexte de croyances et de traditions où vient s'insérer notre texte. Il serait trop long, dans le cadre de la présente étude, d'examiner chacun des thèmes et des symboles qui abondent dans la *Haṣṭha-yoga-pradīpikā* ; nous nous contenterons d'en éclaircir autant que possible la teneur en faisant appel au commentaire de Brahmānanda chaque fois que celui-ci ne se borne pas à un simple mot à mot mais explicite et développe le texte. Nous nous appuierons également, aussi souvent que possible, sur la comparaison avec les autres traités de *Haṣṭha-yoga*, afin de tenter d'établir la nature exacte de chaque pratique yogique, tout en notant les concordances des textes à leur sujet ou au contraire les dissimilitudes et les variations chaque fois qu'il y a lieu.

II.

*Traduction*

1. Je me prosterne devant le Maître Originel, Śrī Ādinātha, par qui fut enseignée la science du *Haṭha-yoga*.

Cette science glorieuse resplendit comme une échelle pour qui désire atteindre les cimes du *Rāja-yoga*.

Ādinātha est identifié à Śaṅkara (Śiva), qui est *mahāyogin* par excellence, et à qui est attribué l'enseignement du *Mantra-yoga*, du *Laya-yoga* et du *Haṭha-yoga*, sous la forme d'une conversation avec son épouse Pārvati.

Cette œuvre appartient au *Nātha-sampradāya*.

L'auteur pose en principe, dès le début, que le *Haṭha-yoga* est inséparable du *Rāja-yoga*. Le *Rāja-yoga*, « yoga royal », est la perfection en yoga, présentée comme le résultat, le « fruit » (*phala*) obtenu au moyen du *Haṭha-yoga*, et ce dernier est considéré comme la méthode la plus efficace pour atteindre ce but.

Le commentateur indien Brahmānanda présente ainsi son commentaire :

Ayant salué le *guru* qui est Śiva lui-même, Brahmānanda compose ce *Clair de lune sur la Haṭhayogapradīpikā* (*Haṭha-pradīpikā-jyotsnā*) pour éclairer la voie du yoga.

Maintenant, pour que la postérité ait (de la *Haṭha-yogapradīpikā*) une compréhension juste, ayant bien assimilé le cœur de la doctrine de Gorakṣa, j'en explique le sens très profond qui m'est devenu manifeste grâce à mon intense application sous la direction du maître Meruśāstri.

Svātmārāma Yogindra, désireux dans son extrême compassion de composer pour le bien des aspirants à la Délivrance cette *Haṭha-yoga-pradīpikā* dont le fruit est Le « Dégagement Libérateur » (*Kaivalya*) par l'inter-

médiaire du *Rāja-yoga*, accomplit dès le commencement, afin d'écarter les obstacles, une stance propitiatoire sous la forme d'une salutation au Seigneur Ādinātha, le fondateur du *Haṭha-yoga*.

... A cet Ādinātha, hommage soit rendu, tel est le sens. Il est le Maître (*nātha*) des origines (*ādi*), c'est-à-dire le Seigneur de tout, Śiva...

Le *Haṭha-yoga* est l'union (*yoga*) de *ha* et de *ṭha*, du soleil et de la lune. Ainsi le *Haṭha-yoga* n'est autre que le *prāṇāyāma*, caractérisé par l'unification du *prāṇa* et de l'*aṇāna*, auxquels on donne le nom de soleil et de lune, et qui sont exprimés par le mot *haṭha*. Ainsi est établie la définition du *Haṭha-yoga*. Ceci est corroboré par Gorakṣanātha dans la *Siddhasiddhāntapaddhati* : « La syllabe *ha* est connue pour [désigner] le soleil, la syllabe *ṭha* dénote la lune. L'union du soleil et de la lune est appelée *Haṭha-yoga*. »

## 2. Ayant salué en son *guru* Nātha lui-même, le *yogin* Svātmārāma entreprend cet exposé de la science de *Haṭha* uniquement en vue du *Rāja-yoga*.

La multitude des obstacles dans la voie du *yoga* nécessite une abondance de stances propitiatoires (*maṅgala*). Après l'hommage au *Guru* suprême (*Paramaguru*), Ādinātha Śiva, initiateur de la tradition, l'auteur offre maintenant une salutation à son propre *guru* (*svaguru*) qui représente à ses yeux le Dieu (*Nātha*).

Le *guru* est la divinité immanente et seule la dévotion au *guru* habilite à recevoir l'enseignement : « Celui qui a pour Dieu, et pour son *guru* comme pour Dieu, la suprême *bhakti*, pour cette grande âme seulement ce qui est enseigné apparaît lumineux. » (Śvet. Up. IV, 23).

Toutefois, il est possible que l'auteur adresse ici son hommage non pas à son *guru* immédiat, mais au *Nātha* qui est le *guru* du *Nātha-sampradāya* tout entier : Gorakṣanātha.

En même temps qu'il annonce le sujet (*viśaya*) de son enseignement, Svātmārāma en établit clairement le but

(*prayojana*). Le but du *Haṭha-yoga* est de préparer le disciple au *Rāja-yoga*. Par le mot « uniquement », Svātmārāma exclut dès l'abord tout autre but aux techniques yogiques qu'il va exposer, et en particulier que celles-ci visent l'obtention de *siddhi* ou pouvoirs extraordinaires. Ces pouvoirs sont seulement une résultante accessoire, un effet secondaire (*anuṣaṅgikt*) de la pratique du *Haṭha-yoga* et ne doivent pas être recherchés pour eux-mêmes. Le *Haṭha-yoga* a pour résultat principal (*mukhyaphala*) le *Rāja-yoga*, qui lui-même a pour fruit *Kaivalya* ou *mokṣa*, l'« Isolement » absolu, la Libération.

Ainsi se justifie la comparaison avec une échelle, le *Haṭha-yoga* étant le premier degré dans cette ascension graduelle qui mène à la Délivrance. C'est pourquoi il est une véritable science, puisque « toute science qui n'a pas pour objet la Délivrance est dépourvue de toute valeur » (commentaire du roi Bhoja aux Y. S. IV, 22). « Hormis cela, rien ne mérite d'être connu » (Śvet. Up. I, 12).

3. A ceux qui ne peuvent connaître le *Rāja-yoga*, tout égarés qu'ils sont dans les ténèbres résultant de la multiplicité des opinions, Svātmārāma dans sa compassion offre cette « lampe du *Haṭha-yoga* » (compose cet « éclaircissement du *Haṭha-yoga* »).

S'il est possible d'obtenir directement la perfection en *Rāja-yoga* par toutes sortes de méthodes autres que le *Haṭha-yoga*, telles que la répétition de formules sacrées (*mantra*), la méditation sur les attributs divins, sur les aspects du Brahman qualifié (*saguṇa-dhyāna*), ou la méditation sur le Brahman transcendant, non qualifié (*nirguṇa-dhyāna*), quelle est donc l'utilité du *Haṭha-yoga* ?

A cette objection qu'on pourrait soulever, Svātmārāma répond qu'aucune de ces méthodes n'est apte à faire « connaître » le *Rāja-yoga*. Au contraire, la multiplicité d'opinions divergentes proposant différentes voies d'approche du *Rāja-yoga* ne fait que plonger les

aspirants dans la confusion et l'obscurité. A cette obscurité seul le *Haṭha-yoga* peut les arracher, étant le seul moyen efficace d'obtenir la maîtrise en *Rāja-yoga*.

Note sur le titre de l'œuvre : *pradīpikā* veut dire « petite lampe », et c'est une désignation modeste du texte qui éclaire le *Haṭha-yoga*, parce que ce texte est un précis abrégé et non un grand traité. D'autre part, ce mot composé : *Haṭha-yoga-pradīpikā*, peut être compris à la fois comme : « la lampe illuminant le *Haṭha-yoga* » (l'éclaircissement, l'élucidation du *Haṭha-yoga*), et comme « la lampe qu'est le *Haṭha-yoga* » (jetant une lumière sur le *Rāja-yoga*).

Un *sādhaka* en méditation a l'esprit absorbé en Brahman. Mais généralement lorsqu'il se lève de sa méditation, son esprit se disperse à nouveau. C'est le *vyutthita-citta* (esprit dispersé) par opposition au *samādhi-citta* (esprit concentré). Tous les aspirants ne sont pas capables de maintenir constamment dans toutes leurs activités cet état de concentration et d'absorption en Brahman. Ils ne peuvent devenir des *Rāja-yogin* simplement par la répétition de *mantra* et autres expédients. A cause de cette difficulté de réaliser le *Rāja-yoga* pour ceux qui n'ont pas atteint la perfection en *samādhi*, l'auteur décide d'écrire un livre prouvant qu'il n'y a obtention du *Rāja-yoga* qu'à travers le *Haṭha-yoga*.

Le *mantra-yogin* aussi doit s'appliquer au *Haṭha-yoga*. Seul le *Haṭha-yoga* est l'arme directe permettant d'atteindre le *Rāja-yoga*, à cause de la connexion organique qui existe entre corps et esprit. C'est le corps humain tout entier qui doit être converti en temple de Dieu, il n'est pas suffisant d'adorer le Divin dans des pierres, des images ou des *mantra*.

*Signification du nom de l'auteur, Svātmārāma :*

Svātmārāma est celui qui, ayant atteint le septième degré de la Connaissance, est dit : *Brahmavidvaṛiṣṭha*, « le meilleur des Connaisseurs du Brahman ». En effet la Śruti (Révélation) dit :

« Le meilleur des Connaisseurs du Brahman est celui

qui tout en étant engagé dans l'action se joue dans le Soi, tire ses délices du Soi » (Muṅḍ. Up. III, 1. 4).

Les sept niveaux de la Connaissance (*sapta-jñāna-bhūmikā*) sont mentionnés dans le *Yoga-Vāsiṣṭha* :

« Le premier niveau de la Connaissance est nommé *śubhecchā* (désir juste, c'est-à-dire : intense désir de libération).

Le deuxième niveau est *vicāraṇā* (enquête intellectuelle sur la Vérité). Le troisième *tanumānasa* (affinement de l'esprit lorsqu'il est concentré sur un seul objet).

Le quatrième est *sattvāpatti* (obtention de *sattva*).

Le cinquième est nommé *asaṃsakti* (non-attachement, même aux *siddhi* ou pouvoirs surnaturels).

Le sixième est *parāthābhāvint* (ne rien concevoir en dehors du suprême Brahman).

Et le septième est connu comme *turyagā* (le quatrième état, au-delà des états de veille, de rêve et de sommeil profond).

Celui qui a atteint ce septième niveau est appelé *Brahmavidvāsiṣṭha* « le plus parfait d'entre les connaisseurs du Brahman » et c'est ce degré de réalisation qui est exprimé par le nom Svātmārāma. »

4. Cette science de *Hatha*, ceux en tête de qui sont Matsyendra et Gorakṣa l'ont connue. Par la grâce de cette lignée de *guru*, le *yogin* Smātmārāma vint à la connaître.

Ceux en tête de qui sont Matsyendra et Gorakṣa, entre autres Jālandharanātha, Bhartṛhari, Gopīcandra, connurent cette science au temps jadis. Il est dit dans le *Yogayājñavalkya* : « c'est Hiranyagarbha qui exposa la science du yoga, et nul n'est plus ancien que lui ». (Hiranyagarbha, « l'embryon d'or » est Brahmā, le Créateur). Dans le *Bhāgavata-purāṇa*, le Seigneur Kṛṣṇa explique cette science du yoga à Uddhava et à d'autres disciples. Mais c'est Śiva le plus illustre *yogin*. Ainsi cette science est pratiquée par les trois aspects du Suprême : Brahmā, Viṣṇu et Śiva.

5. Śri Ādinātha, Matsyendra, Śābara, Ānandabhairava, Cauraṅgī, Mīna, Gorakṣa, Virūpākṣa, Bileśaya,
6. Manthānabhairava, Siddhi, Buddha, Kanthāḍi, Koranṭaka, Surānanda, Siddhipāda, Carpatī,
7. Kānerī, Pūjyapāda, Nityanātha, Nirañjana, Kapāli, Bindunātha, Kākacaṇḍīśvara,
8. Allāma, Prabhudeva, Ghoḍācolī, Tīṅṅini, Bhanūki, Nāradeva, Khaṇḍakāpālika,
9. et tant d'autres Mahāsiddha, ayant par la puissance du *Hatha-yoga* brisé la fêrûle de la Mort, se meuvent librement dans l'Univers.

Ādinātha est Śiva, le premier de tous les *Nātha*, c'est de lui qu'est issu le *Nātha-sampradāya*. Matsyendra fut le disciple d'Ādinātha. On raconte à ce sujet qu'un jour, Ādinātha se trouvait sur une île qu'il croyait déserte, et enseignait le yoga à Girijā. Mais un poisson qui se trouvait dans l'eau près de la rive écouta cet enseignement du yoga avec concentration d'esprit et sans un mouvement du corps. L'apercevant dans cette attitude et pensant : « il a entendu le yoga », le compatissant Ādinātha l'aspergea d'eau. Et ce poisson, ayant obtenu rien que par cette aspersion un corps divin, devint le Siddha Matsyendra. C'est lui qu'on appelle Matsyendranātha.

Śābara est un autre Siddha (variante Śāvara) ; Ānandabhairava encore un autre. Cauraṅgī est le nom qu'on donne en dialecte *hindusthānī* à un homme à qui l'on a coupé les mains et les pieds. Un jour où Matsyendranātha, à qui Ādinātha avait conféré le yoga, parcourait la terre, il vit un infirme qui gisait quelque

part dans une forêt, et celui-ci retrouva ses mains et ses pieds par un seul regard de compassion de Matsyendra. Pensant : « C'est par la grâce de celui-ci que mes mains et mes pieds ont repoussé », il se jeta aux pieds de Matsyendra en le suppliant : « Accorde-moi ta faveur ». Et Matsyendra lui ayant accordé sa faveur, il devint par la grâce de Matsyendra le fameux Siddha Cauraṅgi.

Mina est Minanātha, Gorakṣa Gorakṣanātha.

Siddhipāda : variante Siddhapāda. On peut lire Kāneri et Pūjyapāda comme deux noms différents, ou bien Kāneri-pūjyapāda, le Vénérable Kāneri. De même Kapāli et Bindunātha ou bien : le Kapāli Bindunātha.

10. Le *Hatha* est la cellule où trouvent un asile ceux que tourmentent toutes les formes de souffrance.

Le *Hatha* est la tortue qui supporte l'Univers, pour ceux qui sont adonnés à toutes formes de Yoga.

Le but que cherche à atteindre le yoga par une « mise en position du psychisme » (*samādhi*) est identique au but que vise le Sāṃkhya par l'investigation métaphysique : mettre fin, non pas provisoirement comme le font les remèdes ordinaires, mais d'une manière définitive et radicale, à la souffrance humaine sous ses trois formes (*duḥkha-traya*) :

*adhyātmika* : la douleur intérieure, personnelle, ayant sa source dans le corps (maladies ou misères physiques) et dans l'esprit (être séparé de ce qu'on aime et obtenir ce qu'on n'aime pas, etc...) ;

*adhibhautika* : la douleur causée par les autres êtres, que ce soit les humains, les animaux (insectes, serpents, etc...) ou les objets inanimés ;

*adhidaivika* : la douleur d'origine céleste, c'est-à-dire à imputer aux éléments naturels (chaleur, sécheresse, froid, orages, etc...) et aux influences planétaires (cf. *Sāṃkhya-kārikā* d'Īśvara-Kṛṣṇa I, 1).

La souffrance, quelle que soit son origine, qu'elle prenne une forme évidente ou subtile, douleur physique ou sentiment d'insatisfaction, est universelle : « Même au Ciel il y a expérience de la souffrance pour de nombreuses raisons, comme d'envier le plus grand bonheur d'autres êtres. En vérité, il n'en faut pas douter, l'univers tout entier n'est que douleur » (*Śiva-saṃhitā* I, 29).

Le *Hatha-yoga* concerne tout autant ceux qui sont encore en proie aux tourments du *saṃsāra* (le cycle des naissances et des morts) que ceux qui sont déjà engagés dans une voie de yoga. Négativement, il a la caractéristique de détruire toute douleur, et positivement, celle de permettre le succès dans n'importe quelle branche du yoga.

**11.** La science de *Hatha* doit être gardée éminemment secrète par le *yogin* désireux de perfection. Gardée secrète, elle devient effective. Divulguée, elle perd sa force.

Il énonce le caractère très secret de la science de *Hatha* par rapport à toutes les autres sciences.

Elle ne doit être impartie à nul autre qu'à un disciple qualifié pour le yoga (*yoga-adhikārin*), qui a vaincu ses sens, pacifié son esprit, qui s'attache de toutes ses forces à [l'effort de] Délivrance, qui est exempt de défauts, qui n'est attaché à rien, pas même à la Délivrance, qui abonde en qualités, qui agit en conformité avec ce qui est enjoint. C'est ce que dit Yājñavalkya :

« Le [disciple] qualifié pour le yoga est celui qui accorde ses actes aux injonctions, est libre d'imagination et de désir, en possession de lui-même grâce aux *yama* et aux *niyama*, exempt de tout attachement, en qui la connaissance est parfaite, qui a conquis la colère, qui est dédié à la religion de la vérité, qui met sa joie à être attentif au *guru*, qui a du dévouement pour son père et sa mère, qui demeure dans son propre stade de vie (*āśrāma*), qui a une conduite juste, et qui reçoit un bon enseignement de ceux qui savent. » Il est dit par ailleurs : « On ne doit pas donner cette instruction à

ceux qui sont voués à leur ventre et à leur sexe même s'ils portent la robe [de religieux]. »

Bien que Brahmānanda semble suggérer ici qu'une quasi-perfection soit requise du disciple pour être admis à l'enseignement du yoga, les textes de yoga en général considèrent que seuls sont indispensables une aspiration ardente à se délivrer des facteurs de servitude et une mise en pratique sérieuse et intense des méthodes enseignées. Le feu du yoga est souvent célébré comme capable de consumer même une montagne d'impuretés :

« Haut comme une montagne, long de mille lieues, le péché accumulé la vie durant ! Seule peut le détruire la pratique de la méditation. Il n'est point d'autre moyen » (*Dhyānabindu-up.* 1).

« Qui entendra et assimilera cet enseignement sera à jamais lavé des souillures du mal » (*Yogatattva-up.* 1).

C'est la pratique même du yoga qui transforme le disciple en « un écrin digne des bijoux les plus beaux » (*Haṃsa-up.* 3), c'est-à-dire digne d'être initié aux étapes les plus intérieures, ultimes et difficilement accessibles du yoga.

L'auteur du *Yoga-cintāmaṇi* écrit : « Discipline de purification pour les *Sūdra* et les femmes aussi bien que pour les Brahmanes, les *Kṣatriya* et les *Vaiśya*, il n'y a rien de tel que le yoga, pour l'apaisement de l'esprit et la libération [de l'enchaînement] des actes. » D'après les déclarations des *Purāṇa* telles que celles-ci, tout être humain détient une éligibilité pour le yoga. Cependant, le résultat sous la forme de la Délivrance n'est possible que pour celui qui a perdu tout intérêt pour les jouissances transitoires. C'est lui seul qu'on appelle « qualifié pour le yoga ». Ainsi est-il dit dans la *Vāyu-saṃhitā* : « Celui qui a perdu tout intérêt pour tout ce qui est vu et pour tout ce qui est entendu (= transmis par la tradition védique) i. e. pour l'univers visible et invisible, celui-là seul détient l'éligibilité pour le yoga. » Sureśvarācārya dit : « L'homme en quête de la Connaissance, qui est détaché de ce monde et de l'autre, et désire abandonner la ronde des existences (*samsāra*), lui seul est qualifié pour le yoga ».

Même les anciens ont dit : « Jamais la connaissance ne doit être donnée à un malappris, un indiscipliné, c'est quand elle est bien gardée qu'elle conduit à de bons résultats. La déesse du langage, si elle est placée en un lieu impropre (c'est-à-dire chez une personne indigne), nous consumera de sa colère. »

**12.** Le *Haṭha-yogin* doit s'établir dans un pays bien gouverné, où les lois du *dharma* sont appliquées, où les aumônes en nourriture abondent, en un lieu à l'abri de tout trouble, et pratiquer à l'intérieur d'une petite cellule de la dimension d'un arc, exempte de pierres, de feu et d'eau, et située dans un endroit solitaire.

Pour choisir le lieu le plus favorable à sa pratique, le *Haṭha-yogin* doit auparavant bien connaître toutes les conditions sociales et économiques. Il doit faire porter son choix sur un pays gouverné par un bon chef d'État ou roi (car, selon le mot du *Mahābhārata* : *Rāja kālasya kāraṇam*, « C'est le Roi qui fait les temps », qui est responsable de l'époque et non l'inverse). Il doit s'assurer que le bon ordre (*dharma*) règne, que les gens soient vertueux, engagés justement dans l'exercice de leurs fonctions respectives, spirituellement inclinés et compréhensifs à l'égard des *yogin*. Il faut en outre que la nourriture soit suffisamment abondante pour qu'il puisse obtenir sans aucune difficulté sa subsistance quotidienne sous forme d'aumônes. Il doit choisir un lieu à l'abri des cataclysmes naturels et protégé des bêtes sauvages, des brigands et autres calamités de toutes sortes. Il recherchera un endroit calme, à l'écart, dans un environnement naturel, empreint d'une atmosphère propice à la méditation, évitant autant que possible la compagnie humaine qui est l'occasion de dissensions et de bavardages futiles. (Sur la nécessité de la solitude et du choix d'un endroit tranquille à l'écart de la société humaine, voir *Bhagavad-gītā* VI, 10).

Avant de construire la cellule, une préparation spéciale du sol est nécessaire pour éliminer toutes les pierres et en niveler la surface ; la cellule ne doit pas être humide, les murs ne

doivent pas suinter. Il n'est pas permis au *yogin* d'allumer un feu à l'intérieur de sa cellule.

La cellule est très petite, puisqu'elle mesure un « arc » de largeur. Un « arc » équivaut à quatre *hasta* (*hasta* : distance depuis le coude jusqu'à l'extrémité du doigt médian de la main). La cellule est proportionnée aux mesures du *yogin* qui doit l'habiter.

**13.** La cellule doit avoir une petite porte ; être sans fenêtre, sans trou ni fissure, ni trop haute ni trop basse, correctement enduite d'une épaisse couche de bouse de vache, propre, absolument exempte d'insectes.

L'extérieur doit être plaisant, agrémenté d'une grande salle ouverte en plein air, d'une plate-forme surélevée, et d'un puits, le tout entouré d'un mur d'enceinte. Telles sont les caractéristiques d'une cellule de yoga décrite par les Siddha experts en *Haṭha-yoga*.

La bouse de vache, qui a des vertus purificatrices et éloigne les insectes, doit être chaque jour appliquée sur le sol puis balayée lorsqu'elle a séché.

Le *maṇḍapa*, grande salle ouverte ou halle, peut être aussi un pavillon temporaire comme une tente dressée en plein air, ou une construction plus solide comme un temple.

La *vedi* est une plate-forme surélevée servant d'autel sacrificiel ou plus simplement de siège surélevé. Le mur est destiné à protéger le *yogin* des regards des curieux.

Le mètre employé pour ce *śloka* décrivant la cellule du *Haṭha-yogin* est nommé *śārdūla-vikṛīḍita* (« divertissement d'un tigre »).

**14.** Prenant place dans une telle cellule, et libre de tout souci, il doit se consacrer exclusivement à la pratique du yoga, selon la voie enseignée par son *guru*.

Sur l'absolue nécessité de l'enseignement reçu directement du maître cf. *Śiva-saṃhitā* III, 11 à 15 :

« Seule la Connaissance reçue de la bouche du *guru* est puissante et efficace. Autrement elle est infructueuse, impuissante et n'apporte que douleur.

Ceux qui se consacrent à une connaissance tout en mettant le plus grand soin à satisfaire leur *guru*, ceux-là sans aucun délai obtiennent le fruit de cette connaissance.

Il n'y a pas le moindre doute que le *guru* est un père, le *guru* est une mère, le *guru* est la Divinité elle-même. C'est pourquoi tous doivent le vénérer en action, en esprit et en paroles.

C'est par la grâce du *guru* que tout ce qui est bénéfique pour l'âme est obtenu. Ainsi le *guru* doit être continuellement servi. Autrement, il ne saurait y avoir rien de bénéfique.

Ayant fait trois fois la *pradakṣiṇā* (circumambulation) autour de son *guru*, qu'il le salue en se prosternant à plat sur le sol et touche de la main droite le lotus de ses pieds. »

Cf. aussi *Advaya-tāraka-up.* 16 à 18 :

« La syllabe « Gu » indique les ténèbres, la syllabe « Ru » ce qui les disperse. A cause de son pouvoir de disperser les ténèbres, le *Guru* est ainsi appelé.

Le *guru* seul est le Brahman transcendant ; le *guru* seul est la voie suprême ; le *guru* seul est la connaissance suprême ; le *guru* seul est le dernier refuge. Le *guru* seul est la limite ultime ; le *guru* seul est la plus haute richesse. Parce qu'il enseigne Cela, le *guru* est plus grand que tout. »

**15.** Le yoga est interrompu par six obstacles : les excès de nourriture, les efforts trop violents, la loquacité, l'adhérence à des observances spéciales, la fréquentation des gens, et l'instabilité.

Les obstacles (*pratibandha*) dans la pratique du yoga sont maintenant énumérés.

Le premier obstacle est de trop manger (*atyāhāra*) ; cf. B. G. IV, 16-17 : « En vérité, le yoga n'est pas pour celui qui dort trop, ni pour celui qui veille trop, ô Arjuna ! L'homme qui est mesuré dans sa nourriture et ses délassements, mesuré dans ses gestes et ses activités, dont le temps de sommeil et le

temps de veille sont réglés, pour lui il y a yoga, qui détruit toute souffrance. » Cf. aussi *Amṛtanāda-up.* 27.

Le second obstacle est constitué par les efforts excessifs (*prayāsa*), résultant en surmenage et en épuisement. Voir à ce propos la recommandation de Vāgbhaṭa dans son *Aṣṭāṅgahyāya* (*Sūtrasthāna* II, 11) : « Les exercices physiques doivent être pratiqués par des hommes forts, qui mangent des substances grasses, et en dépensant seulement la moitié de leur énergie. »

Le *yogin* doit aussi s'abstenir d'adhérer à des observances particulières (*niyama*) ou vœux (*vrata*) tels que : prendre un bain froid à l'aube, manger un seul repas par jour, ne se nourrir que de fruits, jeûner, et autres pratiques ascétiques (*tapas*). D'une manière générale, les pratiques religieuses extérieures sont rejetées. D'après *Śiva-saṃhitā* (III, 36-37), le *yogin* doit également renoncer à de trop longues marches (*bahula bhramaṇa*), c'est-à-dire qu'il doit cesser de mener une vie errante et se fixer quelque part pour se consacrer à sa pratique. Le même texte lui enjoint aussi de renoncer aux bains de l'aube (*prataḥsnāna*), aux jeûnes (*upavāsa*), au culte du feu (*agnisevā*), c'est-à-dire aux sacrifices et cérémonies accomplis grâce au feu.

Patañjali n'envisage pas d'obstacle créé par des excès de rigueur ascétique. Il considère même le *tapas*, conjointement avec l'étude des textes sacrés (*svādhyāya*) et le dévouement de soi à Dieu (*Īśvarapraṇidhāna*) comme ce qui permet de se purifier des impuretés accumulées dans le subconscient sous forme de *vāsanā*, impressions résiduelles des actes antérieurs, depuis un temps sans commencement (Y. S. II, 1). Le *tapas*, qui en l'occurrence signifie plutôt la force de volonté et la capacité de s'imposer à soi-même une discipline de longue haleine, fait partie intégrante pour Patañjali du *Kriyā-yoga*, yoga de l'action et yoga purificateur, qui a pour but de réduire ou diminuer les sources de souffrance (*kleśa*). Mais le commentaire de Vyāsa (II, 1) prend soin de préciser que le *tapas* « doit être pratiqué dans la mesure où il ne nuit pas au calme serein de l'esprit ».

Patañjali n'envisage, à part la maladie, que des obstacles d'ordre psychique (I, 30) :

« La maladie, la lourdeur d'esprit, le doute, l'inattention, la paresse, l'intempérance, la conception erronée, l'incapacité d'atteindre aucun degré de concentration ou de maintenir le degré atteint, ces formes de dispersion mentale sont les obstacles au yoga. »

**16.** Le yoga réussit grâce à six facteurs : l'énergie, la promptitude, la persévérance, la connaissance de la réalité ultime, la certitude, l'abandon des relations avec les gens.

*Utsāha* : le courage, l'enthousiasme, l'énergie, la décision. Brahmānanda le définit ainsi : la détermination : « je tiendrai sous contrôle mon esprit, dont la tendance est d'aller vers les objets des sens ».

*Sāhasa* : la promptitude, l'audace, l'intrépidité, l'impétuosité, l'esprit d'aventure qui fait se jeter à corps perdu dans une entreprise. Brahmānanda le définit : « le fait de commencer une activité soudainement sans réfléchir si la chose est réalisable ou non ». Trop de réflexion nuit au succès. Ces deux premiers facteurs sont des qualités d'homme d'action.

*Dhairya* : patience et constance qui permet de persévérer dans l'effort sans jamais se décourager.

*Tattvajñāna* : connaissance de la vérité : « les objets des sens sont irréels, comme le mirage que poursuit le daim. Brahman est la seule réalité ».

*Niścaya* ou *śraddhā* : foi inébranlable en la validité des enseignements des *śāstra* et du *guru*.

*Jana-saṅga-parityāga* : cesser d'avoir des relations avec les gens qui sont opposés à la pratique du yoga.

Ici se placent dans certaines éditions deux *śloka* et demi interpolés, non commentés par Brahmānanda, destinés visiblement à introduire les *yama* et *niyama* pour le parallélisme avec le yoga de Patañjali. Ces vers sont identiques à un mot près à ceux d'une *Upaniṣad* yogique, la *Śāṅḍilya-upaniṣad*, décrivant les dix *yama* (I, 4) et les dix *niyama* (II, 1).

La non-violence, la véracité, l'honnêteté, la continence, le pardon, la constance, la compassion, la droiture, la modération dans la nourriture, et la pureté physique et morale sont les dix *yama*.

L'ascèse, le contentement, la croyance [en l'existence de la Réalité suprême et en l'autorité des *Veda*], le don, l'adoration de la divinité, l'audition de l'exposé des principes du yoga, la honte [de se conduire contrairement aux injonctions des *Śāstra*], la compréhension juste, la répétition des *mantra*, et l'oblation sont appelés par les experts les dix *niyama*.

Les *yama*, littéralement : « les réfrénements », « les restraints », sont les règles morales universelles, à observer sans distinction de temps ni de lieu.

Les *niyama* sont les disciplines, les observances particulières, obligatoires seulement pour les *yogin*.

*Ahiṃsā* est littéralement l'absence de désir de tuer, c'est-à-dire le respect de la vie sous toutes ses formes.

Le *Sāṅḍilya-upaniṣad* a pour dixième *niyama vratāni* : les vœux religieux, au lieu de *hutam*, l'oblation.

**17.** La prise de posture (*āsana*) formant le premier élément du *Hatha-yoga* est décrite tout d'abord. Elle a pour résultat la fermeté de la position, la disparition de toute maladie et la légèreté physique.

La pratique des *āsana* a pour premier effet la fermeté de la posture (*sthairya*), qui est stabilité du corps et de l'esprit à cause de la destruction du *guṇa rajas* dont la nature est instabilité et agitation.

Le second fruit est l'absence de toute maladie (*ārogya*), donc la suppression du premier type d'obstacles mentionné par Patañjali (I, 30) comme cause de la dispersion de l'esprit.

Le troisième fruit, la légèreté physique (*aṅga-lāghava*) est dû à la destruction du *guṇa tamas*, dont la prépondérance dans le corps engendre la sensation de lourdeur, l'inertie, la torpeur et la paresse.

Le but des *āsana* est donc de maîtriser *rajas* (l'agitation) et *tamas* (l'inertie) et d'accroître la proportion du *guṇa sattva* dans le corps.

**18.** Je vais décrire quelques *āsana* adoptés par des *muni* tels que Vasiṣṭha et des *yogin* tels que Matsyendra.

L'auteur choisit à titre d'exemple quelques *āsana*, les plus utiles, sanctionnés à la fois par la tradition des *muni*, des sages, de ceux qui ont le tempérament de penseurs (*mananaśīla*), tels que Vasiṣṭha, le sage védique et épique, et Yājñavalkya, le sage des *Upaniṣad* ; et par la tradition des *yogin*, ceux qui pratiquent le *Haṭha* (*haṭhābhyāsin*) et sont adonnés avant tout aux *mudrā* (*mudrādīpara*), tels que Matsyendranātha et Jālandhara-nātha.

## *Svastikāsana*

**19.** Lorsqu'on a correctement inséré la plante de chaque pied entre la cuisse et le mollet (opposés), et qu'on est bien assis, le corps droit, c'est ce qu'on appelle le *svastikāsana*.



L'auteur décrit d'abord le *svastikāsana* parce que c'est l'*āsana* le plus aisé à accomplir.

Il est appelé aussi, dans la *Śiva-saṃhitā*, *sukhāsana*, « l'*āsana* facile », « l'*āsana* où l'on est à son aise ». Pourtant, pour la *Trisikhibrahmaṇa-upaniṣad* (51), on donne le nom de *sukhāsana* à toute posture qui procure le confort et la stabilité, et qui est adoptée par celui qui n'est pas capable de demeurer dans les autres postures.

*Svastikāsana* est littéralement l'*āsana* du croisement, les jambes étant croisées dans cette position. D'autre part la croix gammée (aux branches tournées vers la droite, dans le sens de la *pradakṣiṇa*) qu'est le *svastika* est un signe « auspicieux » comme son nom l'indique (*su-asti* : bien-être, bonheur, bonne fortune), symbolisant le mouvement de rotation autour d'un centre ou axe fixe, c'est-à-dire le bon ordre cosmique.

La *Gheraṇḍa-saṃhitā* ajoute à cette description (III, 116-117) :

« Par cette méthode, le *yogin* doit pratiquer la maîtrise du souffle, s'il est sage. La maladie ne peut envahir son corps, et la maîtrise du souffle est atteinte. Ceci est nommé aussi *sukhāsana*, destructeur de tous les maux. Le *svastikāsana*, suprême dispensateur du bonheur et de la santé (*svasti*), doit être gardé secret par les *yogin*. »

*Svastikāsana* est l'un des quatre *āsana* essentiels selon la *Gheraṇḍa-saṃhitā*.

## *Gomukhāsana*

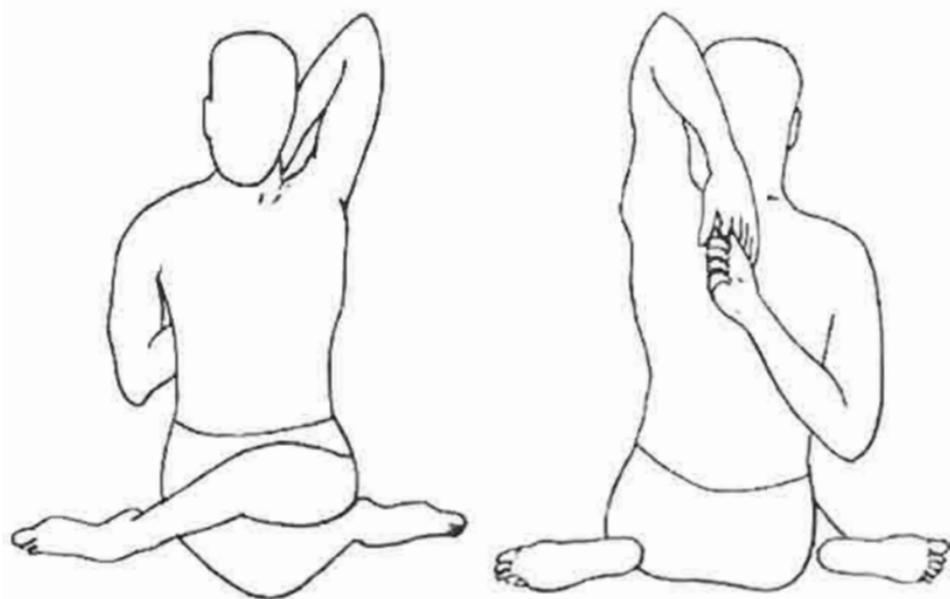
(*āsana* du mufle de vache)

20. On doit placer le talon droit du côté gauche du bas du dos et le talon gauche du côté droit du bas du dos : c'est *gomukhāsana*, qui ressemble au mufle d'une vache.

De même dans la *Gheraṇḍa-saṃhitā* II, 16 :

« Les deux pieds doivent être placés sur le sol contre chaque côté du dos. S'asseoir ainsi avec le corps ferme constitue le *gomukhāsana*, qui a l'apparence d'un mufle de vache. »

Cet *āsana* est mentionné pour la première fois par le sage Yājñavalkya dans son *Yoga* (*Yoga-Yājñavalkya*, édité par P. C. Divanji, Royal Asiatic Society Monograph N° 3, Bombay, 1954). Il est décrit aussi en termes identiques à ceux de la H. Y. P. par la *Darśana* (III, 3), la *Sāṅḍilya* (I, 3, 2) et la *Trisikhibrāhmaṇa-upaniṣad* (36).



## *Virāsana*

(l'*āsana* du héros)

**21.** Placer un pied sur l'une des cuisses, cette cuisse se trouvant au-dessus de l'autre pied : cela est *vīrāsana*.



Placer par exemple le pied droit sur la cuisse gauche et la cuisse gauche au-dessus du pied gauche (c'est-à-dire le pied gauche sous la cuisse gauche). Lecture presque identique dans la *Sāṅḍilya-up.* (I, 3, 4).

La *Gheraṅḍa-saṃhitā* est plus explicite :

« On doit placer un pied sur l'une des cuisses, et sur l'autre pied cette cuisse doit s'appuyer par derrière : c'est le *vrāsana*. » Mais pour la *Trisikhibrāhmaṇa* et la *Darśana-up.* le fait de placer un pied sur la cuisse opposée suffit à caractériser la posture, sans qu'il soit fait mention de ramener par derrière l'autre pied sous la cuisse :

« Si l'on est assis immobile, ayant placé un pied sur la cuisse opposée, cela est connu comme le *vrāsana*, qui détruit les péchés. » (*Trisikhibrāhmaṇa-up.* 37.)

« On doit placer le pied gauche sur la cuisse droite, et être assis avec le corps droit : c'est le *vrāsana*. » (*Darśana-up.* III, 6.)

## Kūrmāsana

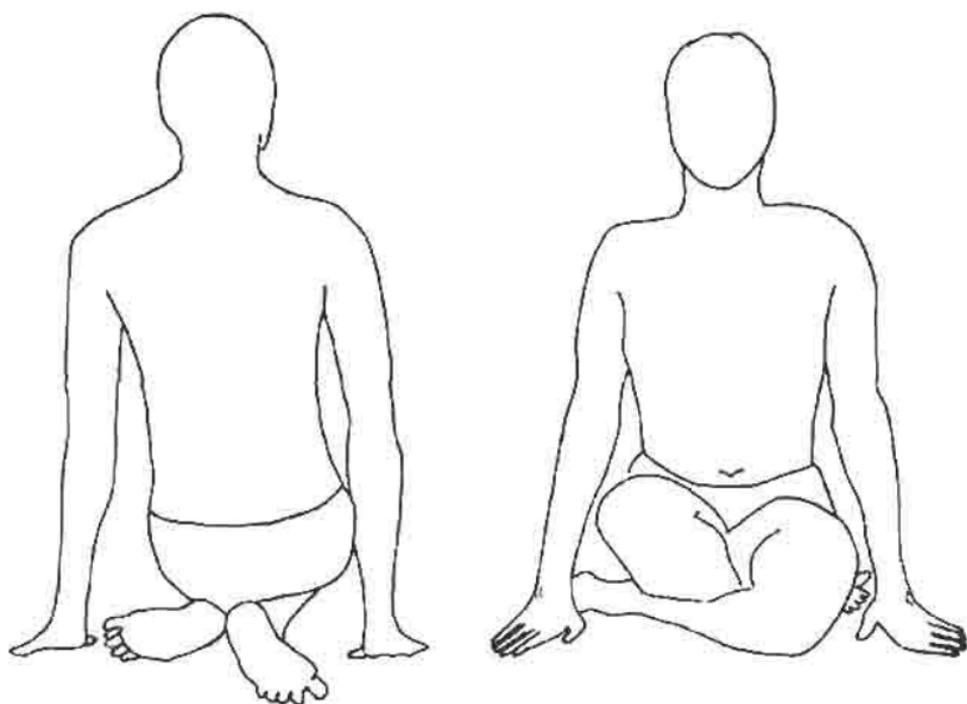
(āsana de la tortue)

22. S'asseoir précautionneusement en comprimant l'anūs avec les deux talons en ordre inverse (le talon droit du côté gauche et le talon gauche du côté droit) constitue le *kūrmāsāna*, ainsi savent les connaisseurs du yoga.

Comparer *Gheraṇḍa-saṃhitā* II, 31 :

« Joignez les talons en les croisant au-dessous des testicules et maintenez le corps, la tête et le cou dans une ligne droite : c'est le *kūrmāsana*. »

Cet āsana est mentionné, mais non décrit, dans la *Varāha-up.* V, 15. La *Trīśikhibrāhmaṇa-up.* (38) donne exactement la même définition que la H. Y. P. mais nomme cette posture *yogāsana*.



## *Kukkuṭāsana*

(*āsana* du coq)

23. Ayant pris la position de *padmāsana*, insérer les deux mains entre les cuisses et les mollets, et, les plaçant sur le sol, se soulever et se tenir en l'air, c'est le *kukkuṭāsana*.

Cette posture imite la position du coq debout sur ses deux pattes.

Comparer *Gheraṇḍa-saṃhitā* II, 30 :

« Dans l'attitude de *padmāsana*, insérer les deux mains entre les cuisses et les mollets, et, s'équilibrant avec les coudes, rester confortablement assis (comme) sur une estrade, c'est le *kukkuṭāsana*. »

La *Trīśikhibrāhmaṇa-up.* (41) a la même lecture que la H. Y. P.



## Uttānakūrmāsana

(āsana de la tortue renversée)

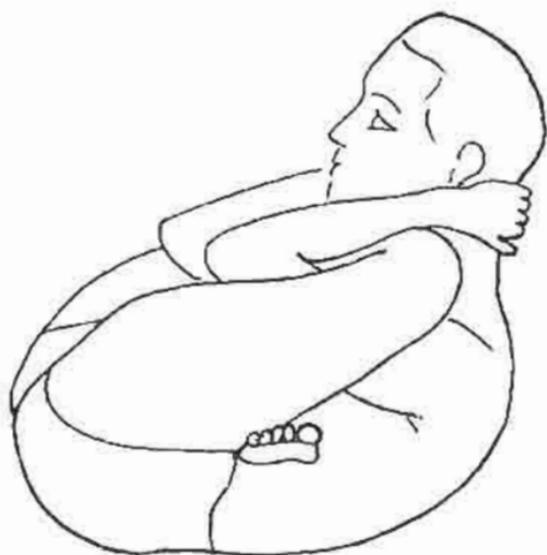
**24.** Lorsque, partant de la posture du *kukkuṭāsana*, on joint les mains derrière la nuque, cela devient *uttānakūrmāsana*, ressemblant à une tortue renversée sur le dos.

Comparer *Gheraṇḍa-saṃhitā* II, 32 (*śloka* presque identique) :

« Quand, dans la position de *kukkuṭāsana*, on saisit la nuque avec les deux mains, cette posture, semblable à celle d'une tortue renversée, est *uttānakūrmāsana*. »

*Trisikhibrahmaṇa-up.* (42) : même lecture que la H. Y. P., avec la variante *śete kūrmaṇa uttānaḥ* : (le *yogin*) est étendu sur le dos comme une tortue, qui est plus explicite.

Lorsque cette même posture est prise dans la position assise et non couchée, on l'appelle *garbhāsana*, l'āsana du fœtus.



## *Dhanurāsana* (āsana de l'arc)

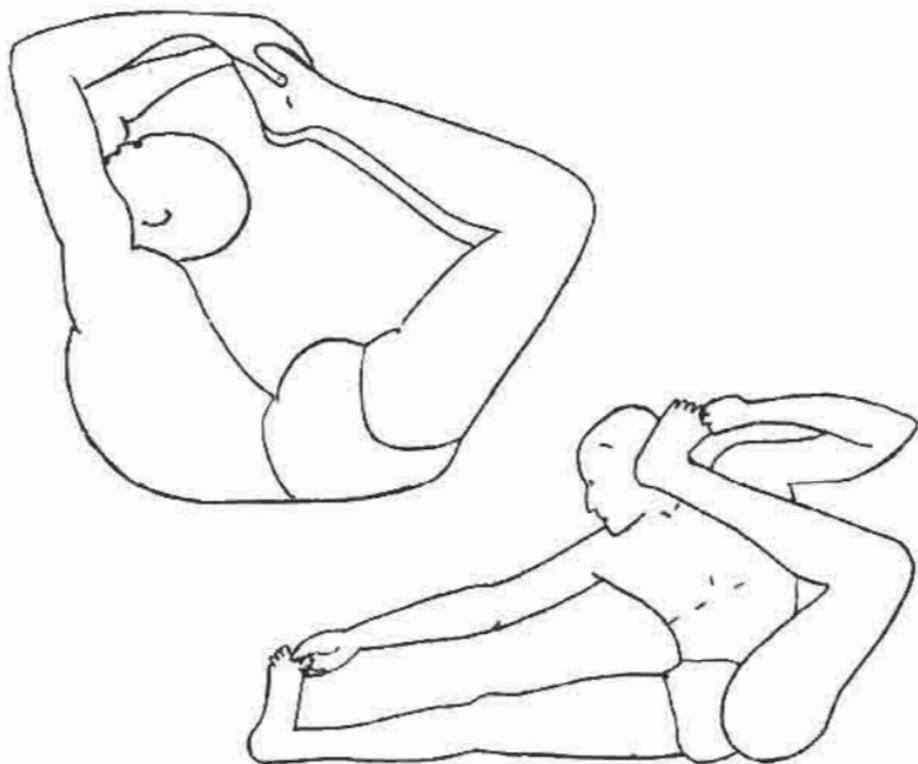
**25.** Saisissant les deux gros orteils avec les deux mains, les tirer à soi jusqu'aux oreilles en bandant le corps comme un arc, s'appelle le *dhanurāsana*.

Cf. *Trisikhibrāhmaṇa-up.* (43), lecture similaire.

La *Gheraṇḍa-saṃhitā* précise que c'est par-derrrière qu'il faut saisir les pieds avec les mains :

« Etendant les jambes droites sur le sol, saisir les deux pieds avec les deux mains, dans le dos, et imprimer au corps un mouvement arqué, c'est *dhanurāsana*. »

Si ce n'était pour cette précision on pourrait comprendre la définition de la H. Y. P. d'une autre façon, qui correspond d'ailleurs à ce que les *yogin* actuels appellent *ākarma-dhanurāsana* : dans cette posture, l'orteil gauche est saisi avec la main gauche et amené jusqu'à l'oreille gauche, tandis que l'autre main tient l'orteil de la jambe droite, allongée toute droite sur le sol. Cette attitude ressemble aussi au geste de bander un arc.



## *Matsyendrāsana*

(l'āsana de Matsyendra)

26. Le pied droit doit être placé à la base de la cuisse gauche, et le pied gauche contre le genou (droit), contournant le genou par l'extérieur. Que le *yogin* demeure dans cette position, saisissant ses pieds et le corps tourné dans la direction opposée. C'est l'āsana enseigné par Śrī Matsyanātha.

27. Cette posture de Matsyendra stimule le feu digestif, elle est l'arme puissante qui brise le cercle des maladies terribles. Sa pratique répétée confère aux hommes l'éveil de Kuṇḍalinī et la stabilisation du nectar lunaire.

D'après la tradition (*sampradāya*), il faut saisir le pied droit, placé à la naissance de la cuisse gauche, avec la main gauche passant par-derrière le dos, et le pied gauche, qui entoure le genou droit, avec la main droite.

La définition de la *Trisikhibrahmaṇa-up.* (48), est elliptique :

« Fixer le pied droit à la racine de la cuisse gauche. Avec une main (la main droite) entourer le genou [gauche]. Avec la main gauche, saisir le gros orteil du pied gauche, c'est l'āsana du poisson (*matsya*). »

La *Gheraṇḍa-saṃhitā* (II, 23-24) est plus explicite :

« Imprimer au buste [une telle torsion] que l'estomac semble être devenu le dos, et maintenir avec énergie l'attitude ; plier la jambe gauche, et placer le pied gauche par-dessus le genou droit, et faire passer sur ce genou le coude du bras droit, le visage tourné vers la main droite ; le regard est fixé entre les deux sourcils. On appelle cet āsana celui de Matsyendra. »

Cet *āsana* est extrêmement difficile, c'est pourquoi on voit le plus souvent les *yogin* accomplir une variante plus aisée de la même posture : *ardha-matsyendrāsana*, « le demi-*matsyendrāsana* », dans lequel le pied droit est placé non pas contre l'aîne à la racine de la cuisse gauche, mais au-dessous de cette cuisse contre le sol.

« Stimuler le feu digestif » est un point capital pour la médecine indienne qui considère le dérèglement de la fonction digestive comme la source d'innombrables maladies.

Kuṇḍalīnī est *ādhāra-śakti*, l'énergie du fondement, la Śakti « endormie » dans le *mūlādhāra-cakra* à la base du tronc.

Le « nectar lunaire » est localisé dans la région palatale supérieure. De là, il s'écoule (*kṣarati*) continuellement et est consumé par le feu gastrique. C'est cet écoulement (*kṣarana*) qui rend l'homme périssable (*kṣara*). Sa préservation ou immobilisation est synonyme d'immortalité.



## *Pāścimatānāsana*

(*āsana* de l'extension dorsale)

28. Ayant étendu les deux jambes sur le sol, droites comme des bâtons, il faut saisir les deux pointes des pieds avec les bras, et posant la région du front sur les genoux, demeurer dans cette position ; c'est ce qu'on nomme *pāścimatāna*.

29. Cet āsana prééminent, *pāścimatāna*, fait circuler le courant vital à l'arrière du corps (dans la *śuṣumnā nāḍī*). Il ranime le feu digestif, amincit le ventre, et confère la santé.



Les jambes doivent être « droites comme des bâtons », c'est-à-dire que les genoux ne doivent pas du tout fléchir ni décoller du sol. Les deux talons doivent être joints. Il faut saisir les deux pointes des pieds avec l'index des deux mains et tirer avec force.

Cet āsana est appelé *pāścimottāna* dans la *Gheraṇḍa* et la *Śiva-saṃhitā*. Le verbe *ut-TAN* signifiant « s'étendre vers le haut », « s'efforcer de monter », ce nom se réfère peut-être à la montée du *prāṇa* par la voie postérieure (*pāścima-mārga*), *śuṣumnā*.

« Etendant les deux jambes sur le sol, raides comme des bâtons, déposer la tête sur les deux genoux, en saisissant avec

effort les deux pieds avec les deux mains. Cette posture des grands *yogin* est appelée *paścimottāna*. » (*Gheraṇḍa-saṃhitā* II, 22.)

Dans la *Śiva-saṃhitā* III, 110-112, elle porte aussi le nom d'*ugrāsana* : l'*āsana* puissant, formidable, violent, et constitue l'une des quatre postures principales :

« Etendre les deux jambes sans les joindre l'une à l'autre. Saisissant fermement les pieds avec les deux mains, on doit poser la tête sur les genoux. Ceci est déclaré l'*āsana* terrible (*ugra*) qui attise le feu digestif, supprime toutes les détresses physiques et est connu aussi sous le nom de *paścimottāna*. Le *yogin* avisé qui pratique tous les jours cet excellent *āsana* obtient de faire circuler le Vent de façon permanente le long de la voie postérieure (la *suṣumnā nāḍī*). »

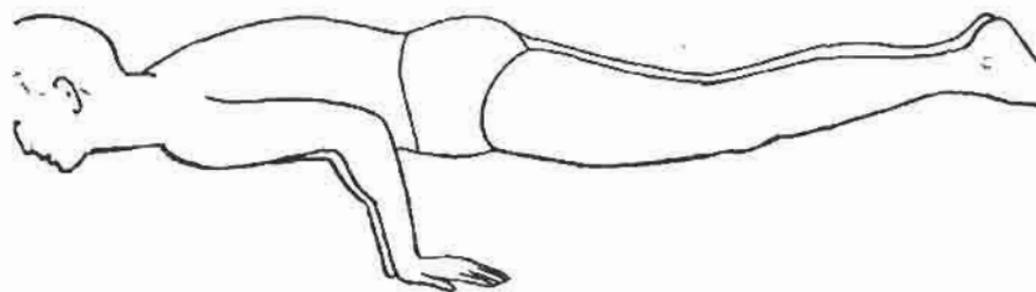
La difficulté dans cette description est la lecture *parasparam asamyuktam* : « les jambes non jointes l'une à l'autre », ce qui contredit les descriptions précédentes. D'autre part, il semble impossible de poser la tête sur les deux genoux à la fois si les jambes sont écartées. Peut-être s'agit-il d'une variante du même *āsana* où la tête est posée successivement sur chacun des deux genoux, les jambes restant écartées (*āsana* connu actuellement sous le nom d'*upaviṣṭha konāsana*).

## Mayūrāsana

(La posture du paon)

**30.** Prenant appui sur la terre avec les deux mains, placer les coudes de chaque côté du nombril et soulever le corps dans l'espace tout en le gardant bien droit. On dénomme cette posture *mayūrāsana*.

**31.** Cet *āsana* élimine rapidement toutes les maladies, à commencer par la dilatation de la rate et l'hydropisie, et vient à bout de tous les troubles. Il consume entièrement toute nourriture malsaine ou prise en excès, vivifie le feu digestif, et digère même les poisons mortels.



Lorsqu'on prend appui sur le sol avec les deux mains, les doigts doivent être écartés, les deux paumes adhérant au sol, rapprochées l'une de l'autre.

La version de *Gheraṇḍa-saṃhitā* II, 29 diffère peu :

« Prenant appui sur la terre avec la paume des deux mains, appliquer la région ombilicale contre les deux coudes et prenez position en l'air, le corps droit comme un bâton dans l'espace : c'est la posture qu'on nomme *mayūrāsana*. »

Nulle part il n'est indiqué que les jambes doivent être croisées en *padmāsana*, comme Śris Chandra Vasu le précise dans sa traduction (*Gheraṇḍa Saṃhitā*, Adyar, Theos. Publ. House, 1933), bien que cette variante de l'*āsana* soit certainement possible. L'expression *uccāsana* ne suffit pas à établir qu'il faut croiser les jambes en *padmāsana*, puisque le mot *āsana* n'indique pas nécessairement une posture assise. En outre, l'expression *daṇḍavat* : « raide comme un bâton », est employée chaque fois que les jambes doivent être étendues toutes droites.

La *Darśana-up.* IV, 10-11, apporte une précision importante à la position finale : « les pieds et la tête doivent être élevés au même niveau ».

« On doit placer, ô meilleur d'entre les Sages, la pointe des coudes sur les côtés du nombril. Ayant posé sur le sol la paume des mains, avec l'esprit concentré, on doit se tenir horizontalement dans l'espace, les pieds et la tête au même niveau. C'est le *mayūrāsana* destructeur de tous les péchés. »

Cette indication est reprise aussi par la *Sāṅḍilya-up.* I, 3, 11 et la *Trīśikhibrahmaṇa-up.*, 48.

## Śavāsana

(l'āsana du cadavre)

**32.** Être allongé sur le sol comme un cadavre étendu sur le dos, c'est śavāsana.

Śavāsana dissipe la fatigue et apporte à l'esprit le repos.

Śavāsana est la posture de « relaxation » par excellence. Le sol doit être plat, la colonne vertébrale droite, les paumes tournées vers l'extérieur (selon la manière traditionnelle de disposer les morts), le dos doit adhérer au sol comme dans le sommeil. Le but de cette posture est de dissiper la tension et la fatigue provoquées par l'exercice des āsana, et grâce à l'interaction du corps et de l'esprit, d'amener aussi la pensée à un état d'immobilité et de repos total.

Cet āsana est appelé Mṛtāsana (l'āsana du mort) dans la *Gheraṇḍa-saṃhitā* (II, 19).

**33.** D'entre les quatre-vingt-quatre āsana enseignés par Śiva, je choisis les quatre essentiels, et je vais les expliquer.

Brahmāṇanda cite à l'appui les vers 5 et 6 du *Gorakṣasataka* attribué à Gorakṣanātha :

« Il y a autant d'āsana qu'il existe d'espèces d'êtres vivants. Maheśvara seul connaît toutes leurs variétés. D'entre ces quatre-vingt-quatre centaines de milliers d'āsana, un āsana représentant chaque centaine de mille a été cité et ainsi Śiva a énuméré quatre-vingt-quatre āsana. »

Ces deux vers se réfèrent à la croyance (exprimée dans la *Manusmṛti* et les *Purāṇa*) qu'il existe en tout quatre-vingt-quatre centaines de milliers d'espèces d'êtres vivants sur la

terre, et que la vie évolue en passant par chacune de ces espèces l'une après l'autre dans une direction ascendante. La matière inanimée (*anna*) aspire à la vie (*prāṇa*), les formes vivantes comme les végétaux aspirent à la faculté mentale (*manas*), telle qu'elle apparaît chez les animaux, la conscience animale aspire à la conscience intellectuelle de l'homme (*vijñāna*). Mais même l'homme se sent incomplet et aspire dans sa quête intellectuelle à la libération spirituelle ou parfaite béatitude, qui est l'émancipation de toute limitation. De la sorte, chaque être individuel a à parcourir dans ses existences successives toute l'échelle des formes de vie, toute la hiérarchie des conditions d'existence, et il doit donc passer par 8.400.000 « matrices » (*yoni*) avant d'arriver à la condition humaine. Chaque « matrice » ou condition d'existence est associée à une certaine forme, attitude, ou position (*āsana*). Mais le nombre de quatre-vingt-quatre centaines de milliers est si énorme que chaque centaine de mille est typifiée par un seul *āsana*. C'est pourquoi l'on dit que chacun de ces quatre-vingt-quatre principaux *āsana* comporte cent mille variations. On notera qu'un très grand nombre de postures se réfèrent à des animaux dont elles portent le nom, par exemple *siṃhāsana* (posture du lion), *matsyāsana* (du poisson), *māyūrāsana* (du paon), *kukkuṭāsana* (du coq), *kūrmāsana* (de la tortue), *maṇḍūkāsana* (de la grenouille), *vṛṣabhāsana* (du taureau), *śalabhasana* (de la saute-elle), *makarāsana* (du crocodile), *uśṭrāsana* (du chameau), *bhujāṅgāsana* (du serpent), *gomukhāsana* (du mufle de vache), etc... Quelques postures portent même le nom de végétaux comme *vṛkṣāsana* (l'arbre) et *padmāsana* (le lotus), pour ne mentionner que les *āsana* cités dans les textes. La totalité des *āsana* connus et pratiqués de nos jours par les *yogin* indiens ou tibétains dépasse largement le nombre de 84, bien qu'on puisse considérer que beaucoup ne sont que des variations sur le même *āsana* fondamental.

On retrouve les mêmes idées dans la *Gheraṇḍa-saṃhitā* II, 1 :

« Les *āsana* dans leur totalité sont aussi nombreux que les espèces d'êtres vivants. Śiva jadis en expliqua 84 centaines de mille ; d'entre ces 84 centaines de mille, on en distingue 84 seulement comme les principaux ; et parmi ces 84, 32 ont

été retenus comme les plus bénéfiques pour le monde des humains. » C'est la *Gheraṇḍa-saṃhītā*, avec ces trente-deux *āsana*, qui décrit le plus grand nombre de postures ; la H. Y. P. n'en propose que quinze, dont quatre sont considérées comme les plus importantes : *siddhāsana*, *padmāsana*, *siṃhāsana*, et *bhadrāsana* (ou *Gorakṣāsana*). La *Śiva-saṃhītā* (III, 98) également, après avoir mentionné le chiffre traditionnel de quatre-vingt-quatre *āsana*, en retient quatre, mais deux d'entre ces quatre diffèrent, puisque la liste en est : *siddhāsana*, *padmāsana*, *ugrāsana* (ou *paścimottānāsana*) et *svastikāsana*. Le *Gorakṣa-śataka* (I, 7), lui, est encore plus concis, puisqu'il ne retient d'entre les quatre-vingt-quatre *āsana* que deux seulement : *siddhāsana* et *padmāsana* (ou *kamalāsana*), que tous les textes d'ailleurs sont unanimes à reconnaître comme les deux plus importants *āsana*, *siddhāsana* venant en tête.

34. Ces quatre sont *siddhāsana*, *padmāsana*, *siṃhāsana* et *bhadrāsana*, les meilleurs d'entre tous les *āsana*. Et même parmi ceux-ci, *siddhāsana*, étant le plus confortable, doit être pratiqué toujours.

## *Siddhāsana*

l'*āsana* parfait ou *āsana* des Siddha

35. Ayant appliqué la plante de l'un des pieds contre la région périnéale, on doit placer fermement l'autre pied au-dessus de l'organe sexuel. Pressant solidement le menton contre la poitrine, on doit se tenir droit, restreindre ses sens, et regarder fixement l'espace entre les sourcils. Ceci est proclamé le *siddhāsana* qui ouvre de force les vantaux de la libération.



**36.** Lorsqu'on place la cheville gauche au-dessus de l'organe sexuel, et qu'on dispose par-dessus la cheville gauche l'autre cheville de la même façon, c'est aussi le *siddhāsana*.

Le *siddhāsana* étant prééminent dans le groupe des quatre postures principales est décrit en premier. La région périnéale (*yonisthāna*) est l'espace compris entre l'anus et les organes génitaux.

Le menton doit être pressé contre la poitrine, à une distance de quatre doigts du cœur.

La première méthode exposée est celle adoptée par Matsyendra et les grands Siddha. La seconde méthode est une version adoptée par d'autres *yogin*.

Même description dans la *Śāṅḍilya* (III, 7) et la *Trisikhibrahmaṇa-up.* (49).

**37.** On appelle cette posture *siddhāsana* ; d'autres la connaissent comme *vajrāsana* ; certains la nomment *muktāsana*, d'autres encore *guptāsana*.

Ceux qui sont experts en *āsana* font entre ces quatre désignations la distinction suivante :

1) Lorsque le talon du pied gauche est fixé à la région périnéale (entre l'anus et le scrotum) tandis que le talon du pied droit est placé au-dessus de l'organe viril, cela est *siddhāsana* ou *vajrāsana* (l'*āsana* du foudre ou du diamant).

2) Mais lorsque les deux talons, droit et gauche, réunis et posés l'un sur l'autre, sont appliqués contre la région du périnée, cela est *muktāsana* (« l'*āsana* libre », sans doute parce que les organes génitaux se trouvent alors au-dessus des talons, à découvert).

3) Et lorsque les deux talons disposés comme précédemment sont appliqués au-dessus du membre viril, cela est *guptāsana* (« l'*āsana* caché » sans doute parce que les organes génitaux sont alors cachés par les deux talons réunis).

Cf. *Śāṅḍilya-up.* III, 9 :

« Lorsqu'on presse le fin raphé du scrotum avec la cheville gauche, et [la cheville] gauche avec la cheville droite, cela forme le *muktāsana*. » Même définition dans la *Darśana-up.* IV, 8-9.

**38.** De même qu'une alimentation mesurée est pour les *Siddha* le premier des *yama*, et la non-violence le premier des *niyama*, de même les *Siddha* considèrent le *siddhāsana* comme le principal d'entre tous les *āsana*.

Noter que la modération dans l'alimentation (*mitāhāra*) ne figure pas en réalité parmi les cinq *yama* dans les *Yoga-sūtra*, mais est préconisée par Kṛṣṇa dans la Bhag. Gīta (IV, 16-17), puis adoptée par les *Upaniṣad* yogiques (*Śāṅḍilya* I, 4, etc...) comme l'un des *yama*, désormais portés au nombre de dix.

De même, la non-violence ou plutôt l'absence de désir de tuer aucun être vivant (*ahiṃsā*) n'est pas pour Patañjali le premier des *niyama* mais bien le premier des *yama*.

Svātmārāma semble suivre ici une autre tradition que celle de Patañjali, tradition dont on trouve des échos dans la *Dattātreyā-saṃhitā* (32-33), la *Yogatattva-up.* (28) et la version chinoise des *Sāṃkhya-kārikā* par Paramārtha (23) ; dans ces

trois ouvrages, la modération dans l'alimentation est comptée comme un *yama*, et la non-violence comme un *niyama*.

**39.** D'entre les quatre-vingt-quatre postures, *siddhāsana* doit être pratiqué sans cesse, car il purifie les soixante douze mille *nāḍī* de toute impureté.

Les *nāḍī* sont les conduits véhiculant le *prāṇa*, les lignes de force de l'énergie vitale, les courants selon lesquels elle circule et se distribue dans le corps subtil. Ces « courants » qui perméent le corps subtil sont comparés aux rivières qui selon la géographie symbolique, prennent leur source au sommet du Mont Meru et irriguent le continent indien. Les *nāḍī* se ramifiant forment un réseau très serré, leur nombre est incalculable : 350.000 selon la *Śiva-Saṃhitā*, 72.000 selon les *Upaniṣad* du yoga. Mais seules 72 sont importantes, et parmi celles-ci 14 sont les principales, et d'entre ces 14 il y en a trois dont la connaissance est essentielle pour les *yogin* : ce sont *idā*, *piṅgalā* et *susūmnā* (sur ces trois voir plus loin II, 6 et commentaire).

**40.** Un *yogin* qui médite sur le Soi et mange avec modération pendant douze ans, arrive à l'accomplissement final par la pratique incessante du *siddhāsana*.

**41.** Quel besoin des innombrables autres postures, lorsqu'on a atteint la perfection en *siddhāsana*, et que le souffle est soigneusement restreint par le *kevala kumbhaka* ?

**42.** Si seulement le *siddhāsana* est maîtrisé et fermement établi, sans effort, de lui-même, apparaît le stade de suspension des fonctions de l'esprit (*unmanī kalā*), et les trois ligatures (*bandha*) s'effectuent sans difficulté, spontanément.

*Niṣpatti*, « l'accomplissement final », le couronnement des efforts du *yogin*, est la perfection du yoga. Cf. IV, 69 et 76.

Le *kevala kumbhaka* est la rétention du souffle directe, sans préparation par une expiration ou une inspiration. Cf. II, 71.

L'*unmant-bhāva* ou *unmany-avasthā* est l'état où l'esprit ne fonctionne plus (*Brahmabindu-up.* 4 que la *dīpikā* explique : *unmantbhāvo niḥsaṅkalpatā* : absence de formation de concepts). *Kalā* est une « partie », une « phase », un « stade ». *Unmant kalā* est donc le stade de suspension de toutes les fonctions mentales. *Unmani* est le nom de la plus haute *kalā* évoquée dans le *prāsādamantra* (cf. Hélène Brunner-Lachaux, *Somaśambhupaddhati*, Publication de l'Institut Français d'Indologie, Pondichéry, 1963, tome I, planche VI). Là où les fonctions de l'esprit sont suspendues, on est au terme du yoga (*citta-vṛtti-nirodha*).

Il y a aussi seize *kalā* de la lune mais la comparaison du commentaire avec le *candrarekha*, le croissant lunaire, paraît porter surtout sur la joie causée par le rayon de lune.

Les trois *bandha* sont *mūla-bandha*, *uddīyāna-bandha* et *jālandhara-bandha*, expliqués au chapitre II, 45-47 et III, 51, 61 et 70.

43. Il n'y a pas d'*āsana* qui égale *siddhāsana*, pas de *kumbhaka* comparable à *kevala kumbhaka*, pas de *mudrā* pareille à *khecari*, et pas d'absorption de l'esprit (*laya*) semblable à celle en *nāda*.

*Kevala-kumbhaka*. Cf. II, 71 à 76.

*Khecari mudrā*. Cf. III, 6, 2 à 32 ; IV, 38, 43 à 49.

*Nāda*. Cf. IV, 67, 80 à 102.

## *Padmāsana*

(l'*āsana* du lotus)

44. Placer le pied droit sur la cuisse gauche et de la même façon le pied gauche sur la cuisse droite. Saisissant fermement les deux gros orteils avec les mains passant par-derrière le dos, appliquer le menton contre la poitrine et diriger le regard vers la pointe du nez. Ceci est nommé par les *yamin* le *padmāsana*, destructeur de toutes les maladies.



Les *yamin* sont ceux qui pratiquent les *yama*, ceux qui se maîtrisent, les *yogin*.

C'est le *baddha-padmāsana* qui est décrit, où les deux bras se croisent derrière le dos et chaque main saisit la pointe du pied opposé.

Les deux pieds doivent être placés sur les cuisses, la plante tournée vers le haut. Le menton doit être placé contre la poitrine, à une distance de quatre doigts du cœur (*jālandharabandha*). On doit assumer le *nāsāgradr̥ṣṭi*, le « regard de la pointe du nez », dans lequel le regard ne se fixe pas exactement sur la pointe du nez mais prolonge cette direction dans l'espace et s'arrête, à une distance de douze doigts à partir des yeux, dans l'espace pur (*vimalē'mbare*).

Cf. l'étude de Jean Filliozat : sur « la concentration oculaire » dans le Yoga (Revue Yoga, Marburg, 1931).

Rapprocher de la *Darśana-up.* III, 4-5, *Trisikhibrāhmaṇa-up.* 40, *Sāṅḍilya-up.* I, 3.

**45.** Disposer sur les cuisses les deux pieds, la plante tournée vers le haut. Au milieu des cuisses, placer les deux mains la paume vers le haut semblablement.

46. Diriger le regard vers la pointe du nez, appuyer la langue contre la racine des incisives et le menton contre la poitrine, et lentement faire monter le souffle.



47. Cela est proclamé le *padmāsana*, destructeur de toute maladie, difficile à atteindre pour l'homme ordinaire, accessible seulement aux sages en ce monde.

C'est maintenant le *padmāsana* selon la méthode de Matsyendranātha qui est décrit.

La paume des mains est tournée vers le haut, le dos des mains adhère à la plante des pieds. Le regard doit se fixer sans vaciller dans la direction de la pointe du nez. Assumer *jihvā-bandha* : la langue ne doit pas être détendue et relâchée, mais retournée et étayée contre la voûte du palais, technique qui doit être apprise directement de la bouche d'un *guru*. Fixer le *jālandhara-bandha* (le menton appuyé contre la poitrine) et le *mūla-bandha*, qui consiste à faire s'élever lentement le *vāyu*, ce qui est également à apprendre des directives d'un *guru*.

48. Prenant bien fermement le *padmāsana*, joindre les mains en forme de coupe, et enfoncer fortement le menton contre la poitrine ; tout en contemplant Cela dans le cœur, on doit maintes et maintes fois pousser vers le haut l'*apāna vāyu* et pousser vers le bas le *prāṇa* inspiré. Celui qui accomplit ceci atteint par la puissance de la *Sakti* à un éveil incomparable.

Description d'un processus particulier approuvé par les *Mahāyogin* dans l'attitude du *padmāsana*. Enfoncer le menton : assumer *jālandhara-bandha*. Concentrer son esprit sur Cela (Tat), sur le Brahman. Contempler dans le cœur soit le Brahman impersonnel triplement désigné par les mots *om tat sat*, soit sur le Brahman personnalisé sous la forme de la divinité d'élection (*iṣṭa-devatā*).

Cf. *Bhagavad-gīta* XII, 5 où Kṛṣṇa déclare que : « la difficulté est plus grande pour ceux qui fixent leur esprit sur le Non-manifesté », et que l'adoration de Dieu personnalisé est plus accessible et plus naturelle que celle de l'Absolu indicible, non-manifesté et inconcevable, bien que l'aboutissement des deux voies soit identique.

Pousser vers le haut l'*apāna vāyu* au moyen du *mūla-bandha*. On doit faire monter l'*apāna vāyu* pour le faire pénétrer dans le *suṣumnā-mārga*.

*Pūrīta prāṇa* : le souffle dont on s'est empli la poitrine par une inspiration (*pūraka*). Il doit être poussé vers le bas. Le but est l'unification du *prāṇa* et de l'*apāna* (*prāṇāpānāyor aikya*).

Lorsque le *prāṇa* et l'*apāna* sont unifiés, l'éveil de Kuṇḍalinī en résulte. Lorsque Kuṇḍalinī est éveillée, le *prāṇa* atteint le *brahmarandhra* par la voie de *suṣumnā*, ce qui produit la stabilité de l'esprit (*cittasthairya*) et la Réalisation directe du Soi (*ātmasākṣātkāra*).

49. Le *yogin* établi en *padmāsana*, qui a la capacité de retenir le souffle inspiré par la porte de la *nāḍī*, est un homme libéré, on n'en saurait douter.

*Pūritam mārutam* : le souffle qu'on a fait entrer à l'intérieur, qu'on a inspiré, et qu'on a conduit par la *susumnā nāḍī* jusqu'au sommet du crâne, doit être retenu, doit être stabilisé.

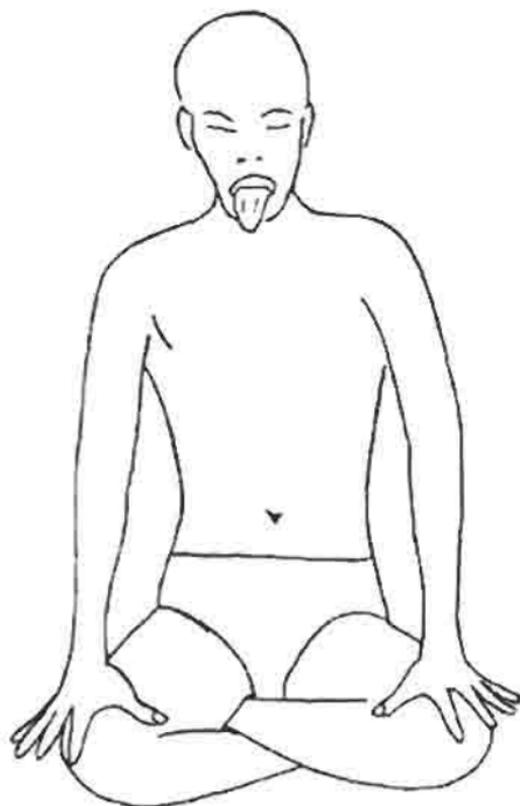
## *Simhāsana*

(*l'āsana du lion*)

**50.** On doit placer les deux chevilles sous les testicules, de chaque côté de la *sivani*, la cheville gauche du côté droit et la cheville droite du côté gauche.

**51.** Posant les mains sur les genoux, les doigts écartés, la bouche grande ouverte, l'esprit bien concentré, fixer le regard sur la pointe du nez.

**52.** Ceci est le *simhāsana*, honoré par les héros d'entre les *yogin*, *l'āsana* excellent qui opère la coordination entre les trois *bandha*.



La *stvant* : littéralement « la couture », l'espace de peau s'étendant entre l'anus et les organes génitaux, le raphé du périnée.

La paume des mains doit adhérer aux genoux, la bouche doit être grande ouverte et la langue pendante.

La définition du *siṃhāsana* donnée dans les vers 50 à 52 de la H. Y. P. se retrouve identique dans la *Śāṅḍilya* (III, 5-6) et la *Darśana-up.* (IV, 6). Celle de la *Trisikhibrahmaṇa-up.* 44, est plus brève :

« Lorsqu'on presse la *stvant* avec la région des chevilles placées en ordre inverse et qu'on étend les deux mains sur les genoux, c'est le *siṃhāsana*. »

Cf. aussi *Gheraṇḍa-saṃhitā* II, 14.

Certains *yogin* dans cette posture font entendre un rugissement de lion.

## *Bhadrāsana*

(l'āsana bénéfique)

**53.** Placer les deux chevilles sous les testicules, de chaque côté de la *śivanī*, en gardant la cheville gauche à gauche et la cheville droite à droite.

**54.** Saisissant fermement avec les deux mains les côtés des pieds, les tenir fixement joints l'un à l'autre. Cela devient le *bhadrāsana*, destructeur de toutes les maladies.

**55.** Les *Siddha* et les *yogin* l'appellent le *Gorakṣāsana*. En se tenant ainsi, la fatigue ressentie dans les *āsana* et les *bandha* est dissipée.



L'expression *bhadrāsana* : « l'āsana bénéfique, propice », signifie dans d'autres contextes un « siège splendide » et en particulier « le trône royal ».

*Pārśva-pādau ... baddhvā* : « Saisissant les côtés des pieds, la partie latérale des pieds. » Nous avons dans la *Śāṅḍilya-up.* (III, 8) la variante *pāda-pārśve*, qui est plus claire. La *Trisikhi-brāhmaṇa-up.* (45) décrit ainsi la posture :

« Placer les deux chevilles sous les testicules, des deux côtés de la *śivanti*, et les plaquer contre le sol en les tenant jointes l'une à l'autre avec les deux mains. »

La posture décrite par la *Gheraṇḍa-saṃhitā* sous le nom de *bhadrāsana* est différente :

« Placer les chevilles en ordre inverse sous les testicules, l'esprit concentré. Saisir par-derrrière le dos les deux gros orteils avec les deux mains. Assumer le *jālandhara-bandha* et fixer le regard sur la pointe du nez. Cela devient le *bhadrāsana* qui détruit toutes les maladies. » Ici, les chevilles doivent être ramenées en ordre inverse (*vyutkrameṇa*) sous le scrotum, comme dans le *siṃhāsana*, et les pieds saisis par-derrrière et non par-devant. La *Gheraṇḍa-saṃhitā* en outre considère le *Gorakṣā-*

*sana* comme une posture distincte, dont elle donne la description suivante (II, 25-26) :

« Insérer les pieds entre les cuisses et les mollets, la plante tournée vers le haut, [de manière à les rendre] invisibles, et couvrir les deux talons soigneusement avec les deux mains dont la paume est tournée vers le haut. Faire la contraction de la gorge et diriger le regard vers le bout du nez. Ceci est appelé *Gorakṣāsana*, qui confère la *siddhi* aux *yogin*. »

La position des jambes décrite ci-dessus est très proche de celle du *svastikāsana*.

**56.** On doit alors porter son attention sur la purification des *nāḍī*, sur le travail du souffle au moyen des *mudrā*, etc.

Les *āsana*, les *kumbhaka* de toutes sortes, puis les techniques appelées *mudrā*,

**57.** enfin l'écoute attentive de la résonance intérieure (*nāda-anusamdhāna*), telle est la séquence des exercices à maîtriser dans le *Hatha-yoga*.

Un disciple qui observe le vœu de continence, qui est mesuré dans son alimentation, qui est un renonçant, et se consacre entièrement au yoga, dans l'espace d'une année devient un *Siddha* (atteint la perfection), il ne faut pas mettre cela en question.

*Pavana-kriyā* : le travail du souffle, les opérations du souffle vital.

*Nāda* : *anāhata dhvani*, la sonorité continue (et non pas frappée comme le battement d'un tambour ou du cœur) que le *yogin* entend à l'intérieur de son corps lorsqu'il concentre son attention pour écouter (*anusamdhā*).

*Tyāgin* : un renonçant, ou un homme dans le monde au tempérament généreux, qui donne beaucoup et se détache des objets des sens.

Une année est le minimum de temps requis pour la maîtrise du *Hatha-yoga*.

**58.** La nourriture onctueuse et savoureuse, qui laisse un quart de l'estomac vide, et qui est mangée pour la délectation de Śiva, voilà ce qu'on appelle alimentation mesurée.

*Susnigdha* : nourriture onctueuse, grasse, riche en beurre et en *ghṛ*, lubrifiante pour les intestins. Le *ghṛ* ou beurre clarifié est appelé *anna-śuddhi* : la purification de la nourriture.

*Madhura* : savoureuse, agréable au goût, douce.

*Caturtharṇṣavivarjita* : « avec un quart en moins » (par rapport à la quantité normale de nourriture).

On doit emplir deux quarts de l'estomac avec de la nourriture, un quart avec de l'eau, et laisser un quart vide pour la circulation de l'air.

*Śiva-samprītyai* : pour la joie de Śiva. La nourriture doit être offerte en oblation à la divinité, et mangée comme une offrande destinée à plaire à Śiva, à susciter sa grâce. Śiva est le principe divin qui est à l'intérieur du *yogin*, avec lequel celui-ci cherche à s'identifier (*Śivo'ham*). Le *yogin* doit penser que celui qui mange la nourriture est Śiva et non lui-même.

Comme dit le dicton : Celui qui jouit de la nourriture est le dieu Maheśvara.

**59.** La nourriture amère, acide, cuisante, trop salée, chaude, les légumes verts, le gruau aigre, les huiles, les grains de sésame, la moutarde, les boissons enivrantes, le poisson, la viande de chèvre et d'autres animaux, le lait caillé, le petit lait, le légume à gousse *kulattha*, les jujubes, les gâteaux de sésame, l'assa foetida, et l'ail, sont contre-indiqués (pour un *yogin*).

Différents types de nourriture sont distingués d'après la saveur (*rasa*). Parmi elles, certaines sont contre-indiquées pour le *yogin* :

Ce qui est amer (*kaṣṭu*), comme le *kāravella* (hindi *karelā*, marathi : *kārlē*), la courge *Momordica Charantia* (en anglais *Balsam apple*).

L'acide (*amla*), comme le *ciñcāphala* (hindi *imli*), le fruit du tamarin.

Le cuisant ou piquant (*tikṣṇa*), comme le poivre (*marica*) et les épices brûlants.

Le salé (*lavaṇa*).

Est également considéré comme impropre :

1) La nourriture « chaude » (*uṣṇa*), c'est-à-dire ce qui, d'après l'*Āyur-veda*, augmente la chaleur dans le corps, comme les mélasses, le jus de sucre de canne épaissi à l'ébullition (*guḍa*).

2) Les légumes verts (*harttaśāka*) : les légumes à feuilles (*patraśāka*).

3) Le gruau aigre (*sauvtra*) : l'eau de riz bouilli dans un état de fermentation spontanée.

4) Les huiles (*taila*), en particulier l'huile de sésame.

5) Les grains de sésame (*tila*), très utilisés habituellement dans la cuisine. La légende veut qu'ils soient issus d'une goutte de sueur de Viṣṇu (*Caturvargacintāmaṇi* de Hemādri).

6) La moutarde (*sarṣapa*).

7) Les boissons enivrantes, le vin et les liqueurs (*madya*).

8) Le poisson (*matsya*) et les viandes (*māṃsa*).

9) Le lait caillé (*dadhi*) dont le petit lait n'a pas été enlevé.

10) Le petit lait ou lait de beurre (*takra*) : ce qui reste lorsque le caillé a été baratté et que le beurre ainsi formé a été enlevé.

11) Le *kulattha*, sorte de légume à gousse (*Dolichos Uniflorus*) qui sert à l'alimentation des chevaux et du bétail mais est aussi consommé par les gens très pauvres.

12) Les jujubes (*kola*), considérés comme aphrodisiaques.

13) Le gâteau de sésame (*piṇyāka*), sorte de boulette ou de nougat de grains de sésame (*tilapiṇḍa*).

14) L'assa foetida (*hiṅgu*), substance résineuse obtenue par incision de la racine de la plante du même nom, employée comme assaisonnement ou médicament. D'odeur forte, persistante et alliécée, elle est généralement frite avant d'être consommée.

15) L'ail, etc... (*laśunādi*), c'est-à-dire l'ail, les oignons (*paḷāṇḍu*), les oignons rouges (*grñjana*), les substances intoxicantes (*māḍakadravya*) et la variété de fèves appelée *māṣa* (*Phaseolus Radiatus*). La consommation des oignons rouges est prohibée par les *Lois de Manu* (livre V, 5), par Yājñavalkya (I, 176), etc...

Cf. *Goraḷṣaśataka*, 50 :

« On doit éviter ce qui est amer, acide et salé, et prendre une alimentation à base de lait. »

Dattātreyā, cité par Brahmānanda :

« Je vais dire les choses qu'on doit éviter comme faisant obstacle au yoga : le sel, la moutarde, les aliments acides, âcres, cuisants, secs, les excès de nourriture, de sommeil, de paroles. »

**60.** On doit connaître la nourriture qui ne convient pas [à un *yogin*] : le repas réchauffé de la veille, qui est sec ou fade, totalement dépourvu de sel (ou trop salé), assaisonné de substances acides, la nourriture avariée, ou un régime prédominant en légumes, doivent être évités.

*Uṣṇtkṛta-bhojana* : un repas préparé antérieurement, qui s'est refroidi et qu'on a fait réchauffer pour le resservir, est considéré comme une nourriture morte et insalubre.

*Rūkṣa* : sec, c'est-à-dire sans beurre clarifié (*ghṛta*, hindi *ghī*).

*Atilavaṇa* : deux interprétations sont possibles :

- trop salé, qui comporte du sel en excès, ou
- sans aucun sel.

Etant donné que la règle concernant les *yogin* : « on doit éviter le sel », est généralement acceptée, la seconde interprétation corrige les excès dans ce sens : on ne doit pas prendre une alimentation totalement privée de sel. Si le sel marin n'est pas accepté on doit

utiliser du sel végétal (*cākūvā*) ou un alcali préparé à partir des cendres de grains d'orge verts calcinés (*yavakṣāra*) :

Seuls les légumes contre-indiqués, comme le *yavanala* (Andropogon Bicolor ou Sorgho), le *kodrava* (*paspalum scrobiculatum*, sorte de millet mangé par les pauvres) doivent être évités.

*Śāka-utkaṣa* peut être compris comme : une nourriture prédominante en légumes, ou : consistant en légumes et en épices brûlants. La première interprétation paraît la plus simple, mais le commentateur a adopté la seconde.

**61.** Dès le début de la pratique, on doit exclure de se consacrer au feu porteur d'offrandes, aux femmes, et aux voyages. Selon la parole de Gorakṣa : « Il faut éviter la proximité des gens malfaisants, ne plus s'occuper ni du feu sacrificiel, ni de femmes, ni de pèlerinages, renoncer aux bains de l'aube, aux jeûnes, et à tous les actes prescrits qui risquent d'être cause de souffrance pour le corps.

Après avoir énuméré les choses que le *yogin* doit toujours éviter, il mentionne celles que le *yogin* doit éviter pendant toute la durée de sa pratique. Une fois que la pratique est complétée, on peut parfois s'y adonner. Par le mot « dès le début », il est suggéré qu'en dehors du temps de la pratique, il n'est pas interdit de se chauffer en hiver avec du feu, de s'unir avec son épouse aux périodes favorables si l'on est chef de famille (*grhastha*), et de prendre la route pour faire des pèlerinages.

Ce commentaire montre que le *Hatha-yogin* n'est pas forcément un *saṃnyāsīn*, mais qu'il peut être dans le monde, être marié et pratiquer, en dehors du temps de son ascèse yogique, la religion « séculière », rituelle et sacrificielle.

Le voisinage des gens malfaisants ou l'amitié envers des méchants doivent être évités. On trouve quelque part la lecture : l'affection envers les méchants.

On ne doit pas rester à proximité d'un feu, dangereux en cas de transe, ni faire d'offrandes ou de sacrifices sur le feu. Le sacrifice est entièrement intériorisé et a lieu dans le corps même du *yogin*. Il faut se fixer en un lieu et y demeurer pendant toute la durée de la pratique, donc renoncer à l'errance. Le bain de l'aube prescrit par la *Manusmṛti*, doit être abandonné.

Un débutant risque d'attraper froid s'il prend un bain à l'aube, il peut devenir bilieux s'il jeûne. Toutes les activités qui engendrent une torture physique, comme de faire des milliers de prosternations, de transporter de lourdes charges, etc..., doivent être abandonnées.

**62.** Les plus belles céréales comme le blé, le riz, l'orge ; le riz *śāṣṭika*, etc..., le lait, le beurre clarifié, le beurre frais, le sucre roux, le sucre raffiné, le miel, le gingembre, les légumes en forme de fruits tels que le *paṭolaka*, etc..., les cinq légumes verts, le *mudga* et les autres variétés de lentilles, la pure eau de pluie, sont recommandés pour les *yogin*.

Le blé, le riz, l'orge, la variété de riz nommée *śāṣṭika*, le millet *śyāmāka* (*Panicum frumentaceum*), le riz *nivāra* (riz sauvage), constituent les nourritures excellentes (*śobhanāṇna*), les céréales sacrées (*pavitṛāṇna*), qui sont utilisées dans les sacrifices.

Le *śāṣṭika* est une variété de riz qui mûrit en soixante jours.

*Khaṇḍa-śarkarā* : le sucre roux en bloc.

*Sitā* : le sucre raffiné, blanc, en cristaux (appelé *misri* en hindi).

*Sunthī* : le gingembre sec (en hindi *adrak*).

Les légumes en forme de fruit comme le *paṭola* ou *paṭolaka* sorte de courge ou concombre, fruit de la *Trichosanthes Dioeca*, appelé *patel* en bengali, *jangli ciconda* en hindi, en gujrati *jangali parula* ou *parvar*, en marathi *paḍavar*, *parval*, ou *kadu padavala* (en anglais : snake gourd ou bitter gourd) ;

fruit oblong, d'un vert blanchâtre, marqué de raies longitudinales, on en prépare une soupe réputée bénéfique pour les bilieux. Il est aussi administré aux lépreux, et comme fébrifuge et tonique général.

Un autre fruit-légume recommandé pour les *yogin* est la *kośātaki* ou *kausātaki* (Luffa Amara), en hindi *karvi turai* ou *kurella*, en marathi *Kadu dorka*, en bengali *jhingo*.

D'après la médecine ayur-védique, les légumes verts dans l'ensemble ne sont pas bénéfiques pour les yeux, sauf cinq. Ces cinq légumes sont (cf. *Nighaṅṭu* XI, 5) :

1) *jtvantī* : (*Dendrobium Macraei*), en hindi *harinavel*, ou *harin dodi*, plante grimpante de croissance prolifique qui se développe comme le « bond d'un daim » ; comestible et médicinale ; elle est commune à Goa ;

2) *vāstu* : l'herbe potagère *Chenopodium album*, en hindi et marathi *bathvā*, *candan bathvā* ;

3) *mūlyākṣi* : non identifié. *Nighaṅṭu* XI, 5, porte la lecture *matsyākṣi* : « œil de poisson » = *Alternanthera sessilis* ;

4) *meghanāda*, littéralement « grondement de nuage », « tonnerre ». *Amaranthus Polygonoides*, en marathi *tandoza* ou *tandurza*, en hindi *nasurjagi*, *sarvari* ;

5) *punarnava* : « qui se renouvelle », car la plante repousse chaque année de la même racine. *Boerhavia diffusa* ou *procumbens*, en anglais *hog-weed*, en bengali *punernabha*, en gujrati *vakha khapara* ou *sasodi*, en hindi *beṣa khapara* ou *thikri*, en marathi *punarnava* ou *gheturī*. Il existe deux variétés de cette plante, blanche et rouge. C'est surtout la blanche qui est consommée (*śvetapunarnava*). Elle porte aussi en sanskrit le nom de *sothaghnī*, « qui détruit l'enflure » c'est-à-dire qui guérit de l'hydropisie. On la considère également comme un excellent remède pour les yeux.

Une autre plante est aussi appelée en sanskrit *punarnava* : il s'agit de la *Trianthema Monogyna*, dont la racine est brune, d'odeur aromatique, de goût amer et astringent, et dont les feuilles, épaisses et succulentes, sont bouillies et consommées comme légume (en bengali *sabūni*, en gujrati *satudo*, en hindi *nāsurjanghi*, *viṣkhapra*, en marathi *viṣkhapra*).

Le *mugda* (*Phaseolus mungo*) est une variété de lentilles (en hindi *mung ki dāl*).

**63.** Un *yogin* doit adopter une alimentation nourrissante, riche en graisses, abondante en produits laitiers, qui sustente bien les éléments constitutifs du corps, qui soit appétissante et délicieuse, mais appropriée.

Gavya : les produits de la vache. Si l'on ne peut se procurer du lait de vache, le lait de bufflesse peut être consommé.

La nourriture doit être appétissante (*mano'bhilaṣita* : désirable et plaisante pour l'esprit). Mais peut-on pour autant manger ce qui n'est pas prescrit, si c'est délicieux ? non, mais seulement la nourriture appropriée, c'est-à-dire prescrite.

**64.** Qu'on soit un jeune homme, un homme mûr, ou un vieillard, ou même malade et faible, on n'obtient la réalisation que par la pratique, par l'effort soutenu, par une attention infatigable à tous les aspects du yoga.

Aucune condition d'âge particulier ni de santé parfaite n'est requise de celui qui commence la pratique du yoga. On n'obtient le succès : *samādhi*, que par la pratique qui consiste en *āsana*, *prāṇāyāma*, etc. Les aspects du yoga sont les *aṅga* du yoga qui constituent le *sādhana*.

**65.** La réalisation vient à celui qui est constamment engagé dans la pratique yogique. Comment viendrait-elle à l'inactif ? Ce n'est pas simplement en lisant les traités que la perfection en yoga peut naître.

*Akriya*, l'inactif, est celui qui n'est pas engagé dans la mise en œuvre des techniques du yoga.

**66.** Le port d'une certaine robe ne suffit pas à procurer la réalisation, pas plus que les discours à ce sujet. C'est la mise en pratique (des méthodes du yoga) qui est la seule cause de la réalisation. C'est là la vérité pure, on ne doit pas avoir de doute.

Contrairement à l'opinion commune que « *vāsaḥ pradhānaṃ khalu yogyataḥ* », « c'est l'habit le principal facteur de la dignité » (l'habit fait la fonction), dans ce cas, la robe ne fait pas le *yogin*.

**67.** Les postures, les différentes sortes de *kumbhaka*, et les autres divines techniques, tout, dans la pratique du *Hatha*, doit être appliqué, jusqu'à ce que le fruit, *Rāja-yoga*, soit atteint.

1. Et maintenant, lorsque la posture est fermement établie, le *yogin*, maître de lui-même, prenant une alimentation salubre et modérée, doit se consacrer aux *prāṇāyāma* selon la voie enseignée par son *guru*.

2. Lorsque le souffle est agité, l'esprit est agité. Lorsque le souffle est immobile, l'esprit est immobile, le *yogin* atteint la fixité. C'est pourquoi l'on doit arrêter le souffle.

3. Tant que le souffle demeure dans le corps, c'est ce qu'on appelle la vie. La mort n'est rien d'autre que le départ du souffle. C'est pourquoi l'on doit arrêter le souffle.

Le mot *atha*, « et maintenant », a une valeur de *maṅgala* (plaçant l'œuvre sous de bons auspices).

Le *yogin* est *vāśin*, doué d'une grande force de volonté, contrôlant ses sens.

*Sthānūtvā* : la fixité, la stabilité, l'immutabilité, comparable à celle d'un tronc, d'un pilier, d'un axe.

Le *śloka* 2 est identique au *śloka* 39 du *Gorakṣaśataka*.

## *Nāḍī-śuddhi*

4. Les *nāḍī* étant surchargées d'impuretés, l'air ne passe pas par la voie médiane. Comment y aurait-il alors *unmanī-bhāva*, comment atteindrait-on la perfection dans la pratique ?

5. Lorsque l'entier circuit des *nāḍī*, saturé d'impuretés, devient purifié, alors seulement le *yogin* devient capable de contenir le *prāṇa* intégralement.

6. C'est pourquoi il faut pratiquer le *prāṇāyāma* chaque jour dans un état d'esprit sattvique, jusqu'à ce que la *suṣumnā nāḍī* soit nettoyée des impuretés qui l'obstruent.

*Unmanibhāva* : l'état où le *manas* ne fonctionne plus. Cf. chapitre I, *śloka* 42 et commentaire.

*Prāṇa-saṃgrahaṇa* : contrôle global, sur tous les aspects du *prāṇa*.

Le circuit des *nāḍī* (*nāḍī-cakra*), littéralement la roue des *nāḍī*, c'est-à-dire le système, l'ensemble, le faisceau des 72.000 *nāḍī* (voir ci-dessus I, 39).

La *suṣumnā nāḍī* est la *nāḍī* centrale, axiale, ascendant tout droit de la base de la colonne vertébrale au sommet du crâne. *Idā* et *piṅgalā* sont les *nāḍī* latérales et s'entrelacent autour d'elle à la manière des serpents du caducée de Mercure. Prenant leur départ dans une sorte de bulbe (*kanda*) à la base du tronc, où s'enracinent toutes les *nāḍī* et qui enveloppe Kuṇḍalinī endormie, elles s'entrecroisent plusieurs fois et aboutissent respectivement à la narine gauche et à la narine droite. *Idā*, aboutissant à gauche, est associée au symbolisme lunaire, à la couleur blanchâtre ou jaune pâle, au féminin ; *piṅgalā*, aboutissant à droite, au symbolisme solaire, à la couleur rouge, au masculin. *Suṣumnā* au centre représente l'union des dualités, la fusion des opposés. Lumineuse comme l'éclair, elle est « la *nāḍī* du Brahman » (*Brahma-nāḍī*) parce qu'elle seule conduit à l'expérience de la Réalité absolue et inconditionnée.

Puisque sans l'élimination des impuretés des *nāḍī*, on ne peut devenir compétent dans la rétention du souffle, on doit pratiquer le *prāṇāyāma* chaque jour avec résolution (*buddhi*) dans un état d'esprit contemplatif (*sāttvikā dhi*), c'est-à-dire lumineux et serein ayant triomphé des caractéristiques rājasiques et tāmāsiques de l'esprit telles que la dispersion, la paresse, etc..., grâce aux efforts tels que la dédication de soi à Dieu, l'énergie, le courage, etc.

## *Nādi-śodhana prāṇāyāma*

7. Ayant pris la position de *padmāsana* le *yogin* doit inspirer l'air par la narine lunaire, et l'ayant retenu dans la mesure de ses forces, qu'il l'expire par la narine solaire.

8. Puis, ayant attiré l'air par la narine solaire, qu'il emplisse lentement la poitrine ; après avoir suspendu le souffle de la manière prescrite, qu'il expire par la narine lunaire.

9. Inspirant à chaque fois par la narine par laquelle il vient d'expirer, il doit comprimer le souffle autant que possible, puis expirer par l'autre narine, lentement, et non pas rapidement.

10. Si le souffle est inspiré par *idā* (la narine gauche), après l'avoir restreint, qu'on expire par l'autre narine. Quand on a inspiré par *piṅgalā* (la narine droite), qu'on retienne l'air, puis le rejette par la narine gauche. Chez les *yamin* qui continuent régulièrement cet exercice, en respirant alternativement par la narine droite et la narine gauche selon la méthode indiquée, en trois mois, la totalité des *nādi* est purifiée.

Littéralement : inspirer par la lune et expirer par le soleil, c'est-à-dire inspirer par la narine gauche et expirer par la narine droite, auxquelles correspondent symboliquement la lune et le soleil respectivement.

Aucune mesure de temps définie n'est prescrite ici pour la rétention. Le *yogin* doit seulement retenir le souffle aussi longtemps qu'il en est capable. La rétention doit être accompagnée des trois *bandha*.

Le souffle est appelé *samtrana* : la brise rafraîchissante, purifiante. Ce mot est employé comme synonyme de *vāyu*, l'élément vent qui dans le microcosme est le *prāṇa*.

11. On doit pratiquer les *prāṇāyāma* quatre fois par jour, au lever du soleil, à midi, au crépuscule et à minuit, et accroître progressivement le nombre jusqu'à quatre-vingts *prāṇāyāma* (à chaque fois).

Au lever du soleil : vers quatre heures et demie (*Brahma-muhūrta*), moment particulièrement propice à tout *sādhana*.

Si l'on n'est pas capable de pratiquer à minuit, on peut pratiquer seulement trois fois par jour.

La limite supérieure est de 80 *prāṇāyāma* à chaque fois, c'est-à-dire 320 *prāṇāyāma* par jour.

12. Au stade initial il y a transpiration, au stade intermédiaire se produisent des tremblements, au stade final on atteint le vrai Lieu. C'est pourquoi il faut capturer le *vāyu*.

Il donne la gradation des différents accomplissements obtenus par le *prāṇāyāma*. La transpiration permet d'inférer qu'on a atteint le stade inférieur, les tremblements sont un signe qu'on a atteint le stade moyen et lorsque le *prāṇa* atteint le lieu recherché, c'est-à-dire le *brahmarandhra* au sommet du crâne, c'est le stade supérieur. Le souffle doit être alors enfermé, bloqué à l'intérieur du corps, en circulation intérieure.

A ce propos, le *Linga-purāṇa* s'exprime ainsi :

« La mesure d'un *prāṇāyāma* est de 12 unités de temps (*mātrā*). Le type inférieur de *prāṇāyāma* dure 12 *mātrā*, le type moyen deux fois autant : 24 *mātrā*, et le type supérieur, 3 fois autant : 36 *mātrā*. Sueur, tremblements, éveil de Kuṇḍalīnī, tels sont, dans l'ordre d'apparition, les effets produits. Une béatitude se manifeste alors, et une sorte de sommeil et de brouillard. Les poils se dressent sur le corps, des sons sont perçus, tous les membres tressaillent. Lorsque la transpiration, les murmures, etc. disparaissent, il y a évanouissement de la conscience, c'est ce qu'on appelle le stade le plus haut, le plus excellent *prāṇāyāma*. »

Et Gorakṣa dit : « le *prāṇāyāma* inférieur est de

12 *mātrā*, le *prāṇāyāma* moyen multiplie cette durée par deux, le *prāṇāyāma* supérieur par trois. »

Au sujet de l'unité de temps, voici ce que dit Yājñavalkya :

« On explique le terme *mātrā* comme le temps de trois battements des mains ou le temps que met la main à faire le tour du genou en claquant des doigts trois fois. »

Et le *Skanda-purāṇa* : « Le *prāṇāyāma* est défini comme une mesure (*mātrā*) consistant en une seule respiration (un seul cycle inspir-expir) ». Ceci est expliqué dans le *Yoga-cintāmaṇi* : « le temps que met un homme profondément endormi à faire une respiration (*śvāsa*), c'est cela une mesure. La durée d'un *prāṇāyāma* peut atteindre jusqu'à 12 *śvāsa* et demi. 6 *śvāsa* font 1 *pala*. Ainsi la durée d'un *prāṇāyāma* parfait est de 2 *pala* et un demi *śvāsa* (12 *śvāsa* et demi) ».

Il n'y a pas de contradiction entre cette affirmation de Gorakṣa et celle du *Liṅga-purāṇa* précédemment cité. On ne doit pas entretenir de doute à ce sujet, car le *prāṇāyāma* qui dure 12 *mātrā* était défini comme le *prāṇāyāma* de type inférieur : « on doit faire le tour du genou sans hâte ni lenteur avec la main et faire entendre une *choṭikā* (claquement du pouce contre le majeur), c'est la mesure d'une *mātrā* » dit le *Skanda-purāṇa*. Dans le *Liṅga-purāṇa* et les paroles citées de Gorakṣa, ce qu'on veut dire, c'est qu'une *mātrā* est le temps délimité par une *choṭika*. Dans les paroles de Yājñavalkya, ce qu'on veut dire, c'est qu'une *mātrā* est le temps délimité par 3 *choṭika* ; il n'y a pas de contradiction puisque le type supérieur de *prāṇāyāma* est dit trois fois plus long.

Le *prāṇāyāma* est la principale de toutes les méthodes du yoga. S'il est parfaitement accompli, la perfection en *pratyāhāra* découle d'elle-même. Le développement du *prāṇāyāma* confère tous les autres *aṅga* du yoga.

Le *Yogacintāmaṇi* dit : « En réalité, c'est le *prāṇāyāma* lui-même, se développant par un exercice progressif, qui est exprimé par les mots : *pratyāhāra*, *dhyāna*, *dhāraṇā* et *samādhi*. »

Et il est dit dans le *Skanda-purāṇa* : « Si l'on pratique 12 *prāṇāyāma*, cela est défini comme un *pratyāhāra*.

12 *pratyāhāra* constituent une *dhāraṇā*. 12 *dhāraṇā* font un *dhyāna* qui conduit à l'union avec Dieu. Par 12 *dhyāna* est défini le *samādhi*. C'est dans le *samādhi* qu'est contemplée cette suprême lumière, infinie, qui tire son éblouissante évidence d'elle-même. »

Et aussi : « Un *prāṇāyāma* de deux heures (5 *nāḍikā*, 1 *nāḍikā* étant 24 minutes) est appelé *dhāraṇā*, un *prāṇāyāma* d'un jour entier (60 *nāḍikā* = 24 heures) est le *dhyāna*, et si l'on réussit un *prāṇāyāma* de 12 jours, c'est le *samādhi*. »

Goraḥṣa et les autres Siddha ont souvent dit ceci : « Voici l'ordre qu'on doit suivre : le temps requis pour le *prāṇāyāma* de type inférieur est un peu moins de 42 *dvīpala* (= environ 42 secondes). Ce temps est le même que le temps compté par 12 *mātrā*, une *mātrā* étant l'unité de temps délimitée par 1 *choḥikā* (claquement de doigts). Le *prāṇāyāma* de type moyen dure un peu moins de 84 *dvīpala* (= 1 minute et demie), ce qui est aussi le temps compté par 24 *mātrā*. Le *prāṇāyāma* de type supérieur dure 125 *dvīpala* (= environ 2 minutes), c'est-à-dire 36 *mātrā* de 1 *choḥikā* ou bien 12 *mātrā* de 3 *choḥikā*. On doit compter jusqu'à 125 *dvīpala* à partir du moment où l'on a commencé à retenir le souffle. Alors le *prāṇa* pénètre dans le *brahmarandhra*. Quand il a atteint le *Brahmarandhra*, s'il y demeure pendant 24 *pala* (10 minutes) c'est le *pratyāhāra*. Lorsqu'il demeure là pendant 2 heures (5 *ghaḥikā*) continûment, c'est la *dhāraṇā*. Lorsqu'il y demeure pendant un jour entier (60 *ghaḥikā* = 24 heures) continûment, c'est le *dhyāna*. Lorsqu'il y demeure pendant 12 jours continûment, c'est le *samādhi*. » Tout est éclairci.

**13.** Avec la sueur produite par l'effort, on doit frictionner le corps, ce qui lui donne fermeté et légèreté.

On ne doit pas éponger la sueur produite par le corps mais la frotter sur le corps comme on ferait avec une huile de bain.

**14.** Dans les premiers temps de la pratique, il est recommandé de manger des repas qui contiennent du

lait et du beurre clarifié (*ghī*). Par la suite, lorsque la pratique devient établie, une telle discipline n'est plus nécessaire.

Lorsque la pratique devient établie, c'est-à-dire lorsqu'on a maîtrisé le *kevala kumbhaka*.

**15.** De même qu'un lion, un éléphant ou un tigre ne sont domptés que progressivement, de même le souffle doit être contrôlé par degrés, lentement, autrement il tue le *sādhaka* lui-même.

**16.** Le *prāṇāyāma* correctement exécuté détruit toutes les maladies. Mais une pratique incorrecte engendre toutes les maladies.

**17.** Le hoquet, l'essoufflement, la toux, les migraines, les douleurs dans les oreilles et dans les yeux, et de nombreuses maladies de formes variées sont engendrées par une perturbation du *vāyu*.

*Pavana-prakopa* : perturbation, irritation, insurrection de l'élément air dans l'organisme résultant d'une pratique incorrecte du *prāṇāyāma* ; allusion à la théorie ayurvédique des trois éléments constitutifs de l'organisme, *vāta*, *pitta* et *kapha*, dont le dérèglement est la cause de toutes les maladies.

**18.** Avec justesse on doit chaque fois rejeter l'air, avec justesse l'inspirer, avec justesse le retenir, ainsi obtient-on l'accomplissement parfait.

**19.** Quand les *nāḍī* sont purifiées, alors les signes extérieurs, tels que minceur du corps, beauté attrayante, se manifestent à coup sûr.

**20.** Grâce à la purification des *nāḍī*, on peut retenir l'air à volonté, le feu digestif est attisé, il y a manifestation des sons intérieurs, et l'on jouit d'une santé parfaite.

## Les six actions

(*ṣaṭ karman*)

**21.** Quand on souffre d'un excès de graisse ou de phlegme dans le corps, on doit avoir recours auparavant aux six actions. Mais une personne exempte de ces défauts ne doit pas les pratiquer, puisqu'il y a déjà chez elle équilibre entre les trois éléments.

Auparavant : avant la pratique du *prāṇāyāma*.

Le *śleṣman* : le phlegme ou pituite, l'une des trois humeurs fondamentales du corps d'après la médecine ayurvédique.

*Doṣānāṃ samabhāva* : l'équilibre, c'est-à-dire une proportion égale, entre les trois éléments (*tridhātu*), qui sont les mêmes dans l'univers et le corps humain, à savoir le vent, le feu, et l'eau. Le vent (*vāta* ou *vāyu*) assume dans l'organisme la forme du souffle (*prāṇa*), le feu (*tejas* ou *agni*) celle de la bile (*pitta*), l'eau (*ap*) celle de la pituite ou phlegme (*kapha* ou *śleṣman*). « Quand ils sont excités ou au contraire quand leur action s'arrête, la maladie survient. Ils sont donc à la fois les trois éléments, *tridhātu*, et les trois troubles, *tridoṣa*, de l'organisme » (Jean Fillozat, *la Doctrine classique de la Médecine indienne*, page 22).

Les six *karman* (opérations, actions, expédients) vont être décrits.

**22.** *Dhauti, basti, neti, trāṭaka, nauli, kapālabhāti*, telles sont les six actions.

**23.** Ces six actions, moyens de purifier le receptacle physique, doivent être gardées secrètes. Douées de qualités étonnantes, elles sont tenues en haute estime par les meilleurs *yogin*.

Le corps est appelé *ghaṭa* : la jarre, le vase, le réceptacle. Cf. *Gheraṇḍa-saṃhitā* I, 1, où Caṇḍakapāli demande au sage Gheraṇḍa de l'instruire sur le *ghaṭa-stha-yoga*, le yoga fondé sur le corps.

## *Dhauti*

(nettoyage interne)

**24.** On doit avaler lentement, de la manière indiquée par le *guru*, une bande d'étoffe de quatre doigts de large et de quinze coudées de long, bien imbibée d'eau, puis la faire ressortir lentement. Ceci est appelé le *dhauti karman*.

**25.** Il n'y a pas de doute que la toux, l'essoufflement, la dilatation de la rate, la lèpre, et une vingtaine de maladies nées de *kapha* disparaissent par la puissance du *dhauti karman*.

La bande d'étoffe doit être fine et douce. Elle doit être trempée dans l'eau tiède. Elle doit mesurer quinze coudées, une coudée (*hasta*) étant la longueur depuis le coude jusqu'au bout des doigts ; il faut l'avalier très lentement, peu à peu : le premier jour, avaler la longueur d'une coudée, puis retirer l'étoffe ; le deuxième jour, deux coudées ; le troisième jour, trois coudées, et augmenter ainsi l'exercice d'une coudée chaque jour. Lorsque presque toute la longueur de l'étoffe a été avalée, maintenir l'extrémité serrée entre les incisives et imprimer au reste de l'étoffe qui se trouve dans le ventre un vif mouvement rotatif par le *navi karman*. Puis la faire ressortir progressivement.

Cette technique est connue de la *Gheraṇḍa-saṃhitā* (I, 41) qui la nomme *vāsa-dhauti* (nettoyage avec un tissu), et la considère comme une des formes de *hr̥d-dhauti* (nettoyage

de la poitrine), les deux autres formes de *hṛd-dhauti* sont : *daṇḍa-dhauti* (nettoyage avec une baguette) qui consiste à avaler progressivement, puis à faire ressortir, de la même façon que pour *vāsa-dhauti*, une tige végétale (plantain, turmeric, etc.) ; et *vamana-dhauti* (nettoyage par vomissement), correspondant au *gaja-karaṇi* de la H. Y. P. (II, 38).

La *Gheraṇḍa-saṃhitā*, particulièrement prolixe sur le sujet des *ṣaṭkarman*, mentionne d'autres sortes de *dhauti* que les *hṛd-dhauti*. Ce sont :

I. *antar-dhauti* (nettoyage interne), comprenant *vātasāra* (purification par l'air), *vārisāra* (purification par l'eau), *vahnisāra* (purification par le feu), et *bahiskṛta* (évacuation par le rectum de l'air avalé).

II. *danta-dhauti* (nettoyage dentaire) comprenant *danta-mūla-dhauti* (nettoyage de la base des dents), *jihvā-śodhana* (purification de la langue), *karna-dhauti* (nettoyage des oreilles), *kapālarandhra-dhauti* (nettoyage de la cavité crânienne).

III. *mūlaśodhana* (purification du rectum).

Le *dhauti-karman* est réputé guérir de *śvāsa* « l'essoufflement », nom générique de toutes les maladies s'accompagnant de difficultés à respirer, comme l'asthme. Il existe cinq variétés de *śvāsa* : *kṣudra*, *tamaka*, *chinna*, *mahat*, et *ūrdhva* (*Śūśruta*).

Sur *kapha*, la pituite ou phlegme, l'une des trois « humeurs » cardinales, cf. Commentaire au vers 21.

## Basti

(lavement)

26. Accroupi dans l'eau jusqu'à la hauteur du nombril, dans la posture d'*utkaṭāsana*, ayant introduit un tube dans l'anus, on doit contracter le rectum, aspirer l'eau, et effectuer le lavement : c'est le *basti karman*.

27. La tumeur abdominale, la dilatation de la rate, l'hydropisie et tous les maux résultant du dérèglement de *vāta*, *pitta* et *kapha* sont consumés par la puissance du *basti karman*.

28. Ce *basti karman* pratiqué dans l'eau clarifiée et harmonise les sept *dhātu*, les facultés de perception et d'action, et l'esprit (*antahkarana*). Il confère la beauté, attise le feu digestif, et vient à bout de tous les troubles accumulés.

On doit s'accroupir dans la position d'*utkaśāna*, assis sur les talons, s'équilibrant sur la pointe des pieds : cf. *Gheraṇḍa-saṃhitā*, II, 27 :

« Prendre appui sur le sol avec les doigts de pied, soulever les deux talons dans l'air, et placer le postérieur sur les talons, ceci est connu comme *utkaśāna*. »

On doit s'asseoir de cette manière dans une rivière ou un bassin, l'eau arrivant jusqu'à la taille.

On doit utiliser un tube de 6 doigts de long dont l'orifice a environ le diamètre du petit doigt. Il faut insérer ce tube dans l'anus jusqu'à la profondeur de 4 doigts, et laisser 2 doigts de longueur dépasser à l'extérieur.

On contracte alors les muscles du rectum de manière que l'eau pénètre. Puis on enlève le tube, et l'on exécute *nauli*, pour faire circuler l'eau à l'intérieur. Ce lavement des intestins est appelé *basti*. *Basti* de même que *nauli*, doit être accompli le matin à jeun. L'exécution de *basti* requiert la maîtrise de *nauli*, qui va être expliqué plus loin, et d'*āsvini mudrā*, le contrôle sur les muscles rectaux permettant de contracter et dilater les sphincters à volonté (cf. *Gheraṇḍa-saṃhitā* III, 77, 78).

La *Gheraṇḍa-saṃhitā* (I, 45, 49) décrit deux types de *basti* : *jala-basti* (« pompage d'eau ») et *śuśka-basti* (« pompage à sec »). *Jala-basti* se fait dans l'eau et *śuśka-basti* sur la terre.

Voici *jala-basti* :

« Entrant dans l'eau jusqu'au nombril et prenant la position appelée *utkaṭa*, qu'il contracte et dilate [les muscles du rectum], ceci est le *jalabasti*, qui arrête l'altération des urines (*prameha*), les troubles digestifs (*udāvarta*) et les douleurs intolérables causées par le *vāyu* (*krūravāyu*). Le *yogin* prend un corps à volonté, à l'égal de *Kāmadeva*. »

et *śuśka-basti* :

« Prenant la posture de *pāścimottāna*, qu'il fasse se mouvoir lentement le bas-ventre vers le bas, puis contracte et dilate l'anus au moyen d'*aśvini-mudrā*. Par cette pratique, on ne connaît pas la constipation, le feu gastrique est augmenté, et la flatulence guérie. »

Mais d'après *Brahmānanda* :

Certaines personnes disent qu'il faut d'abord pratiquer l'aspiration de l'air par l'anus, et ensuite seulement de l'eau, de manière à pouvoir se dispenser de l'introduction d'un tube. Mais si l'on pratique ainsi, on n'expulse pas bien l'eau qu'on a absorbée par l'anus ; et si elle demeure à l'intérieur, de nombreuses maladies en particulier les pertes séminales, en résulteront. Si cela n'était pas nécessaire, *Svātmārāma* n'aurait pas parlé de l'emploi d'un tube.

*Vāta*, *pitta* et *kapha* (ou *śleṣman*) sont les trois éléments fondamentaux de l'organisme qui, par rupture d'équilibre ou dérèglement fonctionnel sont la cause de toutes les maladies. Les sept *dhātu*, constituants de l'organisme, sont : le chyle (*rasa*), le sang (*rakta*), la chair (*māṃsa*), la graisse (*medas*), l'os (*asthi*), la moelle (*majjā*), et le sperme (*śukra*).

## Neti

29. Un fil long d'un empan, bien imbibé d'huile, doit être introduit par une fosse nasale et on doit le faire ressortir par la bouche. Ceci est déclaré par les *Siddha* le *neti karman*.

30. Ce *neti* purifie le crâne, confère une vision divine, et guérit la multitude des maladies qui apparaissent dans la partie du corps située au-dessus des clavicules.

Cette technique est appelée *neti* : « conduite », « guidage » du fil à travers la narine jusque dans la bouche.

Le fil doit être au minimum long d'un empan (*vistati* = 9 pouces = 22,5 cm). Il vaut mieux se servir d'une cordelette solide, formée de 9, 10 ou 15 fils, sans nœuds. Introduire le bout du fil dans une fosse nasale, et fermant l'autre narine avec le doigt, inspirez, et ensuite expirez avec la bouche. Si l'on répète ceci à plusieurs reprises, l'extrémité du fil vient dans la bouche. Saisissez alors les deux extrémités du fil, celle qui est dans la bouche et celle qui est à l'extérieur du nez, et faites-le se mouvoir doucement. Opérez de la même manière avec l'autre narine. Si l'on s'exerce à pratiquer ainsi on devient capable de passer le fil d'une narine à l'autre.

Cette pratique est mentionnée aussi par la *Gheraṇḍa-saṃhitā* (I, 51-52) qui lui attribue également le pouvoir de conférer la vision divine (la vision des réalités subtiles), et en outre le pouvoir surnaturel appelé *khecari* (qui sera décrit dans H. Y. P. III, 32 à 54). D'une manière générale, cet exercice est censé guérir des maladies du nez, des sinus, de la gorge et des oreilles.

Une préparation naturelle à *neti* est constituée par l'exercice nommé *vyutkrāma* (*Gheraṇḍa-saṃhitā* I 59) consistant à aspirer de l'eau par les narines et à la rejeter par la bouche, ainsi que par l'exercice inverse, *śit-krama* (*Gheraṇḍa-saṃhitā* I, 60) qui consiste à aspirer de l'eau par la bouche et à l'expulser par les narines. L'exécution alternée de ces deux exercices est appelée *Mātangiṇī mudrā* (*Gheraṇḍa-saṃhitā* III, 85).

## *Trāṭaka*

**31.** Fixer d'un regard immobile, l'esprit calme et concentré, un objet très menu, jusqu'à ce que les larmes jaillissent. Ceci est appelé *trāṭaka* par les *ācārya*.

**32.** Guérissant les maladies oculaires, dispersant la somnolence, *trāṭaka* doit être gardé secret à tout prix, comme on ferait d'un coffret plein d'or.

Fixer un objet (une cible pour le regard) très menu, comme un point marqué sur le mur, une flamme de bougie, une image miniature de déité, ou la marque auspiciouse placée entre les sourcils d'une image divine.

Cf. *Gheraṇḍa-saṃhitā* I, 54-55.

« Fixer le regard, sans ciller ni cligner des yeux, sur une cible très fine, jusqu'à ce que les larmes roulent ; ceci est appelé *trāṭaka* par les sages.

Par cette pratique, *śāmbhavi mudrā* est acquise d'une manière permanente, les maladies des yeux sont supprimées et la vision divine apparaît. »

*Śāmbhavi mudrā*, qui sera décrite plus loin dans la H. Y. P. (IV, 35-37) est une sorte d'*antar-trāṭaka*, dans lequel les yeux sont ouverts et le regard fixe, mais l'attention tournée vers l'intérieur.

Cf. l'étude de M. Jean Filliozat sur le *trāṭaka* à propos de « la concentration oculaire dans le yoga », dans la revue *Yoga, Eine Internationale Zeitschrift* I, Harburg, Helmut Palmié, 1931, p. 93-102.

## *Nauli*

**33.** Les épaules inclinées, on doit imprimer au ventre un mouvement tournant, de la gauche vers la droite, avec l'impétuosité d'un tourbillon. Ceci est défini comme *nauli* par les Siddha.

**34.** Ce *nauli*, couronnement de toutes les *kriyā* du *Haṭha-yoga*, ranime le feu [gastrique] somnolent, procure une bonne digestion, dessèche tous les troubles et donne sans cesse de la joie.

*Nauli* est mentionné sous le nom de *laulikt* dans la *Gheraṇḍa-saṃhitā* qui en donne la description suivante :

« On doit faire tournoyer les muscles du ventre d'un mouvement rapide dans les deux sens (de droite à gauche et de gauche à droite). Cela supprime toutes les maladies et accroît le feu digestif. »

*Nauli* doit être pratiqué dans la position debout, les pieds un peu écartés, les épaules légèrement penchées en avant, les genoux un peu ployés, les mains posées sur les cuisses, les doigts tournés vers les aines. Vider les poumons et contracter les muscles abdominaux. Dans cette position, il faut isoler les muscles droits du ventre (*rectus abdominis*) en les poussant vers l'avant, puis les faire rouler de la gauche vers la droite et inversement.

*Laulikt*, formé sur le mot *lola*, est « ce qui fait osciller, onduler, ondoyer [le ventre] », « qui lui imprime un mouvement incessant ».

## *Kapālabhāti*

**35.** Lorsque l'expiration et l'inspiration sont faites avec une rapidité comparable à celle du soufflet du forgeron, cela porte le nom de *kapālabhāti*, qui dessèche toutes les maladies nées de *kapha*.

L'air doit être expulsé violemment des poumons par une soudaine contraction des muscles abdominaux. Une fois vidés, d'eux-mêmes les poumons se remplissent d'air, sans effort volontaire. Cette expiration forcée suivie d'une inspiration naturelle doit être répétée à un rythme très rapide (environ soixante respirations par minute). Terminer par une expiration lente, puis reprendre la respiration normale.

Cette pratique préfigure le *prāṇāyāma* nommé *bhastrikā*, cf. plus loin vers 59, dont il est une forme plus douce, sans rétention du souffle.

Sur « les maladies nées de *kapha* » : cf. commentaire au vers 21.

**36.** Lorsqu'on fait disparaître grâce aux six actions l'obésité, les impuretés et les désordres causés par *kapha*, on doit se consacrer au *prāṇāyāma* et le succès sera obtenu sans effort.

**37.** Mais certains *ācārya* sont de l'avis que toutes les sécrétions impures sont asséchées par le *prāṇāyāma* seul, et qu'aucune autre action n'est nécessaire.

Certains maîtres comme Yājñavalkya ne reconnaissent pas d'autres moyens de purification que le *prāṇāyāma*.

## *Gaja-karaṇī*

**38.** Poussant vers le haut l'*apāna-vāyu* jusque dans le tube de la gorge, on vomit les substances contenues dans l'estomac. Par cette pratique, le système des *nāḍī* est progressivement connu et contrôlé. Les experts en *Hatha* l'appellent *gaja-karaṇī* (la pratique de l'éléphant).

Cette pratique est ainsi nommée parce qu'elle imite l'habitude qu'a l'éléphant d'absorber de l'eau dans sa trompe puis de la rejeter. Elle donne le contrôle sur la *nāḍī śāṅkhīnī* (celle qui va de l'estomac à la gorge). Elle inclut deux méthodes, d'abord celle qui consiste simplement à absorber une grande quantité d'eau à jeun et à la rejeter par vomissement, ensuite celle qui est décrite sous le nom de *vamana-dhauti* dans la *Gheraṇḍa-saṃhitā* (I, 39). *Vamana-*

*dhauti* consiste à boire une grande quantité d'eau, environ deux heures après un repas, puis à vomir entièrement cette eau mêlée aux substances qui restaient encore dans l'estomac :

« Après les repas, que le sage praticien boive de l'eau pour remplir l'estomac jusqu'à la gorge, qu'il fixe le regard un instant vers le haut, puis vomisse toute l'eau. Par cette pratique régulière, les désordres de *kapha* et de *pitta* sont enrayés. » L'idée qui justifie cette pratique est que deux heures après un repas, la portion juteuse et nourrissante de la nourriture a déjà été extraite et absorbée par les parois de l'intestin et qu'il ne reste que des substances dures et alourdissantes pour l'organisme. C'est une imitation des mœurs du tigre, qui, paraît-il, quelques heures après avoir dévoré sa proie, vomit la nourriture semi-digérée.

**39.** Même Brahmā et les trente dieux, dans leur crainte du temps final, s'absorbèrent dans l'exercice du *prāṇāyāma*. C'est pourquoi l'on doit cultiver le souffle.

Le nombre des dieux est exactement trente-trois (trente est un chiffre rond) : les huit Vasu, les onze Rudra, les douze Āditya, Indra et Prajāpati (cf. Bṛh. Ār. Up. III, 9).

**40.** Tant que le souffle est enfermé dans le corps, tant que l'esprit est libre de confusion et d'agitation, tant que le regard est fixé entre les deux sourcils, d'où viendrait la peur de la mort ?

Tant que le souffle est enfermé dans le corps, sans inspiration ni expiration, par le *kevala kumbhaka*, tant que l'esprit (*citta*) est concentré sans distraction ni pensée, tant que le flot de l'attention est fixé sur le point entre les sourcils, la mort ne saurait atteindre le *yogin*. Il n'est pas dévoré par la mort, il n'est tourmenté par aucune activité, il n'est pas vaincu par quoi que ce soit, le *yogin* unifié en *samādhi*.

41. Lorsque le système des *nāḍī* devient parfaitement pur grâce à la discipline du souffle correctement pratiquée, ayant percé l'entrée de *suṣumnā*, le vent pénètre aisément à l'intérieur.

La discipline du souffle est correctement appliquée lorsqu'elle est jointe à l'*āsana* et aux *bandha* selon la méthode enseignée.

*Suṣumnā* est la *nāḍī* médiane, située entre *lāḍā* et *Piṅgalā*. Le vent (*māruta, vāyu*) = le *prāṇa*.

## Manonmanī

42. Lorsque le vent se meut librement dans la voie du milieu, l'esprit atteint la fixité.

C'est cela l'état *manonmanī*, qui est réalisé lorsque l'esprit est fermement immobile.

*Manonmant* (expression où l'on relève un *sandhi* incorrect pour *manas-unmant*) : « l'absence d'esprit » du *yogin* c'est-à-dire le degré de concentration où la faculté pensante cesse complètement de fonctionner ; équivaut à *asamprajñāta-samādhi*.

La Śakti suprême de Sadāśiva s'appelle *Manonmanī*.

43. En vue de réaliser cette fin, ceux qui connaissent les méthodes accomplissent des *kumbhaka* variés. Car par la pratique de différents types de *kumbhaka* une merveilleuse réalisation est atteinte.

Jeu de mots sur le mot *vicitra* qui signifie à la fois multiforme, varié, divers, et merveilleux, rare, extraordinaire. La réalisation (*siddhi*) atteinte est à la fois merveilleuse, extraordinaire, et multiforme, c'est-à-dire comportant différentes sortes de pouvoirs surnaturels (*siddhi*). Pour faire naître dans l'aspirant une inclination à pratiquer les *kum-*

*bhaka*, Svātmārāma expose ainsi leur but principal et final (l'obtention de l'état d'*unmani*) et leurs résultats intermédiaires et accessoires (l'obtention de pouvoirs variés).

Le terme de *kumbhaka*, qui désigne spécifiquement la rétention du souffle, est appliqué par extension à toutes les formes de *prāṇāyāma*.

## Les différentes sortes de *prāṇāyāma*

44. *Sūryabhedana*, *ujjāyin*, *sītkārin*, *śītalī*, *bhastrikā*, *bhrāmarin*, *mūrcchā*, et *plāvinī* sont les huit *prāṇāyāma*.

## Les trois ligatures (*bandha*)

45. A la fin de l'inspiration, on doit exécuter le *bandha* dénommé *jālandhara*. A la fin de la rétention et au début de l'expiration, on doit exécuter l'*uddīyāna-bandha*.

46. En contractant la région d'en bas, en fermant la gorge, et en tirant la région du nombril vers le dos, on fait entrer le *prāṇa* dans la *brahma-nāḍī*.

47. Le *yogin* qui fait s'élever l'*apāna vāyu* et pousse le *prāṇa vāyu* sous la gorge, est délivré de la vieillesse, et sa vigueur est celle d'un garçon de seize ans.

Ces trois *śloka* sont consacrés aux *bandha* qui doivent accompagner le *prāṇāyāma*. Le premier *śloka* explique le moment exact où il faut les exécuter, le second en donne une description, le troisième en vante les résultats.

*Jālandhara-bandha* consiste à enfoncer le menton contre la poitrine tout en contractant la gorge, ce qui ferme le passage de l'air. Il sera décrit au chapitre III, 70.

*Uḍḍiyāna-bandha*, exécuté quand on est sur le point de finir la rétention (*kumbhaka*), consiste à contracter le ventre en le faisant remonter jusqu'à ce qu'un grand creux apparaisse sous le diaphragme. Le ventre doit être creusé au point que le nombril semble être collé à la colonne vertébrale. Il est expliqué au chapitre III, 55.

*Mūla-bandha* est une contraction de l'anus et de la base du corps (*ādhāra*). Il est décrit au chapitre III, 61.

Les trois *bandha* ont pour effet d'inverser les courants d'énergie naturels. En contractant l'anus par *mūla-bandha*, on fait remonter l'*apāna vāyu*, le souffle descendant. En fermant la gorge par *jālandhara-bandha*, on emprisonne le *prāṇa* (souffle ascendant) qui cherche à s'échapper. En tirant la peau du nombril vers le dos par *uḍḍiyāna-bandha*, on fait pénétrer le *prāṇa* dans une voie encore non frayée, la *brahmanāḍī* (*susumnā*). Ces *bandha* (et en particulier *mūla-bandha*, le plus dangereux), doivent être appris de la bouche d'un *guru*, car s'ils ne sont pas correctement appliqués, ils engendrent un grand nombre de maladies, comme les pertes séminales, la raideur des articulations, la surdité, etc...

Dans le *śloka* 47, *uḍḍiyāna-bandha* n'est pas explicitement mentionné mais il faut sous-entendre qu'il est également pratiqué car, comme dit Jñāneśvara dans son commentaire à la B. G., au chapitre VI, « lorsque *mūla-bandha* et *jālandhara-bandha* sont simultanément exécutés, le mouvement qui consiste à tirer vers soi la portion du ventre située sous le nombril se produit de lui-même ».

## *Sūryabhedana*

48. Assis sur un siège confortable, le *yogin* ayant pris fermement la posture, aspire avec lenteur par la narine droite l'air de l'extérieur.

Je vais dire l'ordre qu'on doit suivre dans l'étude du yoga, en vue de la réalisation ultime.

Un homme avisé se lève à l'aube (4 h 1/2) ou au lever du soleil (6 h 1/2). Se rappelant son *guru* en pensée et sa divinité d'élection en son cœur, après avoir fait ses ablutions, et s'être lavé les dents, qu'il applique les cendres sacrées (*bhasma*) sur son corps. S'installant dans une cellule plaisante construite dans un lieu propre, qu'il étende sur le sol un doux tapis de méditation. Qu'il s'y assoie, et se rappelle en esprit son *guru* sous la forme de Dieu. Ayant décidé et annoncé conformément aux injonctions védiques le lieu et la durée de son entreprise : « Aujourd'hui, avec la grâce de Dieu je vais accomplir les *prāṇāyāma* joints aux postures dans le but de réaliser le fruit de *samādhi* » qu'il rende hommage au dieu Ananta, seigneur des Nāga, pour le succès de la posture : « Je révère le roi des Nāga, Ananta (l'Infini), qui de ses milliers de têtes étincelantes de joyaux soutient l'orbe terrestre. » Alors il doit s'exercer aux *āsana* et lorsque la fatigue vient, faire *śavāsana*. S'il ne ressent pas de fatigue, qu'il s'en dispense. Il doit d'abord pratiquer *viparita karaṇi*, avant le *prāṇāyāma*, pour pouvoir exécuter *jālandhara-bandha* plus facilement. Ayant bu une gorgée d'eau, il doit commencer le *prāṇāyāma* qui fait partie de son rituel quotidien, en saluant les grands *yogin* selon ce que déclare Śiva dans le *Kūrma-purāṇa* : « Ayant rendu hommage aux grands *yogin* de la tradition et à leurs disciples, au *guru* qui est son guide et à moi-même, le *yogin* doit commencer sa pratique dans un esprit serein et concentré. » Il prend pour sa pratique la posture des Siddha (*siddhāsana*), et doit accomplir les *prāṇāyāma* accompagnés de *bandha*, le premier jour dix, puis en augmentant ce nombre de cinq chaque jour. S'il est bien concentré il doit atteindre le maximum de 80 *kumbhaka*. Un bon *yogin* doit pratiquer d'abord avec la *candra* et la *sūrya nāḍi* (*nāḍi-śodhana-prāṇāyāma*), les sages appellent ceci *anulomapratiroma* (avec le courant et à contre-courant = dans un sens et en sens inverse ; le sens régulier est celui qui va vers la droite, le sens contraire celui qui va vers la gauche).

Après la pratique attentive de *sūryabhedana* accompagné des *bandha*, qu'il se consacre à *ujjāyin*, à *sitkārt* puis à *śtānt*. Et ayant bien maîtrisé *bhastrikā*, il peut pratiquer les autres ou non, facultativement. Ensuite il doit pratiquer dans l'ordre la série des *mudrā* telles qu'elles lui sont enseignées par son *guru*. Puis, dans la posture de *padmāsana*, il doit fixer son attention sur le son. Lorsque sa pratique est complétée, il doit en faire la dédication respectueuse à Dieu, puis, se levant, prendre un bain d'eau chaude. Après ses ablutions, il doit achever son rituel journalier sans perdre de temps. A midi également après sa pratique, il doit se reposer un peu puis prendre son repas.

Les *yogin* suivent la diète prescrite et jamais ne s'en écartent. A la fin du repas il doit mastiquer de la cardamome ou des clous de girofle. Certains aiment le camphre et une belle feuille de bétel. A condition que l'on n'y ajoute pas de poudre (chaux) cela est recommandé pour les *yogin* adonnés à la régulation du souffle. Tout de suite après le repas on doit étudier la science de la délivrance (traités de Yoga, de *Vedānta*). Ou bien l'on peut écouter les *Purāna* ou répéter le nom du Seigneur. Le soir après le rituel de la *saṃdhyā* on pratique à nouveau le yoga, quand il ne reste plus que trois *ghatikā* (1 h 1/2) avant la fin du jour. Il faut accomplir la prière du soir après la complétion de la pratique. A minuit on peut reprendre l'exercice du *Hatha-yoga*, mais *viparītā karant* ne doit pas être exécutée le soir ni à minuit, et après les repas elle est déconseillée.

49. Il doit s'emplir de cet air et le retenir jusqu'à la limite de sa capacité de contrôle, au point que l'air semble atteindre même les cheveux et le bout des ongles, puis expirer lentement par la narine gauche.

On doit faire le *kumbhaka* avec un effort extrême, de façon que le *vāyu* emprisonné semble aller jusqu'aux cheveux et au bout des ongles. Mais on dit : « Ce *prāṇa* qui est emprisonné par la force va chercher à s'échapper par les pores de la peau, il va déchirer

les tissus et engendrer des maladies comme les dermatoses, etc. C'est pourquoi il doit être contrôlé graduellement comme l'éléphant sauvage. L'éléphant des forêts ou le lion ne s'apprivoisent que graduellement. [Une fois apprivoisés] ils exécutent les instructions de leur cornac ou dompteur et ne lui désobéissent pas. De la même façon le *prāṇa* siégeant dans le cœur, lorsqu'il est saisi par les *yogin* et qu'il est entraîné par une méthode graduelle, finit par devenir un intime ami en qui ils peuvent se fier.

Ces paroles ne contredisent pas l'affirmation que le *kumbhaka* doit être exécuté avec effort. Elles s'appliquent [à ces gens pressés] qui commencent leur pratique avec cette résolution : « Je vais conquérir le *prāṇa* par la force en un instant. » Oui, « ce *prāṇa* est maîtrisé par la force », mais, comme le montre l'illustration de l'éléphant sauvage, graduellement, en se consacrant à une partie constante et prolongée. Donc pendant la pratique du *prāṇāyāma* par le soleil et par la lune, s'étant empli d'air, on doit le retenir de toutes ses forces, selon sa capacité de contrôle, ce qui est dit ici est en accord [avec ce que nous venons d'expliquer]. Par conséquent le *kumbhaka* doit être exécuté avec un effort extrême. Le degré d'effort qu'on met dans la pratique du *kumbhaka* donne la mesure du bénéfice qu'on en retire. Et plus le *kumbhaka* est relâché, plus les résultats sont insignifiants. Sur cette matière c'est l'expérience des *yogin* qui est la seule autorité.

L'inspiration peut être exécutée soit avec lenteur, soit rapidement. Mais l'expiration doit être faite avec lenteur, jamais rapidement, autrement on s'expose à perdre sa force. Cela a été dit à plusieurs reprises par l'auteur. Immédiatement après avoir fait la rétention jusqu'à la limite de sa capacité de contrôle, on doit rejeter le souffle, expirer, avec lenteur, très doucement, par la narine gauche, par la *nāḍī* qui se trouve du côté gauche, par *idā*. La répétition du mot « lentement », a pour but l'insistance. Car il est dit : « Quand une parole est répétée deux fois cela indique la surprise, la peine, le désespoir, l'insistance, la propitiation [d'une déité] ou la joie. »

**50.** Cet excellent *sūryabhedana* purifie le cerveau, supprime toutes les maladies issues du déséquilibre du Vent, et guérit tous les troubles dûs aux vers intestinaux. Il doit être pratiqué sans cesse.

Le nom de ce *prāṇāyāma* signifie : « celui qui perce le soleil », « celui qui perfore, pratique une ouverture à travers le soleil », ou encore « celui qui ouvre un chemin, fait passer à travers le soleil ». Le « soleil » est ici la *sūrya-nāḍī*, la narine droite, et ce *prāṇāyāma* est ainsi nommé parce que l'inspiration se fait toujours par la narine droite. Il y a sans doute un rapprochement à faire aussi avec la voie solaire, chemin des dieux (*deva-yāna*), voie de libération après la mort, par opposition à la voie lunaire, chemin des pères (*pitryāna*), qui est la voie des renaissances et du retour en ce monde (cf. Bṛh. Ār. Up. VI, 2, 5 et *Kauṣṭaki-brāhmaṇa-up.* I). C'est le symbolisme de la « porte du soleil ».

Le siège de méditation (*āsana*), qui doit être confortable (*sukhada*) est décrit dans la B. G. (VI, 11) :

« Que dans un endroit propre il établisse un siège pour lui-même, ferme, ni trop haut ni trop bas, fait d'une étoffe, d'une peau de daim, et d'herbes *kuśa* superposées. »

La posture à adopter peut être l'une quelconque de ces quatre : *svastika*, *vīra*, *siddha*, ou *padmāsana*, mais *siddhāsana* est la principale.

## *Ujjāyin*

**51.** La bouche fermée, on doit inspirer l'air lentement par les deux narines, de manière qu'il frotte depuis la gorge jusqu'à la poitrine en produisant un son.

**52.** On doit faire le *kumbhaka* (la rétention de l'air) comme précédemment, puis expirer par la narine gauche. Cela supprime les maladies du *śleṣman* ayant leur siège dans la gorge et accroît le feu corporel.

**53.** Cela abolit les défauts des *nāḍī*, l'hydropisie et les désordres qui affectent les *dhātu*. Ce *kumbhaka* nommé *Ujjāyin* peut être accompli même debout ou en marchant.

*Ujjāyin* ou *ujjāpin* (formé à partir du causatif de *uj-JI*) est le *prāṇāyāma* « conquérant », « qui rend victorieux ».

Ce *prāṇāyāma* est appelé un *kumbhaka*, parce que c'est le *kumbhaka* (la rétention) qui est la partie essentielle du *prāṇāyāma*.

La rétention doit être exécutée « comme précédemment », comme dans *sūryabhedana* : on doit avoir l'impression que l'air qu'on contient dans le corps l'emplit jusqu'aux cheveux et jusqu'au bout des ongles.

Les maladies du *śleṣman* localisées dans la gorge, comme la toux, les excès de sécrétions des muqueuses, les œdèmes, etc. sont guéris par ce *prāṇāyāma*.

Quand on pratique ce *prāṇāyāma* debout ou en marchant, il faut le faire sans les *bandha*.

Sur les sept *dhātu*, éléments constitutants du corps humain, cf. commentaire au vers 28.

## *Sitkārīn*

**54.** On doit émettre le son *sit* avec la bouche [en inspirant], puis expirer par le nez uniquement. Grâce à cet exercice répété, le *yogin* devient semblable au dieu de l'amour (*Kāmadeva*).

**55.** Objet d'adoration général pour les cercles de *yoginī*, maître de l'émission et de la résorption, il ne connaît plus la faim ni la soif, le sommeil ni la torpeur.

**56.** Son énergie physique devient invulnérable à toute attaque. En suivant cette méthode, il devient véritablement le plus grand des *yogin* en ce monde.

*Sitkārin* ou *śitkārin* : émission du son *sit* (ou *śit*). Ce son est ordinairement une onomatopée, une sorte de sifflement produit en aspirant l'air par la bouche, les dents presque serrées, la langue placée derrière les dents, suspendues à l'intérieur du palais sans en toucher les parois. Cette onomatopée exprime en général un tressaillement de plaisir ou de douleur, et est en particulier l'un des sons, émis par les amants au moment de la jouissance sexuelle, qu'énumèrent les *Kāma-sūtra*. Ceci est à rapprocher des résultats censés être obtenus par la pratique de *śitkārin* : le fait de devenir un second *Kāmadeva* (Eros), et d'être un objet d'attraction pour toutes les *yoginī*, c'est-à-dire pour les femmes-*yogin*, les femmes douées de pouvoirs magiques, ou encore les soixante-quatre enchanteresses créées par Durgā et attachées à son service et à celui de Śiva.

L'air inspiré par la bouche avec le son *sit* doit être expiré par les deux narines. Un principe général est que l'air qu'on a aspiré par un certain canal ne doit jamais être rejeté par la même voie, car cela entraînerait une perte d'énergie. Bien que le *kumbhaka* (la rétention) ici ne soit pas mentionné, il est sous-entendu.

En comparant le *yogin* au dieu du désir (*Kāma-deva*) on veut dire qu'il acquiert une surabondance de beauté et de charme. Chaque affirmation, selon les règles du Nyāya, est définitive et empreinte d'un sceau d'emphase.

Le *yogin* devient maître de l'émission et de la résorption, c'est-à-dire qu'il obtient le pouvoir d'émettre puis de faire remonter son sperme à volonté, pouvoir analogue à celui de la création et de la destruction des cycles cosmiques.

De même que les serpents, qui ont la réputation de se nourrir d'air (*vātāśa*), le *yogin* pourrait se passer de manger et de boire et vivre de vent.

## *Śitalī*

57. Ayant aspiré l'air avec la langue, on accomplit le *kumbhaka*, comme précédemment, puis on expire lentement par les narines, dans le juste état d'esprit.

**58.** L'enflure de l'estomac, la dilatation de la rate, les fièvres, les désordres de la bile, la faim et la soif, les poisons et les venins sont réduits à néant par cette *śītalī kumbhikā*.

*Śītalī*, « la rafraîchissante », est appelée une *kumbhikā* (féminin de *kumbhaka*) et a pour effet de rafraîchir l'organisme et de combattre les effets nocifs de la bile, qui est de nature ignée. Il faut pour l'inspiration ouvrir la bouche, arrondir les lèvres, faire sortir un peu la langue en lui donnant la forme d'un tube ou d'un bec d'oiseau. L'air est aspiré par la langue (enroulée dans le sens de la longueur) comme à travers une pipette, avec un son sifflant. Après l'inspiration il faut rentrer la langue et fermer la bouche.

## *Bhastrikā*

**59.** Quand on place sur les cuisses les plantes des pieds belles et pures, cela forme le *padmāsana* qui annihile tous les péchés.

**60-61.** Adoptant correctement le *padmāsana*, l'esprit calme, le tronc et le cou dans une ligne droite, la bouche close, qu'il expulse avec force le souffle par une narine, de manière à ce que la friction de l'air dans la poitrine et la gorge jusqu'au crâne produise un son, et immédiatement, qu'il inspire l'air avec force jusqu'au lotus du cœur.

**62-63.** De nouveau qu'il expire de la même manière, puis inspire, rythmiquement. Comme un soufflet de forge est mû puissamment par le forgeron, pareillement l'air qui se trouve dans le corps doit être sciemment agité. Lorsque la fatigue survient dans le corps, on doit terminer par une inspiration par la narine droite.

64. On doit comprimer fermement l'une des narines, sans utiliser le majeur ni l'index, d'une manière telle que le ventre puisse s'emplier d'air facilement.

65-66-67. Ayant fait un *kumbhaka* conforme à la méthode prescrite, on doit rejeter le souffle par la narine gauche. Délivrant des maux nés de *vāta*, *pitta* et *śleṣman*, accroissant le feu corporel, éveillant promptement *Kundalinī*, purifiant, plaisant, bénéfique, ce *kumbhaka* nommé *bhastrikā* fracture le verrou sous forme de *kapha* qui ferme l'entrée de la *brahmanādī*, et il brise les trois nœuds venus à l'existence conjointement dans le corps. Il faut tout particulièrement pratiquer ce *kumbhaka* appelé « le soufflet de forge ».

On commence par une expiration rapide et violente par la narine gauche, suivie immédiatement, sans rétention, d'une inspiration également puissante par la même narine. Il faut répéter vingt fois ce cycle expir-inspir, vigoureusement et rapidement, et terminer par un cycle de *sūryabhedana* : inspiration lente par la narine droite, rétention aussi longue que possible, expiration lente par la narine gauche. Puis recommencer la respiration rapide en « soufflet de forge » cette fois avec la narine droite, et après une vingtaine de cycles l'interrompre à nouveau par un *kumbhaka* précédé d'une longue inspiration par la narine droite. Ceci est indiqué clairement dans la *Gheraṇḍa-saṃhitā* (V, 74) :

« De même que le soufflet des forgerons est agité rythmiquement, pareillement l'air doit être animé d'un mouvement vif [d'aspir et d'expir], à intervalles réguliers, par les deux narines. Ayant ainsi fait vingt cycles on doit faire le *kumbhaka*, et à la fin de la rétention, mettre le souffle en branle à nouveau selon la méthode mentionnée ci-dessus. Que le sage pratique ainsi trois fois par jour ce *kumbhaka* précédé de *bhastrikā*. Il ne connaîtra plus la maladie ni la douleur, et sa santé croîtra de jour en jour. »

*Kapālabhāti*, l'un des *ṣaṭkarman* (cf. II, 35), est une forme

plus douce de *bhastrikā*, où l'expiration est forcée mais l'inspiration, se faisant d'elle-même, est plus lente. D'autre part dans *kapālabhāti*, la respiration se fait par les deux narines à la fois tandis que dans *bhastrikā* on travaille avec chacune des deux narines alternativement.

La position de la main droite qui bouche la narine droite ou gauche est indiquée au vers 64 : on replie l'index et le majeur vers la paume de la main et on les garde passifs, et on place le pouce sur le côté droit du nez, juste sous l'os nasal, et l'annulaire et l'auriculaire sur le côté gauche du nez, pour bloquer respectivement la narine droite (avec le pouce) et la narine gauche (avec l'annulaire et l'auriculaire).

Les trois nœuds (*granthi*) qui sont au milieu du corps c'est-à-dire situés le long de *suṣumnā*, tels des nodosités le long d'une tige de bambou, sont *Brahma-granthy*, *Viṣṇu-granthy*, et *Rudra-granthy*.

*Samyag-gātra-samudbhūta* peut vouloir dire : les nœuds « qui sont apparus simultanément, conjointement, dans le corps », ou encore « linéairement, placés sur la même ligne, la même voie » (qui est le *suṣumnā-mārga*), ou encore « bien apparus, solidement, distinctement ».

A l'intérieur du Meru ou axe du corps, sont les six centres appelés *cakra* ou *padma*, qui sont les sièges de Śakti, alors que le *Sahasrāra*, au sommet du crâne, est la demeure de Śiva. Les six *cakra* se divisent en trois groupes, et chacun de ces groupes a un « nœud » où les *cakra* convergent, présidé par l'une des trois déités de la Trimūrti. Brahmā le créateur préside au *mūlādhāra-cakra*, localisé à la base de la colonne vertébrale. Dans la région du cœur est l'*anāhata-cakra* présidé par Viṣṇu. L'*ājñā-cakra*, situé entre les sourcils, est présidé par Rudra. Ces trois points, où sont situés aussi les trois *līnga*, sont appelés des « nœuds » (*granthy*), parce que c'est là que la puissance de Māyā Śakti est la plus grande. C'est là que convergent les trois groupes de *tattva* associés au Feu, au Soleil et à la Lune.

## *Bhrāmarin*

**68.** L'inspiration est rapide et impétueuse, produisant un son pareil au bourdonnement de l'abeille mâle. L'expiration, très lente, rappelle le bourdonnement de l'abeille femelle. Par cet exercice répété apparaît dans l'esprit des grands *yogin* une sorte d'enjouement béatifique.

*Bhrāmarin* veut dire « le *prāṇāyāma* de l'abeille », mais l'adjectif *bhrāmarin* a d'autres connotations : « doux comme le miel » et « qui donne le vertige, qui provoque un étourdissement, un ravissement ».

Le *kumbhaka* (rétention du souffle) n'est pas mentionné mais il doit être accompli juste après l'inspiration.

L'auteur parle d'« une sorte d'enjouement » (*kā cid līlā*) parce que cet enjouement est ineffable, indescriptible. C'est l'enjouement, la folâtrerie, l'esprit de jeu (*līlā*) apparaissant dans l'esprit à la suite d'une infinie béatitude (*ānanda*).

Ce *prāṇāyāma* est différent de la pratique appelée aussi *bhrāmarin* dans la *Gheraṇḍa-saṃhitā* (V, 77 à 82), qui n'est autre que l'écoute attentive des sons entendus à l'intérieur du corps (*nāda-anusaṃdhāna*).

*Bhrāmari*, l'abeille, est un des noms de la Devi dans le *Caṇḍī-māhātmya*.

## *Mūrccā*

**69.** On doit fixer plus profondément le *jālandhara-bandha* à la fin de l'inspiration, et expirer très lentement. C'est la *kumbhikā* appelée *mūrccānā* qui provoque l'évanouissement de l'esprit et donne le bonheur.

Ce *prāṇāyāma* tire son nom du fait qu'il provoque une sorte de syncope ou évanouissement, obtenu en enfermant l'air à l'intérieur du corps durant la rétention à l'aide d'un

*jālandhara-bandha* très ferme, et en fixant l'esprit sur l'espace entre les deux sourcils, jusqu'à l'évanouissement du *manas*. Cf. *Gheraṇḍa-saṃhītā* V, 83 :

« Ayant aisément accompli la rétention du souffle et fixé le *manas* entre les deux sourcils, qu'on se dégage de tous les objets de perception. Ceci provoque l'évanouissement du *manas* et est une source de plaisir. Car par l'union du *manas* avec l'*ātman* la félicité est obtenue certainement et durablement. »

On attribue à ce *prāṇāyāma* le genre féminin et on l'appelle une *kumbhikā*.

## Plavinī

70. [Le *yogin*] dont le ventre est complètement rempli de l'air excellent qu'il a fait entrer dans son corps, flotte aisément même sur les eaux les plus profondes, comme une feuille de lotus.

*Plavinī* est la *kumbhikā* « qui fait flotter » comme l'indique son nom, qui peut signifier en même temps : « qui remplit [d'air] jusqu'à débordement ».

71. Le *prāṇāyāma* est divisé en trois parties : *recaka* (expiration), *pūraka* (inspiration), et *kumbhaka* (rétention). On considère qu'il y a deux sortes de *kumbhaka* : *sahita* (accompagné de *recaka* et de *pūraka*) et *kevala* (seul, sans *recaka* ni *pūraka*).

Le *recaka* est ainsi défini par Yājñavalkya : « le fait de vider le ventre de l'air est appelé *recaka* ». Le *recaka-prāṇāyāma* est ainsi caractérisé : « ayant fait sortir tout l'air par les cavités nasales, on s'est complètement vidé de l'air ; bloquant le souffle, on demeure ainsi, empêchant l'air d'entrer ».

Le *pūraka* est défini : « emplir la poitrine de l'air extérieur est le *pūraka* ». Et le *pūraka-prāṇāyāma* :

« ayant aspiré l'air extérieur par une narine, on en emplit toutes les *nāḍī* dans tout le corps ».

Le *kumbhaka* est défini : « lorsqu'on a complètement rempli comme un récipient le corps de vent, l'acte de l'y maintenir constitue le *kumbhaka* ». Ce *kumbhaka* n'est pas différent du *pūraka-prāṇāyāma*. Mais si vous voulez différencier : « Pas de *recaka*, pas de *pūraka*, simplement l'air qui se trouve dans les narines est arrêté, rendu immobile, et maintenu par une maîtrise progressive, c'est ce que les experts appellent *kumbhaka*. »

Maintenant il y a une autre manière de classifier le *prāṇāyāma* en deux sortes : *sahita* et *kevala*.

Le *sahita kumbhaka* (*kumbhaka* « accompagné ») lui-même est double :

1) précédé d'un *recaka*. Cela n'est pas différent du *recaka-prāṇāyāma*.

2) précédé d'un *pūraka*. Cela n'est pas différent du *pūraka-prāṇāyāma*.

Le *kevala-kumbhaka* (*kumbhaka* « pur », « isolé »), n'est pas différent du *kumbhaka-prāṇāyāma*.

*Sūryabhedana* et les autres *prāṇāyāma* qui viennent d'être expliqués (*ujjāyīn*, *sītkārin*, *śītalī*, *bhastrīkā*, *bhṛāmarīn*, *mūrcchā* et *plavīnī*), sont tous des formes de *pūraka-prāṇāyāma*.

**72.** On doit pratiquer *sahita-kumbhaka* jusqu'à ce qu'on obtienne le succès en *kevala-kumbhaka*, qui est la rétention du souffle avec aisance, sans *recaka* ni *pūraka*.

**73.** Ce *kumbhaka* pur, isolé, c'est lui le véritable *prāṇāyāma*. Lorsque [le yogin] arrive à réaliser le *kevala-kumbhaka* sans l'accompagner de *recaka* ni de *pūraka*,

**74.** il n'existe plus rien dans les trois mondes qui lui soit difficile à atteindre. Celui qui est capable de maintenir à volonté l'air enfermé grâce à ce *kevala-kumbhaka*,

75. a atteint le niveau du *Rāja-yoga*, cela ne fait nul doute. C'est par le *kumbhaka* qu'a lieu l'éveil de *kundalinī*, et lorsque *Kundalinī* est éveillée,

76. *suṣumnā* n'est plus obstruée, et le succès en *Hatha* s'ensuit. Sans *Hatha*, il n'y a pas de *Rāja-yoga*, et sans *Rāja-yoga*, *Hatha* n'aboutit à aucun résultat. C'est pourquoi l'on doit pratiquer l'un et l'autre jusqu'à leur aboutissement final.

Le contrôle du souffle aboutit au contrôle de l'esprit, et le contrôle de l'esprit donne la maîtrise sur l'univers entier. Celui qui est parvenu à un arrêt total de la respiration a du même coup atteint le statut du *Rāja-yogin*, c'est-à-dire la capacité d'arrêter totalement les modifications et les mouvements de l'esprit. La maîtrise de son propre esprit lui confère un pouvoir illimité.

Comparer *Gheraṇḍa-saṃhitā* V, 96 :

« Lorsqu'il réussit à accomplir le *kevalī prāṇāyāma*, alors seulement on l'appelle un connaisseur du yoga. Lorsque le *kevalī kumbhaka* est réalisé, qu'est-ce qui n'est pas réalisé sur cette terre ? »

et *Śiva-saṃhitā* III, 47 : « Quand il peut suspendre le souffle à volonté, certainement il a atteint la perfection en *kumbhaka*. Et lorsque le *kevala kumbhaka* est parfaitement maîtrisé par le *yogin*, qu'y a-t-il en ce monde qui ne soit à lui ? »

Le sujet du *Rāja-yoga* est spécialement traité dans le quatrième chapitre. L'interdépendance du *Rāja-yoga* et du *Hatha-yoga* est formellement énoncée. A moins d'être en bonne santé et maître de son corps et de son souffle, on n'est pas apte à devenir un *Rāja-yogin*. Inversement le *Hatha-yoga*, s'il ne débouche pas sur le *Rāja-yoga* est vain et stérile. Le rapport entre les deux est comparable au rapport entre *prabhu-śakti* (le pouvoir militaire, exécutif) et *mantra-śakti* (le pouvoir civil, législatif) dans un Etat. L'un ne peut exister sans l'autre et la justice dépend d'un équilibre harmonieux entre les deux.

77. A la fin de l'arrêt du souffle au moyen du *kumbhaka*, l'esprit doit cesser d'avoir aucun support. En s'exerçant de cette manière, on parvient au niveau du *Rāja-yoga*.

L'esprit (*citta*) doit devenir *nir-āśraya*, « sans support », sans objet, vide de perception et de concept. La relation sujet-objet disparaît, toute dualité cesse, il n'y a plus de processus de pensée. C'est l'état parfait, où l'esprit est dissocié de tous les phénomènes et demeure seul (*kevala*), sans contact (*asparśa*), absorbé dans l'*ātman*.

78. La minceur du corps, la sérénité des traits, l'audition nette des sons intérieurs, une vision absolument claire, une santé parfaite, la maîtrise du sperme, la stimulation du feu digestif, et la complète purification des *nāḍī*, tels sont les signes du succès en *Hatha-yoga*.

1. De même que le Chef-des-Serpents est le support des diverses régions de la Terre avec ses montagnes et ses forêts, de même Kuṇḍalinī est le support de toutes les méthodes (*tantra*) du yoga.

Jusqu'ici l'auteur a passé en revue toutes les disciplines qu'il faut avoir maîtrisées avant d'avancer plus loin vers le but qui est le Rāja-yoga. A des disciples désormais qualifiés par cet « entraînement » pratique en *Haṭha*, le maître va pouvoir expliquer la théorie de l'éveil de Kuṇḍalinī.

Il commence par un rappel de l'analogie fondamentale entre le microcosme et le macrocosme. L'énergie qui soutient toute activité psycho-physique est Kuṇḍalinī, de même que la Terre entière est supportée par les capuchons du serpent mythique Śeṣa. Bien que la Terre soit une, elle comporte une immense variété de paysages, reliefs, végétations, etc., selon les régions : de même le yoga comporte différents aspects et une grande diversité de méthodes (*tantra*). Mais toutes ces méthodes ou systèmes reposent sur une force unique, Kuṇḍalinī, qui est à la base (*ādhāra*) de tout.

L'histoire du Chef-des-serpents (*ahi-nāyaka*), Śeṣa, est narrée dans l'*Ādi-parvan* (*āstika parvan*, XXXVI, édition P. C. Roy) du *Mahābhārata* : le premier né de la race des serpents ou Nāga, l'illustre Śeṣa, abandonna sa mère Kadrū et ses innombrables frères, dont il désapprouvait la méchanceté et la jalousie (envers Vinatā, sœur de Kadrū, et son glorieux fils Garuḍa). Il se livra à un ascétisme sévère, vivant d'air et observant des vœux rigides, et passa ses jours en divers lieux saints, dans la concentration et la maîtrise de soi. Et l'aïeul universel, Brahmā le créateur, voyant cet ascète au corps desséché par les austérités, lui offrit d'exaucer un vœu de son choix. L'unique demande du « meilleur des serpents » fut :

« que ma conscience fasse toujours ses délices de la vertu, du calme et de l'ascèse ». Extrêmement satisfait par le désintéressement de cette pétition, Brahmā à son tour pria le Nāga de se dévouer pour le bien de toutes les créatures, et de « porter et maintenir fermement cette Terre si instable avec ses montagnes et ses forêts, ses océans, ses villages, ses retraites et ses cités, afin qu'elle devienne inébranlable. Le tout-puissant serpent accepta, et pénétrant par une crevasse que la Terre elle-même ouvrit pour lui, il la traversa de part en part, et encerclant de partout la déesse avec sa ceinture d'océan, il la soutint tout entière sur sa tête. Cet exploit lui valut l'hommage du créateur lui-même : « O Śeṣa, le meilleur des Nāga, tu es le dieu du *dharma*, car toi seul supporte cette vaste terre, toi qui l'as saisie de tous côtés sur tes courbes infinies, comme moi seul ou Indra en sont capables. »

2. Lorsque par la grâce du *Guru* s'éveille *Kuṇḍalinī* endormie, tous les Lotus et les Nœuds sont percés.

Les Lotus (*padma*) sont les six *cakra* distribués le long du *brahma-daṇḍa* : *mūlādhāra*, *svādhiṣṭhāna*, *maṇipūra*, *anāhata*, *viśuddha* et *ājñā cakra*. Les *cakra*, comparés à des fleurs de lotus, s'ouvrent, s'épanouissent lorsque *Kuṇḍalinī* s'éveille.

Les trois Nœuds (*granthi*) sont *Brahma-granthi*, *Viṣṇu-granthi* et *Rudra-granthi*, situés respectivement au niveau de *mūlādhārā-cakra*, de *anāhata-cakra* et de *ājñā-cakra*. Ils marquent les passages critiques dans la remontée de l'Énergie (*śakti*) vers sa source.

L'éveil de *Kuṇḍalinī* par la grâce du *guru*, et le développement spontané qui s'ensuit des pouvoirs spirituels latents chez le disciple, constituent le programme d'une branche particulière du *Kuṇḍalinī yoga*, très vivante à l'heure actuelle en Inde, qu'on appelle *śakti-pāta* : la transmission directe du pouvoir spirituel de maître à disciple. Cette transmission immédiate peut se faire du moins subtil au plus subtil, par le toucher (*sparsā*) du *guru*, par sa parole (*bhāṣana*), par sa vue (*darśana*) ou seulement par la force de sa pensée (*saṃkalpa*).

Ce vers se retrouve sous une forme identique dans *Śiva-saṃhitā* IV, 21.

3. Le sentier désert devient la voie royale du *prāṇa*. Alors l'esprit s'affranchit de tout support et la Mort est déjouée.

Le sentier désert, non frayé (*śūnya-padaṅg*) est *suṣumnā* avant l'éveil de *Kuṇḍalinī*, lorsque le *prāṇa* circulait par *idā* et *piṅgalā* sans jamais emprunter la voie du milieu, *suṣumnā*.

L'esprit devient *nir-ālamba*, affranchi de tout support, *nir-viśaya*, vide de perceptions et de pensées, ne reposant nulle part, ne s'attachant à rien, demeurant en lui-même.

4. *Suṣumnā*, le Sentier désert, l'orifice du Brahman, la Grande Voie, le Lieu de crémation, Śāmbhavī, la Voie du milieu, sont tous des mots synonymes.

5. C'est pourquoi, mettant tout son effort à éveiller la Souveraine endormie à la Porte du Brahman, on doit se consacrer à la pratique des *mudrā*.

*Śūnya-padaṅg* : le sentier désert ou sentier du vide.

*Brahma-randhra* : « l'orifice du Brahman », l'ouverture au sommet du crâne, correspondant à la fontanelle chez les nouveau-nés, par laquelle l'esprit s'échappe à la mort, et par laquelle *Kuṇḍalinī* sort pour se résorber dans le *sahasrāra-cakra* au moment du *samādhi* ; c'est la porte de la prison du corps, la porte de la libération.

*Śmaśāna*, « le lieu de crémation » à l'intérieur du corps (et non pas « le cimetière » puisque les hindous en règle générale n'enterrent pas leurs morts mais les brûlent sur des bûchers funéraires), est un des noms de *suṣumnā* puisque l'entrée du *prāṇa* en *suṣumnā* équivaut à la mort au monde empirique.

Śāmbhavī : « celle qui appartient à Śiva », « celle qui est sacrée pour Śiva », la déesse Śāmbhavī, est une appellation de son épouse ou Śakti personnifiée, la grande puissance cosmique, qui dans le microcosme emprunte la voie de *suṣumnā* pour venir s'unir à son époux (*pati*) dans le *sahasrāra-cakra*. Par extension le nom de Śāmbhavī est appliqué à *suṣumnā* elle-

même. Il y a d'autre part une association entre Śiva-Śambhu et le symbolisme de la mort. Śiva est représenté dansant sur les terrains de crémation.

*Suṣumnā* est la voie du milieu (*madhyamārga*), la *nāḍī* centrale, tandis que *īḍā* est le canal du courant lunaire, situé à gauche, et *piṅgalā* le canal du courant solaire, situé à droite.

*Kuṇḍalīnī* est la Souveraine (*Īśvarī*) la Reine, la Déesse qui repose à la base de la colonne vertébrale, dans le *mūlādhāra-cakra*. Elle est endormie, lovée comme un serpent, et couvre de sa tête le *Brahmadvāra*, « la Porte du Brahman », c'est-à-dire l'entrée de la *suṣumnā nāḍī*. La *suṣumnā* étant la voie d'accès à la Réalité ultime, au *Brahman*, l'entrée de cette *nāḍī* est appelée « la Porte du Brahman ». Lorsque *Kuṇḍalīnī* est éveillée au moyen des *mudrā*, elle redresse la tête, débloquent ainsi l'entrée de *suṣumnā*.

## Les Mudrā

6-7. *Māhamudrā*, *mahābandha*, *mahāvedha*, *khecārī*, *uddiyāna*, *mūlabandha*, *jālandhara-bandha*, *viparīta-karaṇī*, *vajrōlī* et *śakticālana*, telles sont les dix *mudrā*, destructrices de la vieillesse et de la mort.

Le mot *mudrā* signifie « sceau », « empreinte », « cachet ou marque apposée pour authentifier ou sceller ». Il s'applique aux marques d'attributs divins imprimés sur le corps des fidèles, et dans le langage de la danse à certains gestes fixés dénotant des émotions déterminées, en particulier à des positions des mains et des doigts. Ces positions, au nombre de vingt-quatre, se retrouvent aussi dans les cérémonies religieuses et possèdent une signification occulte et une efficacité magique. Dans le *Haṭha-yoga*, les *mudrā* sont des positions qui « scellent », c'est-à-dire qui enferment de façon inviolable le « souffle » à l'intérieur du corps. On les explique aussi comme « ce qui impose une limite, qui met fin aux afflictions » (*doṣān mudrayati*).

La *Śiva-saṃhitā* énumère les mêmes *mudrā* (IV, 23-24), avec

seulement de légères variantes de forme : *Vajrolī* est appelée *vajronī*, *uḍḍiyāna* est *uḍḍāna*.

La *Gheraṇḍa-saṃhitā* (III, 1 à 3) reconnaît vingt-cinq *mudrā* :  
 « *Mahāmudrā*, *nabhomudrā*, *uḍḍiyāna*, *jālandhara*, *mūlabandha*,  
*mahābandha*, *mahāvedha*, *khecari*, *viparīta-kari*, *yonī-mudrā*, *vajrāṇī*,  
*śaktidhāriṇī*, *tāḍāgī*, *māṇḍavi*, *sāmbhavi*, *pañcadhāriṇī*, *asvini*, *paśini*,  
*kāki*, *mālaṅgī* et *bhujāṅgini* sont les vingt-cinq *mudrā* qui confèrent  
 aux *yogin* la réalisation. »

8. Révélés par Ādinātha, célestes, conférant les huit souverainetés, chers au cœur de tous les Siddha, difficiles à atteindre même pour les Marut.

Ādinātha est Śiva, le Nātha primordial. C'est lui qui a enseigné les *mudrā*.

Les *mudrā* confèrent les huit souverainetés (*aiśvarya*) ou pouvoirs surnaturels (*siddhi*) nés du *samādhi*, à différencier des pouvoirs obtenus de naissance, par des drogues, par des incantations ou par l'ascétisme (cf. *Yoga-sūtra* IV, 1). Ces *vibhūti* sont décrites dans le chapitre III des *Yoga-sūtra* (en particulier III, 45). Ce sont :

*aṇiman* : le pouvoir de devenir extrêmement petit, de réduire son corps à des dimensions atomiques ;

*mahiman* : le pouvoir de devenir immensément grand ;

*laghiman* : la légèreté ou pouvoir d'être sans pesanteur ;

*prāpti* : le pouvoir d'atteindre toutes choses, comme de toucher la lune du bout du doigt ;

*prākāmya* : la toute-puissance de la volonté, qui permet de réaliser instantanément tous les désirs, comme de plonger dans la terre et d'en émerger comme si c'était de l'eau ;

*vaśitva* : l'empire, la maîtrise sur les éléments et l'impossibilité d'être maîtrisé par d'autres êtres ;

*īśitva* : la souveraineté, le pouvoir de créer, de résorber et d'ordonner ce qui est créé ;

*yatrakāmasāyitva* : le pouvoir de déterminer les choses selon son désir (et bien qu'ayant ce pouvoir, le *yogin* ne renverse pas l'ordre du cosmos, car sa volonté coïncide avec celle du Siddha primordial (*pūrva-siddha*), Īśvara.

A cela s'ajoute la perfection corporelle (*kāya-siddhi*) consistant en « beauté, charme, force et dureté adamantine » (*Yoga-sūtra* III, 46).

La tradition des Siddha abonde en récits de prodiges (cf. *Gorakṣa-vijaya*) et est imprégnée de la certitude triomphale que l'homme peut maîtriser l'univers entier s'il parvient à une parfaite maîtrise de lui-même grâce au yoga.

Les Marut sont des déités védiques associées à Indra. Le dieu du Vent, Vāyu, est aussi appelé un Marut, et le mot *marut* s'applique même au souffle et aux cinq *prāṇa* dans le corps humain. Ici les Marut doivent être considérés comme particulièrement experts en *mudrā*, si celles-ci ont rapport au souffle.

9. Ces *mudrā* doivent être soigneusement gardées secrètes, comme on cacherait un coffret de pierres précieuses. Comme des plaisirs d'amour avec une femme de noble famille, on ne doit en parler à personne.

## *Mahāmudrā*

10. Pressant le talon du pied gauche contre le périnée et allongeant face à soi la jambe droite, on doit tenir fermement le pied droit avec les deux mains.

11. Ayant fermé la gorge par le *jalandhara-bandha*, on doit maintenir le vayu dans une course ascendante. Comme un serpent qu'on frappe avec un bâton se redresse, brusquement droit comme une baguette,

12. de la même façon la Śakti qui était lovée (*kuṇḍalī*) devient soudainement droite.

Alors l'état de mort (*maraṇa-avasthā*) se produit en connexion avec les deux *nāḍī*.

**13.** Ensuite, très lentement, on doit expirer, jamais avec force.

Voilà la *mahāmudrā*, telle qu'elle est exposée par les grands Siddha.

On doit maintenir le *vāyu* dans une course ascendante : c'est le *mūla-bandha* qui est indiqué par ces mots.

Le *prāna* quitte les deux canaux latéraux, les *nāḍī idā* et *piṅgalā*, qui sont associés à la respiration par la narine gauche et par la narine droite, et pénètre dans la *suṣumnā*, le canal médian, causant ainsi un état de mort apparente, accompagné d'un arrêt de la respiration dans les deux narines. Cf. *Ghe-ṛaṅḍa-saṃhitā* III, 6-8 : « Pressant fortement l'anus avec la cheville gauche, étendre la jambe droite et saisir les orteils du pied. Contracter la gorge et fixer le regard entre les deux sourcils. »

La *Śiva-saṃhitā* (IV, 25 à 36) ajoute : « Fermer les neuf ouvertures du corps, fixer l'esprit sur *suṣumnā*, et entreprendre la maîtrise du souffle. »

**14.** Les grandes causes de souffrance, et tous les maux, à commencer par la mort, sont détruits par cette *mudrā*. C'est pourquoi les sages très avisés la nomment « la grande *mudrā* ».

Les grandes causes de souffrance (*mahā-kleśa*) sont au nombre de cinq (*Yoga-sūtra* II, 3). Ce sont :

*avidyā*, l'ignorance spirituelle ;

*asmitā*, l'égoïsme ;

*rāga*, l'attachement, le désir passionné, l'attraction ;

*dveṣa*, l'aversion, la haine ;

*abhiniveśa*, la soif de vivre, le fait de se cramponner tenacement à l'existence mondaine.

Les maux (*doṣa*) sont les maladies (dues à l'altération des éléments fondamentaux du corps), la vieillesse et la mort.

15. Ayant répété cette *mudrā* avec le côté de la lune, qu'il s'exerce à nouveau avec le côté du soleil, jusqu'à ce que le nombre devienne égal des deux côtés. Alors qu'il abandonne la *mudrā*.

On répète avec le côté gauche, celui de la *candra-nāḍī*, en repliant la jambe gauche et en pressant le talon gauche contre le périnée comme cela vient d'être expliqué. On pratique avec le côté droit, celui de la *sūrya-nāḍī*, en repliant la jambe droite et en pressant le talon droit contre le périnée, tandis que c'est la jambe gauche qui est étendue droite sur le sol.

16. Il n'y a plus de nourriture indiquée ou contre-indiquée pour celui qui pratique la *mahā-mudrā*. Toutes les saveurs, les aliments qui ont perdu leur saveur, et même les poisons dangereux sont digérés comme du nectar.

Il n'y a plus à discriminer entre aliments indiqués et aliments contre-indiqués. Les aliments de toutes saveurs, amers, acides, etc. sont digérés. Les mets qui ont perdu leur saveur, qui sont devenus insipides et putréfiés (parce qu'on les a gardés d'un repas précédent) sont également digérés.

Le *yogin* ne voit plus de différence même entre les poisons dangereux et l'ambrosie née du baratement de l'océan.

17. Les maladies consomptives, l'affaissement des intestins, la dilatation de la rate, les troubles de la digestion, et tant d'autres maux sont tous annihilés chez celui qui pratique la *mahāmudrā*.

*Kṣaya* : les maladies consomptives, parmi lesquelles en premier lieu la tuberculose pulmonaire. *Kṣaya* est encore appelé *rāja-yakṣman*, le mal royal, parce qu'il fut la maladie du Roi-Lune (cf. J. Filliozat, *la Doctrine classique de la Médecine indienne*, p. 83-84).

*Kuṣṭha* : inclut toutes les formes de dermatoses, en particulier la lèpre.

18. On a décrit cette *mahāmudrā* qui confère aux hommes de grandes *siddhi*. Elle doit être à tout prix tenue secrète, on ne doit pas la donner à n'importe qui.

## *Mahabandha*

19. Placez le talon du pied gauche contre le périnée, et posez le pied droit sur la cuisse gauche.

20. Ayant empli la poitrine d'air, pressez fortement le menton contre le cœur, comprimez le *vāyu* par *mūlabandha*, et introduisez l'esprit dans la voie médiane.

21. Ayant retenu le souffle aussi longtemps que possible, on doit le laisser s'écouler lentement. Ayant pratiqué ainsi avec le côté gauche, on doit s'exercer de la même façon avec le côté droit.

22. Certains [*yogin*] sont d'avis que le *bandha* de la gorge doit être évité en ce cas, et qu'il faut recommander le *bandha* formé avec la langue pressée contre les incisives.

*Mahābandha* est « le grand *bandha* » ou « grande ligature ».

Presser le menton contre le cœur (*hṛdaye*) c'est-à-dire contre la poitrine, à quelques doigts du cœur. Introduire l'esprit (*manas*) dans la voie médiane : dans la *suṣumnā nāḍī*.

On peut se dispenser du *bandha* de la gorge (*jālandhara-bandha*) et adopter le *bandha* de la langue (*jihvā-bandha*). Celui-ci est formé en pressant la langue contre la région supérieure du palais et contre les incisives supérieures.

**23.** Cela arrête le mouvement ascendant de toutes les *nāḍī*. Vraiment ce *mahābandha* octroie de grandes *siddhi*.

**24.** C'est un moyen sagace pour se libérer du grand nœud de la mort. Il détermine la confluence des trois flots, et transporte l'esprit dans *Kedāra*.

*Mahābandha* restreint le mouvement ascendant des soixante-douze mille *nāḍī* excepté *suṣumnā*.

Le grand nœud (*mahābandha*) de la mort est le lasso qui se resserre avec le temps autour de chaque être vivant. « Le grand *bandha* » est en même temps celui qui desserre cette fatale étreinte (*mahā-bandha*).

Quand les deux *nāḍī* *īḍā* et *pingalā* atteignent l'espace entre les sourcils, où se trouve l'*ājñā-cakra*, elles entrent dans *suṣumnā*. Cette confluence des « trois flots » est appelée *mukta-triveṇī*, et est analogue à la confluence du Gange et de la Yamunā, que la rivière souterraine Sarasvatī est supposée rejoindre à *Prayāga* (près de la moderne Allahabad).

*Kedāra* : montagne Himalayenne où réside le dieu Śiva, désigne symboliquement la « demeure de Śiva » (*Śiva-sthāna*), c'est-à-dire l'espace entre les sourcils. L'esprit est transporté sur les cimes de *Kedāra* veut dire : toute l'attention est concentrée sur l'espace entre les deux sourcils.

Comparer *Śiva-saṁhitā* IV, 37-40 :

« Alors (après la *mahāmudrā*), plaçant le pied de la jambe (droite) étendue sur la cuisse (gauche), contracter l'anus et le périnée et faire monter l'*apāna*, le joindre au *samāna*, puis tourner le *prāna* vers le bas. Que le sage lie ensemble le *prāna* et l'*apāna* dans le ventre. Ainsi est énoncée la grande ligature (*mahā-bandha*) qui place sur la voie du succès. »

## *Mahāvedha*

**25.** Comme toute la beauté et le charme d'une femme sont inutiles sans un homme à ses côtés, similairement la *mahāmudrā* et le *mahābandha*, sans le *mahāvedha*, demeurent sans fruit.

26. Le *yogin*, assis dans la position de *mahābandha*, doit inspirer, et, gardant l'esprit concentré, fermer le passage des souffles résolument avec la *mudrā* de la gorge.

27. Puis, posant les deux mains à plat sur le sol, il frappe les fesses doucement contre le sol. Abandonnant les deux *nādī*, le *vāyu*, subitement, fait sentir sa vibration dans la voie centrale.

*Mahāvedha* est « la grande percée », « la grande pénétration ». Le nom de cette *mudrā* se réfère à la pénétration de la conscience dans des régions jusqu'ici inconnues du corps humain, et à la percée du *prāṇa* à travers *suṣumnā*.

L'inspiration doit se faire par les deux narines précise Brahmananda. *Vāyūnām gatim āvṛtya* : fermer le passage des *vāyu*, ou encore : arrêter leur mouvement.

Dans l'expression : « *mudrā* de la gorge », le mot *mudrā* a son sens habituel de sceau, fermeture ; l'expression est synonyme de *jālandhara-bandha*.

Les deux mains doivent être placées à plat, la paume adhérent au sol, les bras droits. Prenant appui sur les deux mains, on soulève légèrement les deux fesses et en même temps le pied gauche dont la plante est pressée contre le périnée, puis on les laisse retomber doucement en les frappant sur le sol. Le *vāyu* abandonne alors *iḍā* et *piṅgalā* et apparaît en vibrant dans *suṣumnā*.

La description donnée par la *Gheraṇḍa-saṃhitā* III, 19 à 21, est incomplète. La *Śiva-saṃhitā* (IV, 43-44) précise que le *mahāvedha* a pour effet de percer le *Brahma-granthi* (le nœud de Brahmanā) dans le *suṣumnā-mārga*.

28. Alors s'opère, en vue de l'immortalité, l'union de la Lune, du Soleil et du Feu. Seulement lorsque l'état de mort a surgi, on doit relâcher le souffle.

L'union ou connexion (*sambandha*) de *Soma* (la Lune), de *Sūrya* (le Soleil) et d'*Agni* (le Feu) exprime symboliquement

l'union d'*idā*, *piṅgalā* et *suṣumnā*, qui s'opère pour l'immortalité (*amṛta*), c'est-à-dire pour la Libération (*mokṣa*).

Lorsque l'état de mort (*mṛtāvasthā*), de dissociation d'avec le *prāṇa* (*prāṇa-viyukta*), c'est-à-dire l'absence de circulation du *prāṇa* par *idā* et *piṅgalā*, est survenu, on doit relâcher lentement le souffle par les deux narines.

**29.** Le *mahāvedha* lorsqu'il est pratiqué confère de grandes *siddhi*, et empêche la venue des rides, du grisonnement et des tremblements de la vieillesse. Il est cultivé par les meilleurs *sādhaka*.

**30.** Cette triade constitue le grand secret qui annule la vieillesse et la mort, intensifie le feu corporel et dispense les facultés supranormales.

Le feu corporel est appelé ici *vahni*, celui qui porte les offrandes, le charrieur, le véhiculeur, c'est-à-dire, dans sa fonction de feu digestif, celui qui transmute la nourriture.

La « triade » est celle formée des trois *mudrā* : *mahāmudrā*, *mahābandhā*, et *mahāvedha*.

**31.** [Ces trois *mudrā*] doivent être accomplies tous les jours, huit fois par jour, toutes les trois heures.

Elles amassent la provision de mérite [nécessaire] et dispersent la masse des péchés.

Pour ceux qui reçoivent un enseignement correct, ce premier *sādhana* est rapidement maîtrisé.

Le mot *sambhāra* se réfère à l'équipement, aux préparatifs, à la provision de matériel ou d'objets nécessaires pour n'importe quelle entreprise. Pour l'entreprise de libération spirituelle, la condition requise est de réunir non pas du matériel, mais une quantité suffisante de mérite spirituel (*puṇya*) acquis par des actes religieux et des vertus actives, ainsi que de connaissance métaphysique (*jñāna*).

Ces trois *mudrā* constituent le premier *sādhana*, c'est-à-dire la première technique avancée de réalisation spirituelle, après les *āsana* et les *prāṇāyāma*. Ce *sādhana* est très court (*svaḥṣa*) tel un instrument aisément maniable, et il offre un raccourci. La *Śiva-saṃhitā* (IV, 48) précise que le succès, la victoire sur la mort, peut être atteint au bout de six mois.

## *Khecarī mudrā*

32. Lorsqu'on retourne la langue, qu'on l'introduit dans la cavité à l'intérieur du crâne et qu'on fixe le regard sur l'espace entre les sourcils, c'est la *khecarī mudrā*.

33. La langue doit être allongée progressivement par incision, par manipulation et par massages, jusqu'à ce qu'elle puisse toucher le point entre les sourcils : c'est alors que la *khecarī* est réussie.

L'incision va être décrite dans les vers suivants ; la manipulation consiste à saisir la langue entre le pouce et l'index des deux mains et à la faire rouler de gauche à droite ; le massage consiste à traire la langue comme le pis d'une vache. La langue doit devenir assez longue pour toucher d'abord le bout du nez, puis le point entre les sourcils, par l'extérieur.

34. Prenant une lame semblable à la feuille de l'euphorbe, bien tranchante, lisse et propre, on doit en inciser le frein de la langue de l'épaisseur d'un cheveu.

35. Puis il faut appliquer sur la coupure du sel gemme et du myrobolan jaune broyés en poudre. Le septième jour, couper à nouveau de l'épaisseur d'un cheveu.

**36.** On doit répéter l'opération, dans le même ordre, régulièrement, pendant six mois, et au bout de six mois, le tendon à la base de la langue est complètement coupé.

La *snuhi* (*Euphorbia antiquorum*) est une variété de cactus aux feuilles tranchantes comme des rasoirs.

*Pathya* est une désignation de *haritakti*, le myrobolan jaune (*Terminalia Chebula*), en hindi *harda*, dont on broie les grains et qu'on utilise souvent comme substitut du sel.

Si l'on veut éviter d'appliquer du sel sur la coupure — le sel étant en principe prohibé pour les *yogin* —, on peut utiliser le *khadira* (la résine de l'acacia catéchou, que les Indiens ajoutent souvent aux feuilles de bétel qu'ils mâchent). L'application de sel et de myrobolan en poudre doit être faite matin et soir, et l'opération doit être répétée toutes les semaines.

**37.** Retournant la langue vers l'arrière-palais, on doit l'appliquer contre les trois voies. Cela forme la *khecari mudrā*, qui est appelée *vyoma-cakra*.

Les trois voies (*tripatha*) qui forment un carrefour sont : *iqā piṅgalā*, et *susumnā* qui se rejoignent dans l'*ājñā-cakra*.

Le but est d'allonger suffisamment la langue pour pouvoir l'avaler et l'utiliser pour diriger le souffle dans la narine voulue ou fermer complètement les fosses nasales de l'intérieur.

La *mudrā* se nomme *khecari*, littéralement : « qui se meut dans l'espace », ou encore *vyoma-cakra* : « le cakra du ciel ». Le ciel (*vyoma*), espace (*kha*), ou éther (*ākāśa*) auquel cette appellation se réfère est l'espace à l'intérieur du crâne (*kapāla-kuhara*). La lévitation dont il s'agit est une « lévitation » toute intérieure.

Peu à peu le *yogin* doit apprendre à laisser sa langue dans cette position des heures durant, et à ne l'en retirer que lorsqu'il est nécessaire, pour manger ou parler.

Cf. *Gheraṇḍa-saṃhita* III, 9 : « Où qu'il soit et dans toutes ses activités, le *yogin* doit garder sa langue retournée vers le haut et restreindre son souffle. Ceci est la *nabho-mudrā*, destructrice des maladies. » *Nabhas* veut dire « brume », « nuée », « vapeur », et s'applique en particulier à la vapeur du *soma*. Il signifie également « ciel », et est ici probablement synonyme de *kha*, *vyoman* et *ākāśa*.

**38.** Le *yogin* qui peut maintenir sa langue ainsi tournée vers le haut ne serait-ce qu'une demi-heure, échappe à tous les poisons, aux maladies, à la vieillesse et à la mort.

La langue est tournée vers le haut, pénétrant dans la cavité en haut du palais. Le *yogin* doit parvenir à placer sa langue dans cette position pendant au moins un demi-*kṣana*, l'équivalent d'une *ghaṣikā* ou d'un demi-*muhūrta*, c'est-à-dire exactement 24 minutes.

**39.** Celui qui connaît cette *khecarī mudrā* n'est plus affecté par la maladie, n'est plus soumis à la mort, à la lassitude, au sommeil, à la faim, à la soif ni à l'évanouissement.

**40.** Il n'est plus oppressé par la maladie, il n'est plus souillé par aucun acte, il n'est plus ligoté par le temps, celui qui connaît la *khecarī mudrā*.

De même que la feuille de lotus n'est pas mouillée par l'eau qui la touche sans laisser de traces, ses actes ne s'attachent pas à lui.

**41.** Parce que l'esprit se meut (*carati*) dans l'espace (*khe*) et que la langue aussi se meut dans l'espace (*khe carati*) qu'elle a atteint, cette *mudrā* est décrite par les Siddha sous le nom de *khecarī*.

L'esprit (*citta*) se meut dans l'espace entre les sourcils (*bhruvor antarākāśa*) et la langue se meut dans la cavité palatale (*kapālahuhara*). Les deux « espaces » (*kha*) sont identifiés au ciel (*vyoman*).

**42.** Si un [*yogin*] a scellé par la *khecari mudrā* l'ouverture placée vers le haut derrière la lnette, son *bindu* ne s'écoule pas, même s'il est étreint par une jeune femme pleine de désir.

**43.** Même si le *bindu* s'est mis en branle et a atteint la région du scrotum, il est retenu par la *yoni-mudrā*, et aspiré avec force, il commence sa course ascendante.

Le *bindu* ou énergie créatrice réside dans le centre supérieur de la tête, la *sahasrāra-cakra*. Ce *bindu* est appelé *bindu* suprême (*para-bindu*) ou *bindu* causal (*kāraṇa-bindu*) pour le distinguer du *bindu* qui est la semence (*bija*), aboutissement du développement de la manifestation.

En effet sous l'influence de la volonté sexuelle, le *bindu* descend dans le *mūlādhāra-cakra* et s'élabore dans les organes sexuels sous la forme du sperme (*śukra*) qui est sa manifestation grossière (*sthūla*).

Etre *urdhvaretas* (un homme qui fait remonter sa semence) ce n'est pas seulement empêcher l'émission du sperme, mais transmuter cette semence, la faire revenir à sa forme subtile en l'entraînant dans un mouvement ascendant vers le sommet du crâne, où ultimement elle reprend sa forme originelle de nectar (*amṛta*). C'est aussi empêcher la « descente du nectar », ne pas permettre au *bindu* de perdre sa stabilité dans les centres supérieurs et de s'écouler vers le *mūlādhāra* à cause du vacillement (*calana*) du désir. C'est cette première « descente » qu'on tente de prévenir par la *khecari mudrā* (cf. III, 32 à 54 et IV, 43 à 59). Mais même en cas d'échec, si le *bindu* devenu sperme ne peut être arrêté, on a recours pour empêcher qu'il s'échappe dans l'éjaculation à la *yoni mudrā* (*yoni* ne désigne pas ici le vagin de la femme mais la région englobant l'anus et les

organes génitaux chez l'homme), dont le nom spécifique est *vajrolī mudrā* (cf. III, 83 à 91). Cette *mudrā* consiste en une contraction de l'organe sexuel (*medhrākūñcana*). Le semen alors revient en arrière grâce à un mouvement de succion et commence à remonter.

**44.** Le *yogin* dont la langue est recourbée vers le haut, s'il demeure ferme dans cette position, obtient de boire le *soma*. Au bout de quinze jours, il vaincra la mort indubitablement, cet expert en yoga.

Le *soma* est la boisson sacrificielle par excellence, auquel on attribue une puissance revivifiante. C'est quand il est ivre de *soma* qu'Indra, le roi des dieux, triomphe des forces asuriques. Le *soma* est identifié à l'ambrosie lunaire, boisson des dieux, sorte de fluide ou de rayonnement qui émane du dieu Lune (appelé lui-même Soma) et qui coule sous forme de sève dans les plantes (la lune est nommée aussi *ośadhipati*, « le maître des plantes »).

Transposé dans le microcosme, ce nectar est l'élixir lunaire qui s'égoutte de la cavité située dans le haut du palais (*lambīkordhva-vivara-galīta-candrāmṛta*).

Cet élixir ou eau de jouvence confère l'immortalité à quiconque la boit.

La *Gheraṇḍa-saṃhītā* (III, 57) désigne aussi la *khecari mudrā* du nom de *māṇḍuki mudrā*, la *mudrā* de la grenouille :

« Fermer la bouche, faire avancer la base de la langue contre la voûte du palais, et boire lentement l'élixir d'immortalité, c'est la *māṇḍuki mudrā* », où le *yogin* est comparé à la grenouille qui s'abreuve de pluie ; cf. aussi le nom de *nabho-mudrā*, « *mudrā* du ciel (pluvieux) ».

**45.** Le *yogin* dont le corps est empli de l'élixir du croissant lunaire est invulnérable. Même s'il est mordu par Takṣaka, le poison ne se répand pas dans son corps.

Takṣaka est un des rois des Nāga, dont la morsure est très puissante. Le nectar annule l'effet du venin.

46. De même que le feu n'abandonne pas le combustible, ni la flamme la mèche imbibée d'huile, de même l'âme incarnée ne quitte pas le corps qui est rempli de l'ambrosie lunaire.

Le vers 66 du *Gorakṣa-śataka* est identique.

47. Celui qui chaque jour mange de la viande de vache et boit de la liqueur divine, je le considère comme un homme de haute noblesse (un *kulin*). Tous les autres ne font que ruiner leur noblesse.

L'explication de cette énigme provocante est donnée au vers suivant.

Il est dit dans le *Brahmavaivarta* : « Grâce à lui ses parents ont atteint tous leurs objectifs, son pays et sa lignée sont fortunés, lorsque naît un homme doué pour le yoga. Tout don qui lui est fait devient pour le donateur une inexhaustible source de mérite. Un *yogin* qui possède la discrimination entre l'Homme et la Nature, si l'on a le bonheur de le voir, de converser avec lui, de le toucher, purifie les hommes du mal accumulé pendant des centaines de milliers d'existences. » Et le *Brahma-purāna* dit : « Un homme plongé dans la pratique du yoga est supérieur à mille maîtres de maison, à cent ermites forestiers, à mille étudiants brahmaniques. » Dans l'œuvre intitulée *Rāja-yoga*, il y a cette parole de Śiva à Vāmadeva : « Qui connaît en vérité la grandeur du *Rāja-yoga* ? Là où réside quelqu'un qui la connaît, son pays participe de son mérite (est béni). Rien qu'en le voyant, en l'adorant, vingt et une générations dans sa famille, quoique ignorantes, atteignent la Libération, que dire alors de ceux qui se consacrent au yoga ! Celui qui connaît en détail le yoga intérieur et le yoga extérieur, il est adorable même pour toi et pour moi, combien plus doit-il être vénéré par les hommes ordinaires ! » Et dans le *Kūrma-purāna* on trouve : « Les personnes qui s'appliquent au grand yoga, une fois, deux fois, trois fois par jour ou constamment, doivent être considérées comme de grands seigneurs (des dieux). »

48. Le mot « vache » désigne la langue : l'insertion de la langue dans l'arrière-palais est ce qu'on appelle « manger de la viande de vache », et a pour effet la destruction des péchés majeurs.

49. La « liqueur divine » est l'essence qui coule de la lune et qui est produite en vérité par la chaleur brûlante causée par l'insertion de la langue.

*Amara-vāruṇī* est la liqueur immortelle ou liqueur des immortels.

*Vāruṇī* est l'énergie de *Varuṇa*, personnifiée comme son aspect féminin, son épouse ou sa fille. *Varuṇa*, gardien de l'immortalité, est spécialement associé aux eaux et à l'océan, en particulier aux eaux célestes. Cf. Heinrich Luders, *Varuna* (Gottingen, Vandenhock & Ruprecht, 1951).

*Vāruṇī* est produite par le barattement de l'océan et regardée comme la déesse des liqueurs spiritueuses. Par la suite, *vāruṇī* désigne n'importe quelle forme de boisson alcoolisée. Bien que le terme soit employé ici dans une acception symbolique, il nous rappelle l'utilisation du vin (*madhya*) — et de la viande (*māṃsa*) — ou de leurs substituts dans le rituel secret tantrique (*pañcatattva*). *Vāruṇī* représente ici le *soma* qui est réputé provoquer aussi une « ivresse » divine, celle même qui permet à Indra d'accomplir ses exploits, en particulier de vaincre *Vṛtra* et libérer les eaux cosmiques.

La viande de vache est interdite pour la consommation ordinaire, mais sacrifier n'est pas tuer, et elle n'est pas interdite comme nourriture sacrificielle, i.e. comme nourriture consommée après avoir été offerte en sacrifice aux dieux. Cependant les sacrifices védiques avec immolation de vache étaient tombés en désuétude dans l'Inde médiévale et la valorisation de l'*ahiṃsā*, renforcée par l'influence bouddhiste et jaïniste, fit remplacer le sacrifice d'animaux vivants par des substituts symboliques comme des effigies de pâte (*piṣṭa-paśu*). Bien des formes de rituel védiques, qui apparaîtraient répulsives à des Hindous modernes, furent continuées par des substituts āgamiques. Le tantrisme accentua le processus

d'intériorisation du sacrifice déjà amorcé dans les *Upaniṣad* et l'établit sur de solides bases yogiques. Il n'y a pas de forme de culte āgamique, depuis le plus simple *japa* jusqu'aux formes les plus élaborées de rituel, sans les éléments yogiques de l'*āsana*, du *prāṇāyāma*, du *nyāsa* et du *dhyāna*. Il semble bien qu'ici, il s'agisse d'une transposition symbolique dans le yoga de pratiques sacrificielles. Les mots *vāruṇi* et *gomāṃsa*, liqueur et viande de vache, deviennent des termes techniques (*paribhaṣika*) du yoga. En outre les textes tantriques marquent une prédilection pour les affirmations déroutantes, sinon choquantes pour le non-initié, et qui doivent être décryptées car elles relèvent du *sandhā-bhāṣā* : langage intentionnel (i.e. codé, ésotérique).

C'est ainsi qu'un *kulina* signifie généralement : un homme de noble famille, de bonne lignée, mais ici on peut l'entendre dans un sens spécialisé : un *kulina* ou *kaula* est un adepte Śākta d'une école de la main gauche. D'après le *kaulajñānanirṇaya*, le *kulāgama* ou Canon des Kaula a été révélé par Śiva assumant la forme d'un pêcheur (Kaivartta) nommé Matsyendra à Kāmarūpa (au Nord-Est du Bengale et à l'Ouest de l'Assam).

D'ailleurs un vers entier du *kaulajñānanirṇaya* (III, 2-3 éd. par Prabodh Chandra Bagchi, Calcutta Skt. Séries 1934) se trouve presque identique dans la H. Y. P. Cette école *Kaula*, nommée *Yoginī-kaula* ou *Siddhāmṛta-kaula*, accordait une grande importance à la doctrine du *sahaja*. Cf. aussi le *Kaulacūḍamaṇi Nigama* édité par Arthur Avalon (Woodroffe), Ganesh & Co. Madras.

**50.** Si la langue est mise en contact sans interruption avec la luvette, elle reçoit le ruissellement des saveurs, salées, amères, acides, lactées, sucrées, et au goût de beurre clarifié.

Cela guérit les maladies, anéantit la mort, repousse l'agression des armes, confère l'immortalité, les huit pouvoirs surnaturels, et le pouvoir d'attraction sur les femmes divines au corps parfait.

Le nectar qui suinte de la lune possède différentes saveurs. Cf. *Gheraṇḍa-saṃhitā*, III, 30-32 : « Le *samādhi* est atteint, et la langue touchant le trou en haut de la voûte du palais, obtient différentes saveurs. Différentes essences sont produites, et de jour en jour le *yogin* éprouve de nouvelles sensations. D'abord il sent un goût salé, puis alcalin, puis amer, puis astringent, ensuite le goût du beurre, puis du *ghī*, puis du lait, puis du caillé, puis du petit lait, puis du miel, puis du jus de palmier et enfin, la saveur du nectar. »

**51.** Le *yogin* qui, [dans une posture] où la bouche se trouve en haut, maintient la langue appliquée dans la cavité, et méditant sur la Śakti suprême, intercepte [le *soma*] qui tombe goutte à goutte depuis la tête jusqu'au lotus à seize pétales, et boit cette onde pure de la lune pareille à un flot qui s'écoule par vagues, obtenue grâce au *prāna* par la force du *Haṭha-yoga*, est libéré de toute maladie et vit très longtemps, doué d'un corps doux comme les fibres d'une tige de lotus.

Le lotus à seize pétales est le *viśuddha-cakra* dans la gorge. La bouche se trouve en haut dans toutes les postures inversées, comme *viparita karaṇī* (décrite au vers 79). La Śakti suprême (Parā Śakti) est Kuṇḍalīnī.

**52.** Au sommet du Mont Meru, est une cavité évidée à l'intérieur, recouverte de neige. C'est là, affirme le Sage, qu'est la Réalité. C'est là qu'est la source de tous les flots descendants (rivières ou *nādī*).

De la lune s'écoule le fluide vital, l'essence du corps, voilà pourquoi les hommes meurent. Donc il faut arrêter cette perte grâce à ce moyen ingénieux, on ne peut par aucune autre méthode atteindre la perfection corporelle.

La plus haute montagne (mythique), axe du monde, est le mont Meru, qui correspond dans le microcosme à l'axe du

corps humain, *Brahma-daṇḍa*. Cette montagne est percée d'un canal tubulaire, qui correspond à *suṣumnā*. La neige ou rosée que recèle ce canal en son sommet est l'« eau de la lune » (*somakalājala*), le *soma* ou sécrétion lunaire.

Le sage est celui dont l'entendement n'est pas submergé par le *guṇa rajas* ou *tamas* et dont l'intelligence est purifiée. Il peut discerner, présente dans cette « neige » cachée dans le canal invisible, la Réalité du Soi. Le Soi suprême réside au milieu de cette sikhā, à ce point le plus haut au sommet du crâne (marqué par la mèche de cheveux que les Brahmanes ne rasent jamais, et qui est, avec le cordon, le signe du Brahman).

Les rivières ou « courants descendants » (*nīmnaga*), la Gangā, la Yamunā, la Sarasvatī, la Narmadā, etc... correspondent aux *nāḍī idā*, *piṅgalā*, *suṣumnā*, *gandharī*, etc..., et toutes ont leur source dans ce « trou » (*suṣira*).

Le *soma* s'écoule et se dissipe, et c'est en cette perte que réside la cause du phénomène de la mort. *Khecari mudrā* est le moyen ingénieux auquel il faut recourir pour obvier à cette perte. Sinon, la perfection du corps, qui consiste en beauté, charme, force et fermeté adamantine, ne pourra jamais être atteinte.

**53.** Cet espace creux est générateur de la Connaissance. De lui découlent les cinq flots. En ce vide immaculé est établie la *khecari mudrā*.

La Connaissance est la perception directe du Soi. Les cinq flots sont les cinq *nāḍī*.

Ce vide est immaculé, pur de toute tache, non déformé par aucun filtre coloré (*nir-añjana*), c'est-à-dire pur de toute altération due aux concepts, aux passions et aux émotions humaines (*nir-vikāra*).

**54.** Il y a une seule semence, d'où est issue toute la création ; il y a une seule *mudrā*, *Khecari*, un seul Dieu, qui est sans support, et un seul état, *Manonmani*.

Le seul germe ou semence (*bija*), principe et origine de toute la création, qui est à proprement parler une « émission » (*srsti*), est le *praṇava*, la syllabe sacrée OM. Il est écrit dans la *Māṇḍūkya-up.* : *Om ity etad akṣaram idaṃ sarvaṃ* : « Om, cette syllabe est tout ce qui est. » La *mudrā* unique, essentielle, suprême est *Khecari*. Le Dieu Un qui n'est autre que l'*ātman*, est *nir-ālamba*, sans support, indépendant de toute conception ou image. L'unique état ou condition de l'être est *Manonmani*, l'état au-delà du mental, inconditionné, où l'*ātman* renonce à tout support et réside en lui-même.

## *Uddīyāna-bandha*

**55.** *Uddīyāna* est ainsi appelé par les *yogin* parce que grâce à lui le *prāṇa* contrôlé prend son essor (*uddīyate*) dans la *suṣumnā*.

**56.** Parce que grâce à lui les grands oiseaux prennent leur envol sans relâche, le *bandha* que je vais expliquer se nomme *uddīyāna*.

Les grands oiseaux (*mahākhagāḥ*) sont les souffles vitaux diffusés dans l'espace du corps et en mouvement incessant, que l'on fait pénétrer et monter dans *suṣumnā* au moyen d'*uddīyāna*.

**57.** On doit tirer vers soi et presser vers l'arrière contre la colonne vertébrale la portion du ventre située au-dessus du nombril. Cet *uddīyāna-bandha* est comme un lion vainqueur de l'éléphant de la mort.

**58.** *Uddīyāna* s'effectue toujours naturellement quand il est enseigné par un *guru*. Quiconque le pratique continuellement, s'il est vieux, redevient jeune.

59. La région au-dessus et au-dessous du nombril doit être tirée vers l'arrière avec force. Il n'y a pas de doute que celui qui pratique cela pendant six mois conquiert la mort.

60. *Uddīyāna* est le meilleur de tous les *bandha*. Lorsqu'il est fermement fixé la libération devient naturelle.

### *Mūla-bandha*

61. Pressant le périnée avec le talon, on doit contracter l'anus, et aspirer l'*apāna* vers le haut, c'est ce qu'on appelle le *mūla-bandha*.

62. Ou encore, on doit forcer le souffle descendant, *apāna*, à prendre une course ascendante, par une contraction [de la base du corps]. C'est ce que les *yogin* appellent ligature de la base du corps (*mūla-bandha*).

63. Pressant fortement le talon contre l'anus, on doit resserrer le *vāyu* avec force, à maintes et maintes reprises, jusqu'à ce qu'il remonte.

Les répétitions sont dues au fait que l'auteur juxtapose des définitions citées de différents ouvrages. La dernière (*śloka* 63) est empruntée au *Yogabīja*.

Comparer *Gheraṇḍa-saṃhitā* III, 14-17 :

« Presser le périnée avec le talon du pied gauche, et contracter le rectum ; presser soigneusement le nœud du nombril contre l'axe du Meru (la colonne vertébrale). Avec la cheville droite, former un ferme *bandha* en l'appuyant contre l'organe génital. Cette mudrā, qui arrête le vieillissement, est appelée *mūla-bandha*. »

La *Śiva-saṃhitā* ajoute : « Une pratique assidue de ce *bandha* produit l'unification de *prāṇa* et d'*apāna*. Et si l'on s'y livre excessivement, alors la *yoni-mudrā* se réalise d'elle-même. »

Cette *mudrā* est caractérisée par une contraction du sphincter anal en même temps que les viscères sont rétractés vers le haut par *udḍiyāna-bandha*. La contraction doit se faire comme si l'on voulait faire se rejoindre le nombril et l'anus.

**64.** *Prāṇa* et *apāna*, *nāda* et *bindu*, lorsqu'ils sont unifiés par le *mūla-bandha*, impartissent la perfection ultime du yoga.

*Prāṇa* et *apāna* « souffle » ascendant et « souffle » descendant, lorsqu'ils sont opposés l'un à l'autre, semblent se référer à l'inspir et l'expir.

Cf. B. G. V, 27 :

« Celui qui se ferme aux sensations du dehors, qui ramène tout son pouvoir visuel entre ses sourcils, qui maintient en équilibre les deux souffles, respiration et inspiration, auxquels le nez livre passage, le sage qui, dompté dans ses sens, dans sa conscience et dans sa pensée, uniquement tendu vers la délivrance, est toujours libre de désir, de crainte ou de colère, celui-là est vraiment affranchi. » (Traduction de Jean Filliozat, sur la « Concentration oculaire » dans le *Yoga*, p. 95.)

Cf. aussi *Śiva-saṃhitā* III, 109, IV, 37 à 40 et 65.

Le *nāda* est le son non frappé (*anāhata-dhvanī*). Le *bindu* est l'*anusvāra*. Lorsque grâce au *mūla-bandha* ils se sont unifiés, la parfaite complétion du yoga est impartie. Voici le sens : par l'exécution du *mūla-bandha*, *prāṇa* et *apāna* unifiés pénètrent dans la *suṣumnā*. Alors il y a manifestation du son interne (*nāda*). Lorsque *prāṇa* et *apāna* avec le *nāda* vont plus haut que le cœur, il y a unification du *nāda* et du *bindu*, et lorsqu'ils atteignent le sommet du crâne, il y a perfection du yoga.

Sur le *nāda* cf. chapitre IV, 66 à 106.

Antérieurement à la manifestation, Śiva et Śakti sont immobiles (*niḥspanda*) et silencieux (*niḥśabda*). *Nāda* est la vibration initiale (*spandana*), le son cosmique (*śabda-Brahman*). Ce son primordial n'est pas causé par le choc de deux objets (*anāhata*) comme le son ordinaire, mais est le Verbe éternel, antérieur au son exprimé. Pour qu'il y ait expression extérieure sous forme de son audible, il faut qu'il y ait un choc d'une chose contre l'autre, ou le contact de l'air et des organes vocaux. Mais ce son préexiste à toutes ses expressions sensibles et transitoires. Il se manifeste dans le Veda, et de lui dérivent toutes les idées, le langage dans lequel elles s'expriment, et les objets qu'elles représentent.

*Bindu* signifie littéralement un « point » et sert à désigner le point placé sur la voyelle (*anusvāra*) qui représente la résonance nasale, prolongeant le son de la voyelle. D'après Arthur Avalon (*the Serpent Power* p. 34), « lorsque la conscience appréhende un objet comme différent d'elle-même, elle voit cet objet comme étendu dans l'espace. Mais lorsque cet objet est complètement subjectivé, il est perçu comme un point sans étendue. C'est l'expérience d'univers qu'a le Seigneur en tant que *Bindu*. Où va l'univers au moment de sa dissolution ? Il se résorbe en cette Śakti qui le projeta. Il se réduit pour ainsi dire, à un point mathématique sans aucune étendue ».

C'est ce *bindu* suprême (*parabindu*), où le « Je » et le « Cela » ne font qu'un, qui est l'*Īśvara-tattva*, dont émane le *nāda*, puis le *bija*.

Cf. *Śāradatilaka* (92) :

« Ce suprême *bindu*, dont l'essence est la suprême Śakti, se divise en trois, et ses trois aspects sont appelés *bindu*, *nāda* et *bija*. »

Et le commentaire de Bhāskara-rāya au *Lalitā-sahasranāma* :

« De ce *bindu* causal procèdent ces trois dans l'ordre de production ; le *bindu* effet, et ensuite *nāda*, et ensuite *bija*, auxquels sont appliqués (respectivement) les termes : suprême (ou transcendant), subtil, et grossier. »

65. L'unification du *prāṇa* et de l'*apāna* a pour résultat la diminution [progressive] des excréments et des urines. Même un vieil homme rajeunit par l'exercice constant du *mūla-bandha*.

66. L'*apāna* quand il prend la direction ascendante, atteint la zone du feu. La pointe de la flamme s'allonge lorsqu'elle est frappée par ce *vāyu*.

L'*apāna* arrive au niveau de la sphère du feu (*vahni-maṇḍala*) qui a la forme d'un triangle renversé situé juste au-dessous du nombril. Il est dit dans le *Yājñavalkya-yoga* : « Au milieu du corps est la région de la flamme, qui a la splendeur de l'or en fusion. Elle est triangulaire chez les hommes, quadrangulaire chez les quadrupèdes, circulaire chez les oiseaux. Au centre de cet autel du feu triangulaire, brûle toujours une petite flamme. » (La digestion est un *agnihotra*, une oblation au feu). Lorsque le vent de l'*apāna* survient dans cette région, il attise le feu digestif, ce qui est exprimé par « la pointe de la flamme s'allonge ».

67. Lorsque le feu et l'*apāna* réunis approchent le *prāṇa* dont la nature propre est chaleur, alors un flamboiement intensément brûlant s'allume dans le corps.

68. Kuṇḍalinī endormie, échauffée par cet [embrasement] s'éveille bel et bien. Tel un serpent frappé d'un bâton, elle se dresse en sifflant.

69. Comme si elle entrait dans son trou, elle se faufile à l'intérieur de la *brahma-nāḍī*. C'est pourquoi, chaque jour et à tout moment, les *yogin* doivent pratiquer le *mūla-bandha*.

## *Jālandhara-bandha*

**70.** Contracter la gorge et presser le menton fermement contre la poitrine : ce *bandha* appelé *jālandhara*, détruit la vieillesse et la mort.

**71.** Il ligature le réseau (*jāla*) des vaisseaux et empêche l'eau de la voûte céleste de couler vers le bas. D'où le nom de *jālandhara* pour ce *bandha* qui supprime la multitude des maladies de la gorge.

Il maintient fermement arrêté (*dharati*) le réseau des *nāḍī* (*nāḍījāla*), telle est l'interprétation étymologique (*nirukta*) de *jālandhara*.

La voûte céleste (*nabhas*) est la cavité délimitée par le crâne (*kapāla-kuhara*), et l'eau qui s'en écoule est le *soma*, l'ambrosie (*amṛta*).

**72.** Lorsqu'on a fixé le *jālandhara-bandha* qui se caractérise par une contraction de la gorge, le nectar ne tombe plus dans le feu, et l'élément vent ne se déchaîne plus.

*Piyūsa* est le nectar d'immortalité obtenu par le barattement de la mer de lait. La lune est appelée *piyūsa-dhāman* : « réceptacle du nectar », ou *piyūsa-dhārā* : « aux flots de nectar ». Il s'agit ici de préserver le nectar de la « lune » localisée dans la tête pour qu'il ne s'écoule pas dans le « feu » localisé dans le ventre. Lorsque le *prāṇa*, qui correspond à l'élément vent dans le corps humain, devient irrité, insurgé, déchaîné, l'équilibre entre les différents éléments du corps est rompu et ce désordre est la source de toutes sortes de maladies.

73. Par la contraction même de la gorge, il est possible d'immobiliser fermement les deux *nāḍī*. Ceci doit être connu comme le *cakra* du milieu, qui contrôle les seize supports (*ādhāra*).

Les deux *nāḍī* rendues inactives, paralysées par le *jālandhara-bandha*, sont *iḍā* et *piṅgalā*. Le *cakra* de la gorge, *viśuddha-cakra* est connu comme le « cakra du milieu » (*madhya-cakra*). Il contrôle les seize supports (*ṣoḍaśādhāra*) qui sont, depuis les pieds jusqu'à la tête : les orteils (*anguşṭha*), les chevilles (*gulpha*), les genoux (*jānu*), les cuisses (*ūru*), le raphé du périnée (*stvan*), le membre viril (*liṅga*), le nombril (*nābhi*), le cœur (*hr̥d*), la nuque (*grīva*), la gorge (*kaṅṭha*), le voile du palais (*lambikā*), le nez (*nāsikā*), l'espace entre les sourcils (*bhrūmadhya*), le front (*lalāṭa*), la tête (*mūrdhan*), et l'orifice du Brahman (*Brahmarandhra*). Dans ces supports il faut reconnaître le caractère distinctif d'aboutissement de la *dhāraṇā* (fixation de l'esprit en un point) selon la doctrine de Gorakṣa (ou : selon le traité intitulé *Gorakṣasiddhānta*).

Cf. *Gheraṇḍa-saṃhitā* III, 12 :

« Par ce *jālandhara-bandha* les seize supports sont ligaturés. »

Nous pouvons rapprocher ceci du symbolisme de l'Homme aux seize parties (*ṣoḍaśakala puruṣa*) de la *Praśna-up.* (VI, 1 à 6), et du *Prajāpati* aux seize parties qui est l'année (*saṃvatsara prajāpati ṣoḍaśakala*) de la *Bṛh. Ār. Up.* (I, 5, 14-15). L'hymne au *Puruṣa* du *Rg-veda* comporte seize versets, l'univers a seize parties, le *Sāṃkhya* dénombre seize *tattva*, enfin la Lune a seize phases (*kalā*), la seizième et essentielle étant celle d'où les autres renaissent après avoir disparu.

Les *ādhāra* sont sans doute également des « supports » de méditation, c'est-à-dire des points de fixation de la pensée (*dhāraṇā*) durant la concentration et on peut comparer avec la liste de ces points donnée par Vyāsa dans son commentaire aux *Yoga-sūtra* III, 1 : le cercle du nombril (*nābhicakra*), le lotus du cœur (*hr̥daya-puṇḍarīka*), la lumière qui est dans la tête (*murdhni jyotis*), la pointe du nez (*nāsikāgra*), la pointe de la langue (*jihvāgra*) ; cf. aussi la liste similaire donnée par la *Sarvadarśanasamgraha* de Mādhavācārya au chapitre XV.

74. Ayant fortement contracté la région du périnée on doit exécuter l'*uddīyāna*. Fermant *idā* et *piṅgalā*, il faut amener [le *vāyu*] dans la voie dorsale.

*Mūla-bandha*, *uddīyāna-bandha*, et *jālandhara-bandha* (qui ferme *idā* et *piṅgalā*) sont conjugués pour amener le *prāṇa* dans le *suṣumnā-mārga*.

75. Si l'on suit cette méthode, le *vāyu* finit par se résorber. Alors la mort est conquise, il n'y a plus ni vieillesse ni maladie.

76. Ces trois fixations (*bandha*) sont d'éminente valeur et les grands Siddha s'y sont appliqués. Les *yogin* y voient le moyen d'obtenir le succès dans toutes les pratiques du *Haṭha-yoga*.

### *Viparīta-karaṇī*

77. Toute l'ambrosie qui s'écoule de la lune à la divine beauté, est, sans en rien excepter, dévorée par le soleil et c'est pour cela que le corps est sujet à la décrépitude.

Toute l'ambrosie secrétée par la lune située à la base du palais est consumée par le soleil sous la forme du feu qui se tient dans la région ombilicale, dont la fonction est de détruire par combustion. La lune, dont la nature est immortalité, a la face tournée vers le bas, tandis que le soleil a la face tournée vers le haut ; tout ce qui descend est englouti dans ce feu.

C'est la fonction destructrice du feu. De même, pendant la résorption cosmique (*pralaya*) Rudra dévore les mondes par l'intermédiaire du soleil qui pompe toute l'humidité de la terre et la sève des plantes et des créatures avant l'embrasement final.

**78.** Dans cette situation, il y a un expédient divin pour frustrer la bouche du soleil. Des dizaines de millions d'explications théoriques ne peuvent l'enseigner, il doit être appris des directives d'un maître.

**79.** Pour la personne dont le nombril est en haut et le palais en bas, le soleil se trouve situé au-dessus et la lune au-dessous. Cette position, appelée posture inversée (*viparīta karaṇī*), est comprise grâce aux directions d'un *guru*.

*Viparīta karaṇī* inclut toutes les postures où la tête est en bas et le bassin en l'air, comme le *śīrśāsana*, le *sarvaṅgāsana*, le *halāsana*, etc. et la *viparīta karaṇī* proprement dite. Cf. *Gorakṣa-śataka* 59.

**80.** Cet exercice accroît l'appétit chez celui qui le pratique régulièrement. On doit préparer une abondante nourriture pour ce *sādhaka*,

**81.** car s'il ne dispose que d'une maigre alimentation, le feu de la faim le consumera en peu de temps. Placez la tête en bas et les pieds en l'air, pour un instant seulement le premier jour,

**82.** et chaque jour, augmenter ne serait-ce que très peu la durée. Au bout de six mois, les rides et les cheveux gris ont disparu. Celui qui pratique ceci pendant trois heures chaque jour est vainqueur de la mort.

On doit placer la tête sur le sol et soutenir les reins avec les deux mains.

Ce yoga permet d'arrêter les effets du *prārabha-karman*, le *karman* qui a commencé à porter fruit, c'est ce qui est suggéré par les mots : vaincre la mort.

Car il est écrit dans le *Viṣṇudharmottara-purāṇa* : « Ecoute, ô roi, les caractéristiques de ce yoga qui amène la complète destruction du *karman*, même de celui qui est déjà en train de causer la production du corps [dans la prochaine naissance]. » Même lorsqu'on a « réalisé » la vérité, la force du *prārabdha-karman* demeure très grande, pareille à l'impulsion acquise de la roue du potier qui tourne même lorsque celui-ci ne l'actionne plus, jusqu'à ce qu'elle ait épuisé son élan. De même, le *prārabdha-karman*, résultat des actes antérieurs à la Connaissance, ne s'arrête que lorsqu'il a fini de produire tous ses fruits, bons ou mauvais. Même un *jīvan-mukta*, qui a réalisé la vérité ultime dès cette vie, ne peut être un avec le Soi universel tant que le corps n'est pas dissout. Les limitations corporelles persistent. Mais « de même que le *prārabdha-karman* est plus fort que la connaissance de la vérité, la pratique du yoga est plus forte que même le *prārabdha-karman*. C'est pourquoi Uddālaka et Viṭahavya, qui étaient *yogin* et pas seulement *vedāntin*, étaient capables de quitter leur corps à volonté. »

Et il est dit dans le *Bhāgavata* :

« Par le *samādhi* on peut abandonner son corps. »

## Vajrolī

83. Celui qui connaît la *vajrolī mudrā*, même s'il agit à sa guise sans observer les règles édictées dans le yoga, cet homme est un *yogin*, réceptacle des pouvoirs surnaturels.

Celui qui connaît la *vajrolī mudrā* d'expérience personnelle (et non théoriquement) est un vrai *yogin*, réceptacle des pouvoirs surnaturels (ou qualifié pour le succès ultime : *siddhi-bhājana*).

Le mot *vajrolī* est formé sur le mot *vajra*, foudre ou diamant, qui a ici une signification érotique (le sexe masculin). On trouve dans la *Gheraṇḍa-saṃhitā* la forme *vajrolī*.

La *Śiva-saṃhitā* (IV, 79) contient un *śloka* dont le premier membre est identique :

« Même s'il agit à sa guise sans observer les règles édictées dans le yoga, et même s'il suit le mode de vie du chef de famille (*grhastha*), il est libéré, celui qui pratique la *vajrolī mudrā*. »

84. Pour cela, je dirai les deux choses nécessaires, difficiles à obtenir pour un individu ordinaire : la première, c'est le lait, la deuxième, une femme entièrement soumise à sa volonté.

Ce *śloka* est un exemple frappant de *sandhā-bhāṣā* (cf. III 49, note), langage à double entente, le sens extérieur dissimulant le sens réel. Même le commentateur, Brahmānanda, semble cette fois-ci tomber dans le piège : il interprète la *vajrolī mudrā* comme une pratique sexuelle et en est réduit à des conjectures pour l'usage du lait :

Les deux conditions préliminaires sont difficiles à obtenir pour le commun des mortels, dépourvus d'argent. Il faut disposer de lait pour en boire immédiatement après l'éjaculation pour se fortifier. D'autres disent que c'est au moment de l'entraînement dans l'exercice de *vajrolī* qu'on en a besoin pour l'aspirer (par le pénis), mais cela n'est pas juste, parce que comme il coagule lorsqu'il a pénétré à l'intérieur, il n'est plus possible de l'en faire sortir.

Nous pourrions éviter ces considérations incongrues si nous réfléchissons que le « lait » dont il s'agit n'est pas « difficile à obtenir » pour des raisons économiques — car se procurer un peu de lait de vache ou de bufflesse est à la portée de tout le monde — mais parce qu'il présuppose la maîtrise de la *khecari-mudrā* (cf. III, 32). Par une pratique correcte de la *khecari-mudrā*, le *yogin* « boit » le fluide lacté ou nectar lunaire qui s'écoule du centre supérieur de la tête (cf. III, 50). La relation étroite entre la *khecari* et la *vajrolī mudrā* est attestée par les vers 42 et 43 de ce même chapitre. Ces deux *mudrā* se complètent pour la préservation de l'énergie sexuelle.

De même, la femme (*nāri*) docile à la volonté du *yogin* n'est autre que la *nāḍī* du périnée. Le contrôle absolu sur cette *nāḍī*, nommée *Citrā*, qui gouverne l'émission du sperme (Yogaśikhā-up. V, 27) est la deuxième condition pour le succès de la *vajrolī mudrā*. Plusieurs manuscrits d'ailleurs nous livrent la clef, portant la version *nāḍī* et non *nāri*. Mais même sans cette mention expresse, nous pourrions comprendre que cette *nāri* est celle dont il est dit dans les textes tantriques : « Quel besoin ai-je d'une femme extérieure ? J'ai en moi la Femme intérieure » (Kuṇḍalini).

**85.** En s'exerçant à produire une contraction, avec le conduit urinaire, progressivement et correctement, en direction ascendante, un homme ou même une femme obtiennent la perfection en *vajrolī*.

**86.** A l'aide d'un fin tube conforme aux exigences médicales, on doit insuffler de l'air dans le canal uro-génital, très doucement, pour permettre le libre passage de l'air.

Ceci est le procédé préliminaire à *vajrolī*. On doit prendre une sonde en plomb ou une autre matière, et souffler très doucement, comme pour attiser un feu.

Le canal uro-génital, ou canal spermatique, est appelé « sillon du diamant » (*vajra-kandara*). Le mot de *vajra* au sens de membre viril se retrouve d'ailleurs dans le nom même de cette technique, *vajrolī*.

La première étape dans *vajrolī* consiste à préparer une sonde de plomb longue de 14 *anḡula* (14 « doigts » = 7 pouces = 17,5 cm), bien lubrifiée, capable d'entrer facilement dans le pénis, et à la faire pénétrer progressivement dans le canal de l'urètre. Le premier jour, la faire pénétrer à la profondeur d'un doigt, le deuxième jour, de deux doigts, etc. ; augmenter d'un doigt chaque jour.

Le douzième, lorsque la sonde est enfoncée à la profondeur de 12 doigts, la voie génitale est dégagée. Les deux derniers doigts de longueur de la sonde qui dépassent à l'extérieur doivent être recourbés vers le haut. Prenant un instrument pareil à un vaporisateur ou soufflet d'orfèvre, on doit en appliquer la pointe contre l'orifice de la sonde, et procéder à une insufflation, alors le canal sera complètement purifié. Ensuite, on doit s'exercer à aspirer de l'eau avec le pénis, et lorsqu'on y a réussi, on s'applique à aspirer le *bindu* de la manière expliquée dans le vers précédent. Lorsque la technique de succion du *bindu* est maîtrisée, la *vajrolī mudrā* est parfaitement accomplie. Cette technique n'est possible qu'à celui qui a maîtrisé son souffle et à nul autre.

Voir à ce sujet J. Filliozat, *La Limite des pouvoirs humains dans l'Inde*, p. 33 dans *Etudes Carmélitaines, Limites de l'humain*, 1953.

87. On doit, par l'exercice répété, apprendre à reprendre le *bindu*, en l'aspirant, lorsqu'il est déjà tombé dans « le lieu des voluptés » féminin ; et on doit, quand il commence à se mouvoir, préserver son propre *bindu* en le faisant remonter vers le haut.

Ce vers a un double sens selon l'interprétation que l'on donne de l'expression *nārī-bhaga*. *Bhaga* : bonheur, fortune, félicité, en particulier félicité conjugale ou joie amoureuse, désigne en particulier le lieu de convergence de toutes les voluptés, l'organe sexuel féminin. Si l'on accepte ce premier sens, le plus évident, ce vers explique une technique de maîtrise de soi devant être appliquée pendant une union sexuelle effective. La première pratique a lieu lorsque le *bindu*, ici sous la forme grossière du sperme, a déjà été répandu dans l'organe de la femme, et consiste à le réaspirer par une succion interne opérée par le membre viril. La deuxième, considérée comme plus difficile, se fait au moment où le sperme se met en mouvement, quitte sa place habituelle

(*calita*), c'est-à-dire à l'instant qui précède immédiatement l'éjaculation, et consiste à ne pas permettre au sperme de s'échapper à l'extérieur. Ces pratiques sont effectivement attestées chez les *yogin*.

Toutefois, il ne faut pas perdre de vue la *lectio difficilior* que nous entrevoyons si nous nous rappelons qu'à l'intérieur d'un même individu, homme ou femme, toute la partie du corps supérieure à la taille est présidée par Śiva, et la partie inférieure par Śakti. La « région féminine » (*nārtbhaga*) chez un homme est toute la région s'étendant au-dessous du nombril. Cela est corroboré par le fait que nous constatons l'emploi fréquent dans les textes de yoga de l'expression *yoni-sthāna* pour désigner la région du périnée chez les hommes, alors que le mot *yoni*, matrice, est normalement réservé aux femmes. Dans ce sens, le but du *yogin* est de ne pas laisser l'énergie créatrice, le *bindu* sous sa forme subtile, descendre des centres supérieurs dans la tête vers les centres inférieurs et prendre la forme d'énergie sexuelle ordinaire. Et même lorsqu'elle a pris cette forme, l'énergie sexuelle doit être transmutée et reconduite à sa source originelle, ce qui est vu comme une remontée depuis la région des organes génitaux jusqu'au sommet du crâne.

La description de *vajroṅi* donnée par la *Gheraṇḍa-saṃhitā*, III, 40, diffère entièrement, et correspond plutôt au *mayū-rāsana* :

« Prenant appui sur le sol avec les paumes des deux mains, élever les pieds vers le haut et maintenir la tête dans l'espace. Cette *mudrā* qui stimule l'énergie et allonge la durée de la vie, est appelée *vajroṅi* par les sages. »

**88.** Le *yogin* expert qui préserve ainsi son *bindu* vainc la mort. La chute du *bindu*, c'est la mort ; la vie, c'est la conservation du *bindu*.

**89.** Par la rétention du *bindu*, une agréable odeur émane du corps du *yogin*. Tant que le *bindu* est immobile dans le corps, qu'a-t-on à craindre de la mort ?

Le *bindu* est fermement stabilisé dans le corps grâce à *vajrolī*. Cf. *Siva-saṃhitā* IV, 88 :

« Par la chute du *bindu* vient la mort, la vie est dans la rétention du *bindu*. C'est pourquoi on doit mettre tout son zèle à protéger le *bindu*. C'est par le *bindu* que les gens naissent et meurent, cela ne fait aucun doute. Sachant cela, le *yogin* doit se consacrer sans cesse à la préservation du *bindu*. Lorsque à grand effort, la parfaite stabilisation du *bindu* est atteinte, qu'est-ce qui n'est pas atteint à la surface de cette terre ? Celui dont le *bindu* est clarifié et tranquille, sa grandeur se compare à la mienne. C'est le *bindu* qui produit la joie et la peine chez tous les êtres plongés dans le *saṃsāra*, égarés, sujets à la vieillesse et à la mort. Ce yoga révélé par Śaṅkara est pour les *yogin* la méthode suprême. »

**90.** De la pensée dépend le sperme chez les hommes, et du sperme dépend la vie. C'est pourquoi le sperme aussi bien que la pensée doivent être protégés avec grand soin.

La semence virile est chez les hommes contrôlée par l'esprit, elle dépend de la pensée, des sentiments, et de la volonté. Si l'esprit est ému (*citte cale*) la semence aussi se met en mouvement (*śukraṃ calam*). Si l'esprit est stable et ferme (*citte sthīre*), la semence aussi est stable et ferme (*śukraṃ sthīram*). La vie dépend de la semence en ce sens que lorsque la semence est gaspillée la mort approche, et c'est la semence qui donne la vie. Le contrôle de l'énergie sexuelle doit aller de pair avec le contrôle de la pensée.

**91.** Il doit préserver non seulement son *bindu* mais aussi la semence de la femme qui est le *rajas*. Quiconque connaît le yoga par une pratique intense de *vajrolī* doit l'aspirer par le pénis.

Le commentateur Brahmānanda, considère que ce vers est interpolé.

L'idée semble être que le *yogin* ne doit pas laisser se perdre non plus l'énergie créatrice féminine, qu'il s'agisse de celle qui est en lui ou de celle qui est dans une compagne humaine. L'une des méthodes envisagées à cet effet vise à s'approprier, à la fois magiquement et physiquement, cette énergie féminine sous la forme des sécrétions émises par la femme durant l'orgasme.

Cf. *Śiva-saṃhitā* IV, 81 à 87 :

« D'abord il doit par une contraction appropriée du canal génital, soigneusement, selon la méthode enseignée, aspirer le *rajas* du vagin de la femme, et le faire pénétrer dans son propre corps. Tout en retenant son propre *bindu*, il doit se livrer aux mouvements du membre viril, et si par hasard le *bindu* est sur le point de s'échapper, il doit le contenir au moyen de la *yoni-mudrā* et le faire remonter. Faisant passer ce *bindu* par la voie gauche, le *yogin* doit arrêter un instant les mouvements de l'organe dans le vagin, proférer le son hum hum de la manière enseignée par le *guru*, et contractant l'*apāna vāyu* aspirer avec force le *rajas* du vagin.

On doit savoir que le *bindu* est d'essence lunaire, et le *rajas* est d'essence solaire. Opérant la fusion des deux, on doit les faire entrer dans son propre corps. C'est moi (Śiva) qui suis le *bindu*, la *Śakti* est le *rajas*. Lorsque les deux fusionnent, c'est l'accomplissement pour les *yogin*, ils obtiennent un corps divin. »

## Sahajolī

**92.** *Sahajolī* et *amarolī* sont seulement deux différents types de *vajrolī*. On doit mélanger à de l'eau des cendres consacrées provenant de la calcination de bouse de vache.

**93.** Après l'union selon la méthode de *vajrolī*, l'homme et la femme doivent oindre leur corps et demeurer assis dans un état de bonheur, aussitôt que l'acte est terminé.

**94.** Ceci est proclamé comme *sahajolī*, et mérite toujours la confiance des *yogin*. Ce yoga bénéfique, bien qu'accompagné par la jouissance, apporte la libération.

Les mots *sahajolī* et *amarolī* sont formés sur le modèle du mot *vajrolī*, avec pour premier élément respectivement le mot *sahaja* (inné, inhérent, naturel), et le mot *amara* (immortel).

Le fait de s'enduire le corps de cendres consacrées, symbole de la mort initiatique, est pratiqué par les ascètes et les *bhakta* śivaïtes, dans l'intention de se purifier de toute impureté rituelle ou psychique.

La *Śiva-saṃhītā* (IV, 97-98) donne une description différente de *sahajolī* :

« Le *yogin* doit arrêter le *bindu* en train de s'échapper au moyen de la *yoni-mudrā*. Ceci est le *sahajolī*, qui est tenu secret dans tous les Tantra. La méthode est analogue, et s'il y a une différence (avec *vajrolī*), c'est une différence de nom seulement. »

**95.** Ce yoga est mené à bien par des hommes vertueux, résolus, qui possèdent la vision de la Réalité, et sont exempts de malveillance. Il ne peut être accompli par les tempéraments envieux.

Ces qualités sont celles requises généralement dans les pratiques tantriques érotiques, qui ne conviennent qu'au *vīra-bhāva*, qu'à l'homme de nature héroïque, énergique. Le disciple doit être plein de vertu, avoir accumulé suffisamment de mérite (*puṇyavat*). Il ne doit reculer devant rien, être courageux, ferme et résolu (*dhīra*). Il doit posséder un discernement des réalités spirituelles, et toute son expérience doit s'appuyer sur la connaissance fondamentale de la non-dualité, de l'unité essentielle de toutes choses. Enfin, il doit être exempt de malveillance, de jalousie, de préjugés.

## *Amarolī*

96. Dans la doctrine des *Khaṇḍa-kāpālika*, on honore particulièrement le flot du milieu, qui est froid, laissant le flot initial à cause de son excès en bile et rejetant le flot final, dénué de valeur : c'est *amarolī*.

Le flot dont il s'agit est *Śivāmbudhārā*, le flot d'eau bénéfique ou eau de Śiva, expression énigmatique qui semble s'appliquer ici au flot de nectar s'écoulant de la lune au-dessus de la voûte du palais, et qui est intercepté par la pratique de la *khecari mudrā*. La secte des *Khaṇḍa-kāpālika* est une subdivision de la secte des *Kāpālika*, ascètes śivaïtes. Ce qui les caractérise d'après ce vers est le fait qu'ils n'absorbent qu'une portion (*khaṇḍa*) de l'ambrosie.

La version que présente la *Śiva-saṃhitā* (IV, 96) de *amarolī* est encore une fois différente :

« Si par hasard le sperme s'est échappé avec force et le (soleil le *rajas*) et la lune (le *bindu*) se sont unis, il faut les drainer par le canal spermatique, ceci est proclamé *amarolī*. »

97. Si quelqu'un boit le fluide d'immortalité régulièrement, l'absorbe par la région nasale chaque jour, et pratique *vajrolī* correctement, cela s'appelle *amarolī*.

D'après ce vers, *amarolī* serait la pratique simultanée de *khecari mudrā* et *vajrolī mudrā*.

98. L'ondée lunaire qui se déverse à la suite de la pratique de *vajrolī* doit être absorbée dans le rayonnement (du *yogin*), et retenue dans les membres supérieurs du corps. Cela fait naître la vision divine.

Encore un autre terme pour désigner le nectar : *candri*, l'ondée lunaire ou lumière lunaire, qui est aussi *sudhā*, la

boisson des dieux. Elle doit être, littéralement « mêlée à la *vibhūti* ». Bien que ce mot désigne souvent les cendres dont Śiva et les ascètes s'enduisent le corps, il semble préférable de garder ici le sens originel d'« expansion, pénétration, développement de gloire ou de puissance, rayonnement spirituel ». Le même mot est utilisé aussi pour désigner les manifestations de puissance spirituelle que sont les huit pouvoirs supranormaux.

Les membres supérieurs (*uttamāṅga*) sont, en premier lieu, la tête, puis les yeux, la gorge, les épaules, le cœur et les bras.

Il existe d'après Brahmananda une œuvre appréciée dans les cercles de *Kāpālika*, intitulée *Śivāmbukalpa* qui explique la manière d'avoir recours à l'*amart*.

**99.** Si, la femme, grâce à sa dextérité acquise par la pratique, aspire par une contraction habile le *bindu* masculin, et retient et conserve son propre *rajas* au moyen de *vajrolī*, elle aussi est une *yoginī*.

**100.** Assurément, pas une seule goutte de son *rajas* n'est perdue. Le son (*nāda*) assume dans son corps la forme du *bindu*.

Cf. III, 64. Le *nāda* se résorbe dans le *para-bindu*.

Le *nāda* (sonorité intérieure) s'élevant à partir de *mulādhāra* monte jusqu'au cœur. Lorsqu'il dépasse le niveau du cœur, il assume la forme du *bindu*, il devient unifié avec le *bindu*. Comme dit l'*Amṛta-siddhi* : « Par la conjonction externe de la semence masculine et du *rajas* sécrété par la femme, se produit la procréation. Mais quand leur conjonction a lieu à l'intérieur de l'être humain, celui-ci est célébré comme un *yogin*. Le *bindu* est dit de nature lunaire, le *rajas* de nature solaire. Par la fusion des deux se révèle la position suprême. C'est le même *bindu* qui conduit au ciel et qui conduit à la libération, qui

donne le mérite et le démérite. Toutes les divinités sous leur forme subtile se tiennent au centre de ce *bindu*. »

**101.** Ce *bindu* et ce *rajas* s'étant unifiés à l'intérieur de son corps par l'exercice assidu de *vajrolī*, amènent l'accomplissement total.

**102.** Celle qui préserve le *rajas*, étant capable de l'aspirer vers le haut par une contraction, elle est une *yoginī*. Elle connaît le passé et l'avenir et certainement devient capable de se mouvoir dans l'espace.

*Khecari bhavet* : elle peut voler dans les airs. C'est le pouvoir de lévitation (*khecari*). Mais « l'espace » (*kha*) dont il s'agit est aussi le vide intérieur, au centre de l'être.

**103.** Au moyen de l'exercice répété de *vajrolī* on obtient la perfection du corps. Ce yoga méritoire, bien qu'on y goûte la jouissance, apporte aussi la libération.

Rapprocher de *Śiva-saṃhitā*, IV, 80 : « Ce yoga de la pratique de *vajrolī*, bien qu'associé à la jouissance, donne la délivrance », et IV, 83-84 : « Par l'exercice répété l'homme obtient la réalisation parfaite, même jointe à la jouissance. Son but est entièrement accompli, et il devient un Siddha sur la terre. Par ce yoga il jouit de la totalité des jouissances, c'est certain. Par cela la réalisation totale est assurée pour les *yogin*, en même temps qu'une jouissance et un bonheur immense. C'est pourquoi l'on doit se consacrer à cette pratique. »

*Mokṣa*, qui exclut normalement *bhoga*, se trouve l'inclure dans le tantrisme.

*Śakti-cālana* (la mise en branle de la Śakti).

**104.** La tortueuse (Kuṭilāṅgī), la lovée (Kuṇḍalinī), le Serpent femelle (Bhujāṅgī), l'Énergie (Śakti), la souveraine (Īśvarī), l'enroulée (Kuṇḍalī), Arundhatī, toutes ces appellations sont des mots synonymes.

Ces sept appellations désignent Kuṇḍalinī. Arundhatī « celle qui ne fait pas obstacle », est aussi le nom de l'étoile Alcor de la grande ourse, personnifiée comme l'épouse du ṛṣi Vasiṣṭha, et le modèle de la perfection conjugale.

**105.** De même qu'en utilisant la force, on ouvre un vantail avec une clef, de même par le *Hatha-yoga*, le *yogin* ouvre de force la porte de la libération au moyen de Kuṇḍalinī.

Kuṇḍalinī est l'instrument de la libération. La porte de la libération (*mokṣadvāra*) est la voie de la *suṣumnā* qui mène au *brahmarandhra*. Brahmānanda lui applique le passage de la Śruti : *Tayordhvam āyann amṛtatvam eti* « en procédant par cette voie, on va à l'immortalité ».

Nous avons un vers presque identique à ce śloka dans la *Gheraṇḍa-saṃhitā* III, 43.

**106.** La Déesse suprême est endormie, obstruant de sa tête l'entrée de la voie qu'il faut emprunter pour gagner le séjour du Brahman, qui est au-delà de toute souffrance.

La suprême Déesse, maîtresse des mondes, est Kuṇḍalinī. Le séjour du Brahman ou lieu du Brahman (*Brahma-sthāna*) est le lieu où le Brahman se révèle, le siège de la réalisation du Brahman, c'est-à-dire le *brahma-randhra* au sommet du crâne. « Au centre de la couronne du crâne réside le Soi Suprême » dit la Śruti.

La voie qu'il faut emprunter pour l'atteindre est *suṣumnā*.

**107.** La Śakti Kuṇḍalī est assoupie au-dessus du « bulbe », pour la délivrance des *yogin* et l'esclavage des hommes inconscients. Celui qui la connaît, connaît le yoga.

Le « bulbe » (*kanda*) est décrit un peu plus loin, au *śloka* 113. Kuṇḍalini a la double fonction du serpent gardien des trésors. Accorder le bien suprême à ceux qui sont dignes de le conquérir, et écarter les fous et les ignorants, maintenir attaché à ses entraves l'homme égaré dans le *saṃsāra*.

Comparer *Gheraṇḍa-saṃhitā* III, 44-45 :

« La Suprême Déesse, l'énergie du Soi (*ātma-śakti*) réside dans le *mūlādhāra*, où elle repose sous la forme d'un serpent, enroulée trois fois et demi autour d'elle-même. Tant qu'elle est endormie dans le corps, le *jīva* demeure un être animal (*paśu*), et la vraie connaissance ne surgit pas quand bien même il pratiquerait des millions d'exercices de yoga. »

**108.** Kuṇḍalini est unanimement décrite comme ayant une forme enroulée analogue à celle d'un serpent. Celui qui a réussi à mettre en mouvement cette Śakti est libéré sans le moindre doute.

Cette force statique doit être rendue dynamique. Il faut par une manipulation appropriée la mobiliser, l'éveiller, lui faire quitter sa forme repliée sur elle-même, et la faire s'élever à partir de *mūlādhāra*.

**109.** A mi-chemin entre le Gange et la Yamunā se trouve la jeune veuve, ascétique, délaissée. Il faut s'emparer d'elle en lui faisant violence. Ainsi se révèle le suprême séjour de Viṣṇu.

**110.** *Idā* est la bienheureuse Gangā, *piṅgalā* est la rivière Yamunā. La jeune veuve à mi-chemin entre *Idā* et *piṅgalā* est Kuṇḍalini.

Dans l'Inde ancienne, une jeune mariée devenue veuve dès l'enfance, même si le mariage n'avait pas été consommé, n'avait pas le droit de se remarier, dans les hautes castes, et son destin était très dur. Elle devait mener une vie d'une rigueur toute ascétique. La jeune enfant était donc *tapasvini* dans les deux sens du mot : observant une discipline austère, et pitoyable, malheureuse, délaissée, sans défense. Le seul moyen pour un homme de jouir de sa possession était évidemment l'abus ou la manière forte. Ici la jeune veuve représente Kuṇḍalini, les rivières Gangā et Yamunā sont les *nāḍī*, *īḍā* et *piṅgalā*. Il faut s'emparer d'elle par la violence, c'est-à-dire par le *Hatha-yoga*, qui est la voie rapide, la voie par effraction vers le séjour suprême de la divinité. *īḍā* et *piṅgalā*, associées avec la respiration par la narine gauche et par la narine droite, jouissent continuellement du passage du souffle ; tandis que Kuṇḍalini, qui réside dans la voie médiane, où le souffle ne pénètre pas, est en ce sens vierge et veuve.

**111.** En le saisissant par la queue, on doit éveiller ce reptile assoupi. Par le *Hatha-yoga*, la Śakti est forcée de quitter son sommeil et se dresse vers le haut.

**112.** Chaque jour, matin et soir, pendant une heure et demi, il faut agiter par mouvements circulaires le serpent femelle qui demeure là, en le saisissant par la méthode du fourreau après avoir inspiré par la *nāḍī* du soleil.

La méthode du fourreau (*paridhāna*) doit être apprise du *guru*.

*Paridhāna* est le nom donné à toute pièce d'étoffe dont on s'enveloppe le corps ou dont on se ceint les reins, à une enveloppe allongée ou à une gaine.

Cf. *Gheraṇḍa-saṃhitā* III, 49 :

« Envelopper d'une étoffe la région du nombril. Ce *śakticalana*, où l'on se tient nu, ne doit pas être pratiqué dehors mais dans sa maison, dans le secret. »

**113.** Le « bulbe » s'étend d'un empan vers le haut, et mesure quatre doigts de large. De texture douce, de couleur blanche, on le décrit comme ayant la forme d'un tissu enveloppant.

Le but est d'éveiller Kuṇḍalini en pressant le « bulbe » (*kanda*). L'auteur commence par décrire l'exactelocation et la forme du *Kanda*. Celui-ci mesure un *vitasti* (un empan, la longueur entre le pouce et l'auriculaire de la main grande ouverte = 12 *aṅgula* ou 22,5 cm) à partir de la base du corps (*mūlsthāna*), entre le membre viril et le nombril. Ainsi est-il écrit dans le *Gorakṣaśataka* (15-16) : « Dans la région ombilicale se trouve un *kanda* (une racine bulbeuse) qui est percé de part en part par la *suṣumnā* comme un collier de perles est enfilé sur un fil. Là est le *cakra* appelé *maṇipūra*. Au-dessus du sexe et au-dessous du nombril se trouve le *kanda*, semblable à un œuf d'oiseau, et c'est de cette source que jaillissent les soixante-douze mille *nādt*. » La *Śiva-saṃhitā* (II, 21) dit : « A deux doigts au-dessus de l'anūs et deux doigts au-dessous du pénis se trouve le support (*ādharma-cakra*), ayant quatre doigts de large. » Et *Yājñavalkya* : « A deux doigts au-dessus de l'anūs et à deux doigts au-dessous du pénis, au milieu du corps, se trouve la région du *kanda*, qui chez les êtres humains mesure neuf doigts de long à partir du centre du corps, et quatre doigts de large. Il a la forme et l'apparence d'un œuf, recouvert d'une membrane. Chez les quadrupèdes et les oiseaux, il est situé dans l'abdomen. »

Le *kanda* a la forme arrondie d'un vêtement qu'on enroule autour de la taille, et il enveloppe Kuṇḍalini. Mais le *Gheraṇḍa-saṃhitā* contient un vers analogue (III, 53) qui semble décrire non pas le *kanda*, mais le tissu (*paridhāna*) qui serait utilisé dans la pratique de *Śakti-cālana*, et qui a été seulement mentionné par la H. Y. P. au vers précédent : « Long d'une *vitasti*, large de quatre doigts, doux, blanc, et fin est le tissu qui enveloppe. Ayant mis un tel tissu on doit le fixer au *kaṣi-sūtra* (la ceinture ou fil qui entoure les reins). » Peut-être

le *paridhāna* imite-t-il la forme du *kanda* ? Ce point demeure obscur. De toutes façons la suite du texte n'indique absolument pas l'utilisation d'un tel vêtement.

**114.** Dans la position du *vajrāsana*, on doit tenir fermement les deux pieds avec les mains ; le bulbe se trouve alors proche de la région des chevilles, contre lesquelles il faut le presser fortement.

**115.** Le *yogin* qui, assis en *vajrāsana*, a ainsi remué *Kundalini*, doit immédiatement après exécuter le *bhastrikā prāṇāyāma* pour l'éveiller rapidement.

**116.** Il doit contracter le soleil, puis s'appliquer à faire bouger *Kuṇḍalinī*. Même s'il est saisi entre les mâchoires de la mort, le *yogin* n'a plus rien à craindre alors de la mort.

Il faut contracter le soleil qui réside dans la région du nombril, c'est-à-dire fixer l'*uddīyāna-bandha*.

**117.** Il faut continuer intrépidement à secouer *Kuṇḍalinī* pendant deux *muhūrta*, et lorsqu'elle commence à s'élever un peu dans la *suṣumnā*, l'attirer vers le haut.

Deux *muhūrta* = 1 heure 36 minutes.

Comparer avec le procédé décrit par la *Gheraṇḍa-saṃhitā* (III, 44-45) sous le nom de *śakti-cālana* :

« Oindre le corps de cendres et recourir au *siddhāsana*. Aspirant le *prāṇa* par les deux narines, le forcer à rejoindre l'*apāna*. Contracter l'anus lentement au moyen d'*aśvinimudrā*, jusqu'à ce que le *vāyu* pénètre dans le *suṣumnā* et se manifeste par une irradiation violente. Alors *Bhujāṅginī* (*Kuṇḍalinī*) aussi est emplie par le *vāyu* restreint par *kumbhaka*. La respiration étant suspendue, elle s'achemine vers la voie ascendante. »

La *Śiva-saṃhitā* est beaucoup plus concise (IV, 105) : « Que le sage avec fermeté mette en mouvement Kuṇḍalinī endormie dans le lotus *Ādhāra*, en bloquant l'*apāna vāyu* et en l'aspirant avec force. »

**118.** Grâce à cela Kuṇḍalinī certainement s'écarte de l'entrée de la *suṣumnā* et immédiatement le *prāṇa* y pénètre de lui-même.

**119.** C'est pourquoi il faut secouer constamment cette Arundhatī paisiblement endormie. C'est seulement quand il a réussi à la mettre en branle que le *yogin* est libéré définitivement de toutes les maladies.

**120.** Le *yogin* qui mobilise cette énergie se rend digne de la réalisation suprême. Quel besoin de discourir davantage ? Il conquiert la mort en se jouant.

**121.** A condition qu'il observe la règle de continence et qu'il mange la nourriture conseillée et en quantité mesurée, le succès est attesté au bout d'un cycle [de quarante jours] pour le *yogin* qui s'applique à mettre en mouvement Kuṇḍalinī.

**122.** Après avoir remué Kuṇḍalinī pour l'activer, il est particulièrement indiqué de faire *bhastrikā*. Celui qui met en pratique cette méthode tout en observant les restraints, qu'aurait-il à craindre du grand Restricteur ?

Les restraints (*yama*) sont la non-violence, la véracité, la continence, l'honnêteté et la non-possessivité (cf. I, 16). Le grand Restricteur est Yama, le dieu de la Mort.

**123.** Pour drainer les impuretés des soixante-douze mille *nāḍī*, de quel moyen de purification dispose-t-on, si ce n'est de l'activation, par effort répété, de *Kundalinī* ?

**124.** La *nāḍī* centrale devient toute droite chez les *yogin* qui pratiquent les *āsana*, les *prāṇāyāma*, et les *mudrā* avec une intense application.

**125.** A ceux qui par cet entraînement ont dépassé leur besoin de sommeil, et ont affermi leur esprit par le *samādhi*, *Sambhavī* et les autres *mudrā* apportent la plus resplendissante réalisation.

**126.** La Terre, même abondant en gemmes, ne prospère pas sans la direction d'un Roi. La Nuit, même constellée d'étoiles n'a aucun charme sans la présence de son Roi (la lune). Sans l'autorité d'un Roi, un sceau n'a aucune valeur, fût-il merveilleusement dessiné.

[Sans le *Rāja-yoga*, ni les *āsana* (« la Terre »), ni le *kumbhaka* (« la Nuit »), ni les différents *mudrā* (« les sceaux »), quelque parfaits qu'ils soient, n'ont aucune utilité.]

L'auteur exprime l'inutilité du *Haṭha-yoga* sans le *Rāja-yoga* au moyen d'une phrase à double sens (*śleṣa*). La Terre, qui a la fermeté et la stabilité pour caractéristiques, représente les *āsana*. La Nuit est le *kumbhaka* parce que dans la nuit les fonctionnaires du roi ne circulent pas et que toute activité cesse, de même que dans le *kumbhaka* le souffle cesse de circuler et l'activité respiratoire est arrêtée.

Cf. B. G. :

« Ce qui est une nuit pour tous les êtres, c'est en cela que le *yogin* demeure éveillé. Ce qui est éveil pour tous les êtres, n'est qu'une nuit pour le sage à la vision profonde. »

Les sceaux sont les *mudrā*. De même qu'un sceau, s'il n'est pas garanti par l'autorité royale, ne fait aucune impression, les *mudrā* sans le *Rāja-yoga* n'ont aucun pouvoir et aucune beauté.

**127.** Toutes les prescriptions concernant le souffle doivent être appliquées avec un esprit concentré. L'homme avisé ne doit pas laisser son esprit se porter ailleurs.

Le contrôle du souffle, comprenant *prāṇāyāmas* et *mudrā*, doit toujours aller de pair avec le contrôle de l'esprit. Le *Haṭha-yoga* et le *Rāja-yoga* doivent être pratiqués simultanément.

**128.** Telles sont les dix *mudrā* enseignées par Ādinātha Sambhu. Chacune d'elles comble les *yogin* de grands pouvoirs surnaturels.

Il n'est pas nécessaire de pratiquer toutes les *mudrā*.

**129.** Celui qui donne cet enseignement sur les *mudrā* conformément à la tradition transmise de maître à disciple, lui seul est le *guru* parfait, lui seul est *svāmin*, il est Dieu qu'on peut contempler de ses propres yeux.

Conformément au *sampradāya* : à la transmission orale de maître à disciple, à la tradition détenue par la lignée des *guru*. Le *guru* est Dieu sous forme humaine et doit être vu comme ne différant pas en essence de la Divinité.

**130.** Celui qui fait de la parole du *guru* son objectif suprême, et se consacre entièrement et exclusivement à la pratique des *mudrā*, cet homme-là réussit à berner la mort et obtient par surcroît les facultés surnaturelles,

comme celle d'assumer à volonté une forme extrêmement petite, et toutes les autres.

Il faut s'attacher à la parole du *guru*, s'en tenir à son enseignement sur les *āsana*, les *kumbhaka* et les *mudrā* et faire de cet enseignement l'objet suprême de ses pensées et de son intérêt. Ainsi obtient-on de berner la mort, d'échapper à la mort. Les pouvoirs surnaturels, comme le pouvoir d'assumer à volonté une forme extrêmement petite, extrêmement grande, etc..., seront donnés par surcroît (cf. III, 8).

1. Hommage à Śiva, le *guru*, dont l'essence est *Nāda*, *Bindu*, et *Kalā*.

Celui qui sans cesse le prend pour but suprême, atteint le statut immaculé.

Désireux de parler du *Rāja-yoga* qui est le résultat des *āsana*, des *kumbhaka* et des *mudrā* décrits dans les trois premiers chapitres, Svātmārāma pour écarter les nombreux obstacles accomplit un *maṅgala* sous la forme d'un hommage au *guru* qui n'est autre que Śiva.

Śiva qui a pour nature la Félicité, n'est pas différent d'Īśvara. Car il est dit « Hommage à toi Nātha, Bhagavān Śiva qui assume la forme du *guru* », du *guru* qui est le directeur et aussi du *guru* qui est l'ordonnateur interne de tout, par qui tout est enseigné, Īśvara. Ainsi le *Pātañjalasūtra* : « C'est Lui le *guru* de ceux d'antan, car il n'est pas limité par le temps. » L'hommage (*namas*) est le fait de s'incliner, de se faire humble.

2. Maintenant, je vais énoncer la meilleure méthode pour accéder graduellement au *samādhi*. Destructrice de la mort, moyen assuré du bonheur, elle permet de réaliser la suprême béatitude du Brahman.

Il introduit un nouveau sujet, la gradation des *samādhi* : Maintenant, c'est-à-dire immédiatement après avoir expliqué les *āsana*, les *prāṇāyāma* et les *mudrā*, je vais énoncer la gradation des *samādhi* à partir du retrait des sens (*pratyāhāra*), tel est le sens. Comment est cette méthode d'accès graduel au *samādhi* ? C'est la meilleure, la plus éminente parmi

les myriades de formes de *samādhi* dont l'enseignement a été imparti par Śri Ādinātha. Comment est-elle encore ? Elle détruit la mort, c'est-à-dire le temps, en engendrant la capacité d'abandonner son corps à volonté ; et elle est le moyen, c'est-à-dire la méthode d'obtention du bonheur (*sukha*), qui est l'état de libéré-vivant (*jīvan-mukti*), par le surgissement de la Connaissance de la Réalité, la destruction du *manas*, et l'extinction des latences. Comment est-elle encore ? Elle confère l'infinie béatitude du Brahman : lorsque le *prārabdha-karman* est épuisé, elle confère la Libération où n'existe plus de corporéité (*videha-mukti*), dans laquelle il n'y a plus aucune différence ni séparation entre l'âme individuelle et le Soi Suprême.

**3-4.** Yoga royal (*rāja-yoga*), *samādhi*, état au-delà du *manas* (*unmanī*), extinction du *manas* (*manonmanī*), immortalité (*amaratva*), dissolution (*laya*), Réalité (*tattva*), vide et non-vide (*śūnyāśūnya*), suprême séjour (*para pada*), suspension [des opérations] du *manas* (*amanaska*), non-dualité (*advaita*), état sans support (*nirālamba*), état immaculé (*nirañjana*), libération dès cette vie (*jīvan-mukti*), état naturel (*sahaja*), quatrième état (*turyā*) sont tous des mots synonymes.

Svātmārāma ne s'embarrasse pas de subtilités doctrinales et considère comme équivalents les mots qui désignent l'état suprême selon les différentes écoles.

Sur *unmani*, *manonmani*, *amanaska*, mots qui expriment l'arrêt du fonctionnement de l'esprit (*manas*) et l'état non mental qui en résulte, cf. introduction et chapitre I, 42 et II, 42. Ces mots, très utilisés dans les textes du *Nātha-sampradāya*, correspondent à l'*asamprajñāta-samādhi* ou *nirvikalpa-samādhi* du yoga de Patañjali. Ils font allusion à la résorption totale du *manas* dans l'*ātman* et sont une définition négative de l'état atteint dans le *samādhi*. *Amaratva*, « l'immortalité », définition positive du même état, est à la fois l'immortalité dans la Délivrance, et « l'immortalité » corporelle recherchée

par l'école alchimiste (*rasāyana*) et par les Siddha qui visent à la transsubstantiation du corps physique (*kāya-siddhi*). C'est aussi l'obtention d'un statut divin grâce à l'*amṛta* ou *soma*, l'élixir d'immortalité, qui est bu dans la *khecari-mudrā*.

*Laya*, « la dissolution », « la résorption », est celle des éléments les plus grossiers dans les éléments les plus subtils, dans l'ordre inverse de celui de la création décrit par le *Sāṃkhya*, et la résorption des âmes incarnées dans l'*ātman* suprême.

*Tatva*, « la Réalité », « la Vérité ». Ce mot est décomposé en *tat* : « Cela », et *tvam* : « toi » par les *Vedāntin* qui y voient le *mahāvākya* : « *tat tvam asi* », la grande affirmation : « tu est Cela » exprimant l'identité du soi individuel et de l'éternel Brahman.

*Śūnya-aśūnya* : « Vide et pourtant Non-vide », exprime le double caractère de la Réalité suprême, à la fois Śiva et Śakti, Non-manifesté et Manifesté, Vide et Plénitude, selon des spéculations communes au tantrisme hindou et bouddhique (cf. plus loin *śloka* 37).

*Param padam* : « le suprême séjour » de Viṣṇu, qui est en même temps « le plus haut statut » de l'âme humaine. Cette formule, qui se trouve dans la *Kaṭha Upanisad*, est l'expression mythique de l'union de l'*ātman* au *Paramātman*, et a servi ensuite aux *Dvāitīn* pour développer leur philosophie en la rattachant à une image de la *Śruti*. Selon le point de vue dualiste, le bien suprême pour l'âme humaine est une union à Viṣṇu dans son Paradis, le *Vaikuṅṭha*, union où l'âme est unie à Dieu mais demeure distincte de lui.

Pour les *Advaitīn*, toute dualité est illusoire dès le commencement et le bien suprême est la réalisation de cette non-dualité essentielle (*advaita*). Le soi individuel et le Soi universel sont éternellement un.

*Nirālamba* « l'état sans support », se produit lorsque le *manas* se détache du monde extérieur, lorsque le *Puruṣa* prend conscience de sa propre nature, et de son indépendance absolue (*kaivalya*) à l'égard de *Prakṛti*.

*Nirañjana*, l'état « sans tache », « sans coloration » mentale

ou affective, est l'état exempt des limitations apparentes (*upādhi*) produites par *Māyā*.

*Jivan-mukti* est la Libération alors même qu'on est vivant et doué d'un corps.

*Sahajā-avasthā* est « l'état naturel » de l'*ātman*, « l'état inné », état de grâce toujours présent mais non apparent à cause de l'égarement et de l'asservissement au monde sensoriel. Ce mot appartient à la tradition tantrique, depuis les *caryā-pada* bouddhistes jusqu'aux poèmes des Vaiṣṇava Sahajiya.

« Le quatrième état », *turya* ou *turyā*, décrit dans les *Upaniṣad* (*Māṇḍūkya*, etc.) est celui qui transcende les trois conditions de veille (*jāgrat*), de rêve (*svapna*) et de sommeil profond (*susupti*), qui correspondent aux trois premiers quarts de l'*ātman* (*ātma-catuṣpād*), *viśva*, *taijasa* et *prajñā* et aux trois lettres du *praṇava* A, U et M.

« On considère comme quatrième état ce qui n'a ni connaissance intérieure ni connaissance extérieure, ni connaissance de l'un et de l'autre, ni connaissance globale, qui n'est à la fois ni connaissance, ni non-connaissance, qui est invisible, inapprochable, insaisissable, indéfinissable, impensable, innommable, qui n'a pour essence que l'expérience du Soi unique, qui annule la diversité, qui est apaisé, bienveillant, sans dualité. C'est le Soi. C'est lui qu'il faut connaître. » (*Māṇḍūkya-up.*, 7).

*Svātmārāma* juge que toutes les différentes appellations s'appliquent à la même Réalité et se réserve la liberté d'employer indifféremment l'un ou l'autre de ces termes.

5. Comme un grain de sel jeté dans l'eau se mélange et ne fait plus qu'un avec l'eau, une similaire unification du *manas* et de l'*ātman* est appelée *samādhi*.

*Sāmyaṃ bhajati* ; il obtient même semblance, il devient identique, il se fond. Cf. *Chānd. Up.* VI, 13.

6. Lorsque le *prāṇa* s'affaiblit au point de disparaître et que le *manas* est résorbé, l'unicité de saveur qui demeure est appelée *samādhi*.

*Samarasatva* : « l'unicité de saveur » qui subsiste lorsque la variété des saveurs est ramenée à une seule et même essence. Cette expression tire son origine de la comparaison de la *Chānd. Up.* VI, 9, 1 : « Pour faire le miel, mon ami, les abeilles, recueillant les sucres des plantes les plus diverses, les ramènent à l'unité d'un seul suc (*ekatām rasam gamayanti*). Là les divers sucres ne gardent pas leur caractère distinct comme : " je suis le suc de telle plante ", " je suis le suc de telle autre ". De même, en vérité, mon ami, toutes les créatures, quand elles ont été absorbées dans l'Être, ne connaissent pas : " nous avons été absorbées dans l'Être " ».

Dans cette absorption, toute conscience individuelle, et par là même, toute dualité, disparaît.

7. Cette égalité, cette unification du soi individuel et du Soi suprême, [qui se produit] lorsque toutes les formations mentales sont abolies, est appelée *samādhi*.

Lorsque tous les facteurs de conditionnement apparaissant comme corps et psychisme (*manas*) et dûs uniquement aux formations mentales (*saṅkalpa*), sont dissous, l'âme individuelle (*jīvātman*) se révèle identique au Soi Universel (*Paramātman*).

8. Qui connaît véritablement la grandeur du *Rāja-yoga* ? C'est par l'instruction du *guru* qu'on obtient la Connaissance, la Libération, la stabilité, et la Réalisation.

Brahmānanda comprend *mukti*, la Libération, comme *videhamukti*, la Libération après la mort, et *sthiti*, la fixité, la permanence, la stabilité, comme *jīvan-mukti*, la Libération dès cette vie, qui consiste à demeurer en permanence dans sa propre nature exempte de changements.

9. Difficile est le renoncement aux objets des sens, difficile est la vision de la Réalité ; difficile à atteindre est l'état naturel (*sahajā-avasthā*), sans la compassion d'un vrai *guru*.

10. Quand, par divers *āsana*, *kumbhaka* et des moyens variés la Grande Puissance a été éveillée, le *prāṇa* se résorbe dans le Vide.

Les moyens (*karāṇa*) variés sont les *mudrā*. La Grande Puissance (*Mahāśakti*) est Kuṇḍalini Śakti. Le *prāṇa* s'absorbe dans le vide (*Śūnya*) i. e. dans le *brahmarandhra*.

11. Lorsque se produit l'éveil de la Śakti et que le *yogin* a renoncé à toutes les activités, il est restauré d'emblée à son état originel (*sahāja-avasthā*).

*Sahajā-avasthā* est le statut originel de l'*ātman*, l'état inné, naturel, par opposition à tout ce qui est acquis, appris, surimposé.

12. Lorsque le flot du *prāṇa* coule dans *susumnā* et que le *manas* pénètre dans le Vide, alors celui qui connaît le yoga arrache la racine de toutes les actions.

Lorsque le flot du *prāṇa* emprunte la voie du milieu et que l'esprit pénètre dans le Vide i. e. dans le Brahman libre de limitation spatiale, temporelle et substantielle, alors celui qui connaît le yoga, i. e. qui sait arrêter les modifications du *citta* déracine tous les *karman* même ceux qui ont déjà commencé à produire leur fruit, il se libère de tous les effets des actions antérieures.

13. O immortel, je te salue. Même la Mort dans les mâchoires de qui l'univers entier, mobile et immobile, est à jamais tombé, toi, tu l'as vaincue.

La Mort est littéralement le Temps (*kāla*) qui dévore tout.

**14.** Lorsque l'esprit atteint l'égalité et que le *vâyu* procède dans la voie du milieu, alors seulement *amarolī*, *vajrolī* et *sahajolī* sont accomplies.

L'égalité ou équanimité (*samatva*) du *citta* est le point d'équilibre où le *citta* demeure constant, inchangé, homogène. C'est aussi, selon Brahmānanda, « le flot continu de l'attention prenant la forme de l'objet de la méditation » ; c'est-à-dire l'identification de l'esprit qui médite à ce qui est médité. Sur *amarolī*, *vajrolī* et *sahajolī* cf. chapitre III, 83 à 103.

**15.** Comment la Connaissance peut-elle poindre dans l'esprit (*manas*), tant que le *prāṇa* est vivant, tant que le *manas* n'est pas mort ? L'homme qui parvient à la dissolution de cette paire : *prāṇa* et *manas*, lui seul atteint la libération et nul autre.

Il affirme que sans la pratique du *Haṭha-yoga*, ni la Connaissance ni la Libération ne peuvent être réalisées. Tant que le *prāṇa* est vivant : en utilisant le mot *apī* [avec le mot *prāṇa*] il inclut les facultés sensorielles (*indriya*), elles aussi vivent et ne meurent pas ; tant que le *manas* n'est pas mort, mais vit bel et bien : la vie du *prāṇa* est sa circulation par *īdā* et *piṅgalā*, la vie des facultés sensorielles est leur appréhension des objets qui leur correspondent respectivement, et la vie du *manas* est le surgissement d'états d'esprit (*vṛtti*) variés assumant la forme des divers objets de perception ; le mode d'être de chacun de ceux-ci (*prāṇa*, *indriya*, *manas*) et leur mort est ce qu'on veut suggérer ici.

Mais, dira-t-on, si *prāṇa*, *indriya* et *manas* sont détruits dans leur structure propre, comment la Connaissance, qui est expérience directe du Soi, peut-elle surgir dans le *manas*, dans l'organe interne ? C'est impossible. Ce sont les opérations (*vṛtti*) du souffle, des sens et de l'esprit [qui doivent être supprimées, et non pas l'existence même de ces derniers], parce qu'elles font obstacle à la Connaissance du Soi, voilà ce qu'on

veut dire. Le *yogin* qui amène cette paire : souffle et pensée, à sa dissolution, à sa destruction, atteint la Libération, caractérisée par l'établissement permanent du méditant dans sa nature véritable. La dissolution (*laya*) du *prāna* se produit quand celui-ci demeure sans fonctionnement aucun dans le *brahmandhra*, du fait qu'il pénètre et assume la forme de son objectif (*Brahman*). L'autre dissolution est celle de l'esprit (*manas*) au moyen d'un autre objet de méditation : l'illimité. La personne chez qui le *prāna* et le *manas* ne sont pas dissous ne saurait en aucun cas obtenir la Délivrance, même en ayant recours à des centaines de moyens, tel est le sens. Ceci est dit dans le *Yogabīja* :

« L'esprit (*manas*) ne peut être maîtrisé et conquis par des considérations de quelque sorte que ce soit. Donc la conquête de l'esprit, c'est principalement et avant tout la conquête du *prāna*. »

*Kaivalya*, l'état suprême, qui est si difficile à atteindre par les diverses voies, « peut être atteint par la voie des Siddha, la parole de Śiva ne peut s'avérer fausse », est-il écrit aussi [dans la même œuvre]. La voie des Siddha est la voie du Yoga. Par tout ceci, il est désormais prouvé que sans yoga, la Connaissance et la Libération ne peuvent être atteintes. Et cela est bien établi dans la Révélation (*Śruti*), la tradition (*smṛti*), l'épopée (*itihāsa*) et les *Purāṇa*.

Ainsi :

« La méthode menant à la vision de Cela est le Yoga » ; [dans ce sūtra], « vision de Cela » veut dire vision du Soi.

« Ayant compris la Divinité par la maîtrise du yoga dirigé vers le Soi, le sage laisse derrière lui à la fois la joie et la peine » (*Kaṣh. Up. I, 2, 12*).

« Cherche à connaître le [*Brahman*] par la foi, la dévotion, la méditation et le yoga » (*Kaivalya-up. 2*).

« Lorsque les cinq modes de connaissance ainsi que la pensée cessent de fonctionner, et que l'intellect aussi est immobile, c'est cela, dit-on, la voie suprême. C'est cela qu'on considère comme le yoga : le ferme maintien des sens. Om, à cet instant-là on devient

libre de toute distraction. » (Kaṭh. Up. II, 3, 10-11).

« Quand celui qui pratique le yoga contemple, au moyen de la vraie nature du Soi, la vraie nature du *Brahman*, selon l'analogie de la lampe, ayant réalisé ce Divin qui est non-né, immuable et au-delà de toutes les natures déterminées, il est libéré de tout asservissement (Śvet. Up. II, 15).

« Au Brahman, à la Grandeur, en prononçant le mantra « OM ! » puisse-t-on unir son Soi » (*Mahānārāyaṇa-up.* 539-40).

« Tenant le corps bien droit avec les trois parties (tronc, cou et tête) dans le prolongement l'une de l'autre, faisant pénétrer les sens et l'esprit dans le cœur, le sage, en prenant le Brahman pour navire, doit traverser tous les courants [des rivières des sens] recelant tant de dangers » (Śvet. Up. II, 8).

« Médite sur l'*ātman* sous la forme de OM » (Muṇḍ. Up. II, 2, 6).

Tels sont les textes de la *Śruti* (prouvant que le yoga est nécessaire pour la Libération). Manu, dans le chapitre sur les règles prescrites pour un *saṃnyasin*, dit :

« En s'unissant au Soi Suprême on peut voir le passé et le futur. Abandonnant les deux corps (grossier et subtil) on devient rapidement libre de toute limitation. » Dans la *Yājñavalkyasmṛti*, on dit : « De tous les *dharma* : sacrifice, conduite juste, maîtrise de soi, non-violence, dons, étude des Ecritures, ce qui est le suprême *dharma*, c'est la vision du Soi par le yoga » (*Yājñavalkyasmṛti* I, 1, 8).

Le *Maharṣimātanga* dit :

« Délaissant tous les rituels et sacrifices comme l'*agniṣṭoma* etc., un excellent deux-fois-né se consacrant à la pratique du yoga, lorsque son esprit est parfaitement apaisé, atteint le suprême Brahman. Le yoga est le moyen de purification pour les Brahmanes, les *Kṣatriya* et les *Vaiśya*, pour les femmes et pour les *Śūdra*, il n'y a nulle autre voie pour la neutralisation des mauvais effets du *karman* et pour la Libération. »

Dans la *Dakṣasmṛti* il est dit, sous une forme négative : « Ce Brahman ne peut être réalisé que par

soi-même, de même qu'une vierge [ne peut pas connaître, si ce n'est par expérience directe] les plaisirs de la femme mariée. Quelqu'un qui n'est pas un *yogin* ne peut pas connaître [ce Brahman], de même qu'un aveugle de naissance ne peut voir une cruche. » (*Dakṣasmṛti* VII, 25). Tels sont, parmi d'autres, les énoncés de la *Smṛti*.

Dans le *Mahābhārata*, quand il traite de la voie du Yoga, Vyāsa dit : « Même le plus bas membre de la société, même une femme dépravée, s'ils empruntent la voie du yoga, atteignent le But suprême. Qu'il soit un expert dans toutes les pratiques spirituelles ou un novice qui ne sait rien faire, qu'il soit un juste éminent ou le pire des pécheurs, qu'il soit un tigre entre les hommes (= valeureux, fougueux, viril) ou bien un faible, impuissant et timoré, l'homme traverse [grâce au yoga] la grande misère, l'océan de la vieillesse et de la mort, et rien que par son désir de connaître le Brahman, il va au-delà du *Śabda-brahman* » (*Mahābhārata* XII, 246, 34).

Dans la *Bhagavad-gītā* :

« Le *yogin*, s'attelant toujours au yoga, ayant maîtrisé son esprit, atteint la Paix, le suprême *nirvāṇa* qui est établi en Moi » (VII, 15).

« La position qui est atteinte par les adeptes du *Sāṃkhya* est aussi atteinte par les *yogin* » (V, 5).

Dans l'*Āditya-purāṇa* : « Du Yoga naît la connaissance ; le Yoga consiste à centrer l'esprit uniquement sur Moi. »

Dans le *Skanda-purāṇa* : « La Libération s'obtient par la Connaissance du Soi mais celle-ci n'est pas possible sans le yoga. Et le yoga n'aboutit à cette réalisation que s'il est pratiqué assidûment pendant longtemps. »

Dans le *Kūrma-purāṇa*, telles sont les paroles de Śiva : « Maintenant, je vais exposer le yoga qui est suprêmement difficile à atteindre, par lequel on contemple le Soi tel le Seigneur resplendissant de rayons (le Soleil). Le feu du yoga consume rapidement et dans son entièreté la cage des péchés. La Connais-

sance se révèle clairement et par cette Connaissance on atteint le *nirvāṇa*. »

Dans le *Garuḍa-purāṇa* :

« Une personne intelligente doit faire effort d'une telle manière que le bonheur suprême lui échoie. Celui-ci s'obtient par le yoga et par nul autre moyen. Pour ceux qui sont brûlés par les tourments de l'existence saṃsārique, le yoga est le suprême remède. Celui qui s'occupe avec attachement des événements proches et lointains, un dégoût finit par s'élever dans son esprit. Alors, ayant réduit en cendres par le feu du yoga toutes les misères accumulées, il atteint le *nirvāṇa*, l'état suprême et éternel, cela ne fait aucun doute. Pour celui qui a acquis la perfection en yoga, comme il a atteint la plénitude par la réalisation du Soi, il n'existe plus la moindre obligation, car il a tout accompli. Se réjouissant dans le Soi sans cesse, toujours débordant de plénitude ayant atteint un bonheur qui dépasse toutes limites, il devient indifférent même à celui-ci, étant plein de la Béatitude suprême. S'étant purifiés eux-mêmes par le *tapas*, les *yogin* dont les sens sont bien maîtrisés, traversent, ces grandes âmes, grâce au yoga, le grand océan [du *saṃsāra*]. »

Dans le *Viṣṇudharma* :

« Ce qui est le plus bénéfique pour tous les êtres, ce qui est une aide pour les femmes aussi, ce qui est le meilleur, même pour les insectes et les oiseaux, dis-le nous, ce qui est suprêmement bénéfique ! Ainsi interrogé d'abord par les dieux et les sages divins, jadis Kapila s'exprima ainsi : « Le yoga seul est le suprême bien pour tous ces êtres. »

Dans le *Yogavasiṣṭha* :

« Intolérable, O Rāma, est le mal causé par la virulence du venin du *saṃsāra*. Il ne s'apaise que grâce à ce *mantra* purificateur de Garuḍa (l'ennemi traditionnel de la race des serpents, dont le *mantra* est un antidote pour les morsures venimeuses) qu'est le yoga. »

Mais, dira-t-on, étant donné que l'étude des affirmations majeures du Vedānta, comme « *tat tvam asi* » et autres aphorismes, fournit un moyen va-

lide d'atteindre la réalisation directe, pourquoi devrait-on s'efforcer à grand-peine dans la voie du yoga, où l'on ne peut réussir qu'au prix de fatigues extrêmes ? Et l'on ne peut pas prétendre que la validité en tant que réalisation directe de la connaissance résultant de l'étude des paroles védantiques soit sans preuve. La preuve est l'inférence suivante : La connaissance née de l'étude des paroles scripturaires « *tat tvam asi* » etc. est directe, parce que son objet (le *Brahman*) est directement réalisé, comme la connaissance du vase ou autres objets [qui sont l'objet direct] de la perception visuelle. Et l'on ne doit pas considérer cet argument comme non établi, sous le prétexte que la réalisation directe, quand elle se réfère à un tel objet [le *Brahman*, qui est sans forme] est dénuée de toute forme. Parce que l'une ou l'autre de ces deux formes [qu'assume] l'objet, celle où l'esprit a pour objet l'ignorance (= a pour objet le monde objectif perçu par ignorance comme autre que le *Brahman*) et celle où l'esprit atteint l'identité avec Cela (le *Brahman*), possède le caractère d'être clairement discerné. Car de la même façon que dans le cas du vase, lorsqu'il est à proximité des yeux et que se produit [à son égard] une opération mentale cognitive (*antaḥkarana-vṛtti*), comme n'est pas ôtée l'ignorance de la Conscience (*caitanya*) sous-jacente à ce vase, cette Conscience demeure objet d'ignorance, et le caractère d'expérience directe est dû au fait que la Conscience est identifiée avec cet objet de l'ignorance (= objet d'une connaissance soumise à la *māyā*) qu'est le vase ; semblablement, lorsque sont proférées les paroles « *tat tvam asi* » etc., surgit une *vṛtti* de l'organe interne (*antaḥkarana*) assumant la forme de la pure Conscience, du fait que l'ignorance relative à la Conscience a été dissipée [par les paroles] ; donc il y a réalisation directe de la Conscience parce que cette fois, c'est la réalité ultime qui est objet de la connaissance. Ainsi, il n'est pas vrai que mon inférence ne puisse être prouvée.

Et on ne doit pas dire que la réalisation directe atteinte par la connaissance [engendrée par *tat tvam asi*] est ineffective. Elle est effective, parce qu'elle

a pour objet ce qui est au-delà du domaine de la perception. Cette réalisation directe n'est pas engendrée par les sens, puisque le *manas* n'est pas une faculté sensorielle ; [si l'on prétendait qu'il en est une], lorsque l'application est faite au bonheur et autres états (qui sont directement perçus par le *manas* et non par les sens), il y aurait violation de la concomitance (irrégularité dans l'assertion). Disons plutôt que la réalisation directe est la claire révélation de l'objet comme non différent de la Conscience qui est devenue manifeste. La Conscience devient manifeste lorsque le voile [d'illusion cachant la Réalité ultime] est ôté, tandis que dans le cas de la connaissance indirecte, le voile d'illusion n'est pas ôté, il n'y a pas là extension abusive dans le raisonnement. A une personne qui est affligée du défaut d'identifier par erreur [ce qu'il aperçoit] avec un serpent, quelqu'un dit : « Ce n'est pas un serpent, c'est une corde. » L'opération mentale cognitive qui naît alors, grâce à cette parole, [dans l'esprit de celui qui était sous le coup de l'erreur], n'enlève pas cependant le voile [d'ignorance quant à la Réalité ultime], et dans ce cas, l'objet est encore indirectement connu (= non connu dans sa nature réelle mais seulement selon l'apparence). Mais la connaissance née des paroles du Vedānta, étant donné qu'elle ôte complètement le voile d'ignorance, est vraiment une réalisation directe, et elle se produit [à l'instant même où les paroles sont entendues] avant la réflexion et autres [efforts pour s'assimiler la vérité]. Et cette connaissance, prééminente en ce qu'elle est entièrement exempte de tout défaut, tel que le doute qu'il puisse exister une autorité pour faire disparaître l'ignorance, etc., elle seule a le pouvoir de dissiper l'ignorance. Au reste, lorsque, par des phrases de ce genre « J'ouvre mon enquête sur ce *Puruṣa* des *Upaniṣad* », la Śruti reconnaît qu'il ne peut être compris que par les *Upaniṣad*, il se peut qu'on puisse en tirer la conclusion qu'il est accessible par le Yoga aussi (puisque celui-ci fait partie des *Upaniṣad*). Par conséquent, la réalisation directe ne peut être atteinte que grâce aux paroles des *Upaniṣad* comme « *tat tvam asi* » etc.

Si [l'on argumente] ainsi, [nous répondrons :]  
 — Non. Votre inférence ne vaut rien. En ce qui concerne la perception, le caractère commun, explicitement déclaré, de toute connaissance sensorielle, c'est que les facultés sensorielles en sont la cause, chacune dans son domaine respectif ; ceci étant, il n'est pas vrai de dire que seule est efficace [en tant que réalisation directe] la connaissance engendrée par ces [facultés sensorielles], au contraire, un caractère de perceptibilité applicable aussi bien à ce qui est permanent qu'à ce qui est impermanent n'a pas la moindre valeur. Selon votre manière de penser, dans une forme de perception, les sens sont la cause, et dans une autre forme de perception, ce sont les mots qui sont la cause, ainsi vous assumez une dualité de causes et d'effets. Et vous ne pouvez pas dire que le *manas* n'est pas un sens (*indriya*). Il ne saurait y avoir aucune objection à [la thèse] que le *manas* est un sens. « Le *manas* est le seigneur des sens », dit-on, de même qu'on dit, en désignant un homme « Celui-ci est le roi des hommes », cela exprime : seulement sa prééminence parmi les sens, et on ne peut pas nier qu'il ne soit lui aussi un sens. En réalité, il y a une propriété particulière commune aux six sens (aux cinq organes sensoriels et au *manas*). C'est pourquoi l'on dit : « l'anus, etc. sont les organes d'action, et le *manas*, les yeux, etc., sont les organes de connaissance ». « Toute perception relève des sens, ce qui est au-delà du domaine des sens est imperceptible », voilà ce que dit le dictionnaire, qui fait autorité en matière de pouvoir de signification des mots. Puisqu'il déclare que la connaissance où les sens ne sont pas le moyen de cognition n'est pas accessible par la perception, son information, à savoir que le *manas* possède la qualité d'*indriya*, s'accorde [avec ce que nous disons].

« Les sens sont au nombre de dix plus un » : cette parole de la *Gîtâ* fait autorité pour prouver que le *manas* a la nature d'un sens.

En outre, la connaissance engendrée par les paroles comme *tat tvam asi* est une connaissance verbale. Et comme elle est produite par les mots du *Veda*,

de même que la connaissance engendrée par les paroles : « On doit accomplir le sacrifice », etc., l'argument qui met avant le caractère uniquement verbal de cette connaissance infirme son caractère de réalisation directe [affirmé par vous]. Votre inférence se trouve donc contredite par cette objection valide. Et on ne peut pas prétendre que l'objection soit sans portée. Dire que la connaissance verbale est engendrée par les mots est à la fois simple, bref, et conforme à la logique. Tandis que selon votre école de pensée, qui considère la connaissance verbale comme une forme particulière de perception, vous devez assumer l'existence d'une dualité de causes et d'effets, d'où lourdeur dans l'argumentation.

Et en plus vous dites que [cette connaissance] est produite avant même la réflexion et la méditation. Même selon votre point de vue, la connaissance indirecte [qu'on obtient en entendant les paroles d'autrui] ne dissipe pas l'ignorance [fondamentale quant à la Réalité ultime] ; et pour ôter le voile d'ignorance, vous devez invoquer une autre cause et avoir recours à une connaissance de nature à s'opposer [à cette ignorance] d'où, encore une fois, lourdeur [dans l'argumentation].

Mais selon mon point de vue, nul besoin d'un lourd appareil d'arguments : lorsque grâce à la pratique constante du *samādhi*, l'esprit (*antaḥkaraṇa*) parvient à maturité et est entièrement purifié de toute imperfection comme le doute etc., il atteint la vision directe du Soi, et c'est par cette vision du Soi et par elle seule que l'ignorance est dissipée. Le passage qui débute ainsi « Cet *ātman* caché dans tous les êtres n'est pas apparent. Mais ceux dont la vision est subtile le voient grâce à leur *buddhi* aiguisée et subtile. Le sage doit immerger la parole dans la pensée, etc. » (Kāth. Up. III. 12-13) et qui se termine par : « On est libéré de la gueule de la mort » (Kāth. Up. III, 15), se trouvant dans une *vallī* de la *Kāṭha Upaniṣad* et représentant l'enseignement de la Mort [à Naciketas], enseignement qui justement a pour propos de dissiper l'ignorance, vient confirmer ma

position, il ne peut donc plus y avoir de dispute sur ce point.

Mais même si vous acceptez que la connaissance produite avant la réflexion, etc., est indirecte, cela n'empêche pas le défaut de lourdeur. Si l'on adopte cette vue, lorsque la perfection de l'esprit est atteinte, grâce à l'écoute, etc., la possibilité de la vision du Soi étant immédiatement consécutive, penser qu'il faille encore après cela se remémorer les paroles, réfléchir, méditer, etc., résulte en une grande lourdeur.

— Mais (intervention du Vedāntin) ce n'est pas sur la seule force de la logique que nous appuyons notre affirmation que la connaissance née des paroles scripturaires est une réalisation directe, mais c'est sur la Révélation (*Śruti*) elle-même. Ainsi, dans cette phrase de la *Śruti* : « J'ouvre mon enquête sur ce *Puruṣa* des *Upaniṣad* », le caractère upaniṣadique (*aupaniṣadatva*) du *Puruṣa* n'est pas la qualité d'être n'importe quel objet de connaissance des *Upaniṣad*, parce qu'il s'ensuivrait la dénomination d'upaniṣadique pour ce qui est accessible aussi par la perception et par d'autres moyens. De même, bien que dans un moule à douze coupelles, huit coupelles se trouvent incluses, pourtant lors de la préparation [d'un plat] dans le moule à douze coupelles, [même si l'on n'utilise que huit coupelles sur les douze], on n'emploie pas la dénomination de moule à huit coupelles. De même, à propos d'un homme qui a deux fils, il n'y a pas la dénomination « qui a un fils ». On ne trouve nulle part un tel usage. Donc le sens du suffixe [dans le mot *aupaniṣada*] est que le *Puruṣa* est accessible seulement par les *Upaniṣad*. Et ce sens est impossible pour ce qui est accessible par le *manas*.

Si [le Vedāntin tient ce raisonnement, nous dirons :]

— Non. Le suffixe n'évince pas en tant que cause tout ce qui est autre que les *Upaniṣad*. Même vous qui soutenez que la réalisation directe est possible grâce à la parole, vous acceptez que le *manas* soit un instrument dans la réalisation directe de l'*ātman*. La tradition enseigne que l'« on doit entendre parler [du Brahman] par les paroles de la *Śruti* », ainsi ce sont les paroles d'autres textes (d'importance secondaire) comme les

*Purāṇa* etc., qui sont évincés, et sur ce sens du suffixe je suis d'accord moi aussi. Il n'y a là nul sujet de dispute. Une fois que l'autorité de la parole védique (*śabda*) est établie comme moyen de connaissance (*pramāṇa*) il est correct de supposer que le suffixe vise à évincer d'autres mots en tant que moyens de connaissance. Etant donné qu'il y a accord de la *Śruti* etc. sur l'autorité des *Upaniṣad*, il est correct d'assumer que le suffixe vise à évincer d'autres paroles [et non d'autres moyens de connaissance]. Si ceci est admis, des phrases de la *Śruti* comme : « C'est par le *manas* seul que Cela peut être vu », « C'est par le *manas* seul que ce Soi peut être atteint », pourront être expliquées d'une manière appropriée, [sinon, elles apporteraient une contradiction].

Mais ce que disent certains [Vedāntin], à savoir que ces phrases de la *Śruti* visent seulement à expliquer le caractère de cause matérielle du *manas* dans l'acte de la vision [du Soi], et ne sont donc pas en conflit [avec leur position], cela ne résiste pas à l'examen. Parce que ces phrases qui viennent lorsqu'on attend une information sur le moyen de connaissance, comment pourraient-elles avoir en vue la cause matérielle ? Alors que des passages explicites de la *Śruti* comme « Désir, imagination, doute... » ont déjà enseigné la qualité de cause du *manas* pour toutes les modalités psychiques (*vytti*), étant donné qu'on n'attend plus aucune information sur ce sujet sur lequel aucun doute ne subsiste, comment peut-on dire que ces phrases visent la cause matérielle ?

Précédemment, dans la seconde *valī* de la *Kaṭha-upaniṣad*, il a été dit que le *praṇava* (OM) fait connaître le Brahman, et comme on se demande si le *praṇava* est la cause de la réalisation directe, il est dit : « C'est par le *manas* seul que Cela peut être vu. » Des phrases explicites comme celle-ci peuvent être expliquées comme visant à écarter cette incertitude.

Mais en voilà assez de ce réseau de paroles trop prolixes. Pour en venir au fait, il est bien connu dans tous les traités que durant le *samādhi*, les *yogin* ont la connaissance des choses lointaines et distantes (dans l'espace et le temps) et que ce n'est pas une

connaissance indirecte. Parce qu'à ce moment-là il y a absence de l'apparatus causal empêchant la vision (= aucun facteur ne s'interpose pour empêcher la vision). Et il ne s'agit pas d'un souvenir car ils n'ont eu auparavant aucune expérience correspondant spécifiquement [à ce qu'ils connaissent pendant le *samādhi*]. Et ce n'est pas une forme de la Conscience-témoin, comme la connaissance du bonheur et autres états subjectifs. On ne peut pas dire non plus que [la connaissance obtenue par les *yogin* durant le *samādhi*] n'est pas valide, ce serait aller contre les conclusions établies [des textes orthodoxes]. Pour toute cognition juste en général, il faut qu'il y ait un instrument [de connaissance]. Mais dans ce cas, elle n'est pas produite par les yeux et les autres organes sensoriels, puisque [les choses connues] ne sont pas à proximité des organes des sens. Par conséquent il faut dire que cette cognition se fait uniquement par l'esprit (*manas*). Donc le *manas* est un sens cognitif (*indriya*), il est aussi un moyen de cognition, cela ne peut être réfuté.

Quant à ceux qui pensent qu'il faut combiner le yoga et la *Śruti* [en vue de la réalisation directe], leur position aussi est entachée du groupe de fautes que nous avons relevées précédemment.

La conclusion qui s'impose, c'est que le Soi ne peut être réalisé que par le *manas* assisté par les perfections nées de la pratique du yoga. Et on ne doit pas penser que cette réalisation directe du Soi risque d'être invalide du fait qu'elle est née d'une intense contemplation (*bhāvanā*), comme dans le cas de l'amoureux qui en pensant intensément à sa bien-aimée, a la vision de l'aimée devant les yeux bien qu'elle soit loin (= la réalisation de l'*ātman* n'est pas une imagination). [Le parallélisme est faux] parce que [dans le cas du *yogin*] rien ne vient annuler ou contredire l'objet réalisé, et parce qu'aucune déficience n'est à la source. Mais dans le cas de la vision de l'aimée que l'amoureux a devant les yeux, c'est parce que l'objet se trouve contredit (ultérieurement quand la vision s'évanouit) et que la vision naît d'une déficience (chagrin de la séparation, désir,

etc.), qu'elle n'a pas de validité, et non pas parce qu'elle est née d'une intense contemplation. Le fait que le *samādhi* d'intense contemplation ait le pouvoir de faire connaître [des objets distants, etc.] n'implique pas pour autant qu'il faille le compter comme un moyen de cognition autre [que ceux qui sont habituellement énumérés]. Il ne fait qu'aider l'esprit. Même les logiciens, qui sont experts dans l'explication des différents moyens de cognition, ont inclus la perception yogique dans la catégorie des perceptions supranormales. En établissant un contact avec l'objet grâce à cette perception supranormale née du yoga, les *yogin* peuvent voir dans sa nature intrinsèque même le Soi qui est un objet caché, distant et subtil. Ainsi est-il dit dans le *sūtra* de Patañjali : « Là, la connaissance illuminative (*prajñā*) porte en elle-même la vérité. Elle est différente de la connaissance par audition [du témoignage valide des textes révélés] et de la connaissance par inférence, parce qu'elle a pour objet la spécificité » (Y. S. I., 48-49). Là, c'est-à-dire dans le *samādhi*, la connaissance illuminative (*prajñā*) a un domaine différent de ces deux autres formes de connaissance : celle qui est entendue, c'est-à-dire véhiculée par la parole, et celle qui vient de l'inférence, de la réflexion, c'est-à-dire la connaissance logique. Pourquoi ? « Parce qu'elle a pour objet la spécificité [des choses] ». Ce qui est spécifique [à chaque chose], c'est-à-dire non notionnel, c'est cela qui est l'objet de cette *prajñā*. A cause de son caractère d'être telle, elle diffère des deux autres modes de connaissance. Le sens est le suivant : en raison de la règle que la parole engendre une connaissance par l'intermédiaire du déterminant générique de l'objet, et que l'inférence engendre une connaissance par l'intermédiaire du déterminant générique de l'objet à démontrer, cette *prajñā* [diffère], du fait que, lors de la saisie de l'objet, elle porte seulement sur le déterminé tel qu'il est en lui-même. Voici ce que dit à ce sujet le commentaire de Bādarāyaṇa (Vyāsa) : « La connaissance qui vient d'autres sources comme ce qui est entendu, c'est-à-dire communiqué par les Ecritures, a pour objet le caractère général

[des choses]. Le témoignage des Ecritures n'a pas le pouvoir d'exprimer le caractère spécifique [des choses]. Pourquoi ? Parce que les mots sont des signes qui ne sont pas faits pour faire connaître la spécificité ». Commencant ainsi, il conclut : « La connaissance de la spécificité, qu'elle s'applique aux éléments grossiers ou subtils ou à l'*ātman*, ne peut être obtenue que dans la claire intuition de la réalité (*prajñā*) qui s'élève dans le *samādhi*.

Dans le *Yogabija*, il est dit :

« Même une personne établie dans la connaissance, pleine de détachement, même quelqu'un qui connaît la droite conduite, qui a vaincu ses sens, que dis-je ? même un dieu, ne peuvent, sans le yoga, atteindre la Libération, ma chérie. »

Bien plus : « L'homme de désir va, par la vertu du *karman*, au but où son esprit s'est attaché » (Bṛh. Ār. Up. IV, 4, 6) ; ainsi dit la *Śruti*.

« La cause de ses naissances en des matrices bonnes ou mauvaises est son attachement aux *guṇa* (de *Prakṛti*) » (B. G. XIII, 21), ainsi dit la *Smṛti* ; et, au moment de la mort du corps, l'attachement et autres passions de l'être individuel s'éveillent dans sa mémoire, et selon ce à quoi ils le portent, c'est dans cet état d'existence qu'il lui échoit de renaître. Ainsi, pour quelqu'un qui est dépourvu [du secours] du yoga, il ne saurait manquer d'y avoir une autre naissance, parce que quelqu'un qui n'est pas un *yogin* est incapable d'empêcher la commotion qui se produit au moment de la mort. Ceci est expliqué dans le *Yogabija* :

« Au moment de la mort du corps, quoi que ce soit qui est présent à l'esprit, c'est cela que devient le *jīva*, telle est la cause de sa naissance ultérieure. Lors de la mort de ce corps, quelle sera leur prochaine naissance, les hommes ordinaires ne le savent pas, c'est pourquoi la connaissance, le détachement, la répétition des formules sacrées, tout cela n'est que vain labeur. Si une fourmi s'accroche à votre corps, on se libère aisément [de la sensation de piqûre] grâce à la connaissance [engendrée par les paroles

du Vedānta], mais celui qui est mordu par des scorpions, ou qui est en train de mourir, comment peut-il être heureux ? »

Mais dans le cas des *yogin*, ils obtiennent la Libération en se concentrant sur le Soi même au moment de la mort grâce à la force du yoga, et il n'y a pas pour eux d'autre naissance. C'est ce que dit le Seigneur :

« Au moment du départ (de la mort), celui qui, l'esprit immobile, uni [à Dieu] par la *bhakti*, par la force du yoga, fait pénétrer toute l'énergie vitale [dans le centre] entre les sourcils, il atteint ce suprême, ce divin *Puruṣa* » (B. G. VIII, 10).

« Cent une sont les *nāḍī* du cœur,

D'entre elles une seule conduit jusqu'au sommet  
[du crâne.

S'élevant par celle-là, on va à l'immortalité.

Par les autres on sort dans toutes les directions,

On sort dans toutes les directions

(Chând. Up. VIII, 6, 6).

Mais on ne doit pas pour autant avoir des doutes et penser que *tat tvam asi* et les autres affirmations majeures, ainsi que la réflexion sur leur signification, soient dépourvues d'efficacité pour produire la réalisation directe. La connaissance (indirecte) engendrée par la réflexion sur ces paroles, devient, *par l'intermédiaire du yoga*, le moyen de réalisation de l'expérience directe.

A ce sujet, il y a dans le *Yogabija* un important dialogue entre Gauri et le Seigneur Śiva, dont nous ne citerons que quelques extraits :

« La Déesse dit :

— O Maître des dieux, océan du nectar de la compassion ! dis-moi, lorsque ces hommes pleins de Connaissance (*jñānin*) meurent, quel est leur sort ?

Īśvara répondit :

— Lorsque le corps atteint sa fin, le *jñānin* recueille le fruit de ses mérites et démérites, et quelle que soit la nature de celui-ci, le *jñānin* doit l'éprouver et naître à nouveau. Par la suite, grâce à son mérite il obtient d'entrer en relations avec un Siddha. Alors, par la grâce de ce Siddha, il devient lui-même un *yogin*,

il n'y a pas d'autre voie. A ce moment seulement le cycle indéfini des morts et des renaissances prend fin pour lui, telle est la parole de Śiva, il n'en saurait être autrement.

La Déesse dit :

— « Par la Connaissance seule on obtient la Délivrance », répètent toujours les *jñānin*. Comment l'obtiendrait-on alors par le *Siddha-yoga* ? Est-ce que le yoga a la capacité de conférer la Délivrance ?

Īśvara dit :

— Oui, c'est bien par la Connaissance seule qu'on obtient la Délivrance, leur parole n'est pas fausse. De même tous les gens disent que c'est par l'épée que s'obtient la victoire. Mais quoi ! Sans une bataille et sans vaillance, comment la victoire pourrait être remportée [par l'épée toute seule] ? Pareillement, la Connaissance privée du yoga n'aboutit pas à la Libération. »

Mais [risque-t-on de nous objecter], la tradition rapporte à propos de Janaka et de bien d'autres sages fameux, que sans avoir jamais pratiqué le yoga ils ont atteint sans aucune obstruction la Connaissance et la Libération, comment donc pouvez-vous dire que c'est par le Yoga seul qu'on obtient la Connaissance non entravée par des obstacles et la Libération ? A cette objection, nous répondons : dans le cas de ces sages, l'obtention de la Connaissance est due aux impressions latentes venant du yoga pratiqué dans des existences antérieures, cela est enseigné dans les *Purāṇa* et d'autres textes. Ainsi :

« Des Brahmanes comme Jaigīṣavya, Asita, et tant d'autres, des Kṣatriya comme Janaka et tant d'autres, des Vaiśya comme Tulādhāra et tant d'autres, ont obtenu la Suprême perfection grâce à leur pratique, dans une existence antérieure, du Yoga correspondant à leur nature propre (*svayoga*). Des Śūdra comme Dharmavyādha, les sept Śūdra, Pailavaka et les autres, des femmes douées d'énergie ascétique comme Maiteya, Sulabhā, Śaraṅgī et Śaṅḍilī, ceux-là et bien d'autres, même nés dans des conditions sociales inférieures, ont obtenu le suprême accomplissement

de la Connaissance par le yoga convenant à leur nature propre pratiqué antérieurement. »

En outre, selon la proportion de mérite acquis par la pratique du yoga dans des existences antérieures, certains atteignent le statut de Brahmā, d'autres celui de fils de Brahmā, certains celui de sage divin, certains celui de sage brahmanique, certains celui de *muni*, certains celui de *bhakta*. Et là, même sans recevoir aucun enseignement, ils deviennent investis de la réalisation directe du Soi. Ainsi est-il rapporté dans les *Purāṇa* qu'« Hiraṇyagarbha, Vasiṣṭha, Nārada, Sanatkumāra, Vāmadeva, et d'autres encore, étaient de parfaits *yogin* dès leur naissance ». Ce qui est enseigné dans les *Purāṇa* et ailleurs, que si l'on n'est pas un Brahmane on n'est pas qualifié pour la Délivrance, cela ne s'applique qu'aux non-*yogin*. Car il est dit dans le *Garuḍa-purāṇa* :

« Les hommes qui n'ont pas eu d'intérêt pour la pratique du yoga dans les autres existences, c'est pour qu'ils puissent arriver à atteindre le yoga qu'existe pour eux la gradation des castes. On s'élève de la condition de femme à celle de *Śūdra*, de celle-ci à celle de *Vaiśya*. Ensuite on devient un *Kṣatriya*, puis un prêtre qui manque encore de compassion, puis un savant récitateur des *Veda*, connu comme un sacrificateur, après quoi on renonce aux activités rituelles ; enfin, devenu un *yogin*, on accède à l'état de *jñānin*, et par cette progression graduelle, on obtient la Libération. »

Et puisque la tradition enseigne que de cette façon tous [les êtres humains] deviennent qualifiés pour le yoga, il est prouvé que [finalement] tous sont libérés par la connaissance de la vérité qui s'élève grâce au yoga. Mais dans le cas d'un *yogin*, même s'il a abandonné la pratique, il n'a pas à passer par la gradation des castes. « Le *yogin* tombé du yoga renaît dans une famille pure et fortunée, ou même dans une famille de *yogin*. » Telles sont les paroles du Seigneur. Cela suffit.

16. Ayant appris l'art de percer *susumnā* et de faire passer le *prāṇa* par la voie médiane, que le *yogin* demeure toujours en un bon site et restreigne le *prāṇa* en *brahmarandhra*.

Le « bon site » (*susthāna*) où le *yogin* doit se fixer est décrit au chapitre I, 12.

Brahmānanda cite le *Vāsiṣṭha Rāmāyaṇa* :

« Lorsque par la pratique, les mouvements (ou vibrations, palpitations : *parispanda*) des *prāṇa* sont complètement arrêtés, le *manas* s'apaise et le *nirvāṇa* demeure. »

17. Le Soleil et la Lune sont les facteurs du temps qui est formé du jour et de la nuit. *Susumnā* dévore le temps. Ceci est considéré comme un secret.

Le temps cosmique est constitué par l'alternance du jour et de la nuit, réglée par les mouvements du soleil et de la lune. A l'intérieur du corps du *yogin*, il semble qu'il y ait une double structure soleil-lune : l'une verticale, avec le soleil dans la région ombilicale et la lune dans la région cérébrale, l'autre horizontale, avec les deux *nāḍī idā* et *piṅgalā*, qui symbolisent l'alternance jour et nuit de la vie empirique. Tant que ces deux *nāḍī* sont actives, la conscience est engagée dans le temps. Mais quand le *prāṇa* est absorbé dans la *nāḍī* centrale, *susumnā*, toute conscience des dualités disparaît. Il n'y a plus ni *prāṇa*, ni *manas*, ni temps.

Brahmānanda donne également un sens technique à ce *śloka* :

Pendant deux *ghaṭika* et demi (= 1 heure), c'est le soleil qui fonctionne (c'est-à-dire le *prāṇa* circule principalement dans la *nāḍī* solaire, *piṅgalā*). Puis pendant deux *ghaṭika* et demi, c'est la lune qui fonctionne (le *prāṇa* circule dans la *nāḍī* lunaire, *idā*). Quand le soleil fonctionne, c'est ce qu'on appelle le jour, quand la lune fonctionne, c'est ce qu'on appelle la nuit. Ainsi à l'intérieur de 5 *ghatikā* (= 2 heures), il y a une durée consistant en un jour et une nuit.

Et à l'intérieur d'un jour et d'une nuit ordinaires, les *yogin* utilisent une durée consistant en 12 jours et nuits. Mais lorsque le *vāyu* passant par la *suṣumnā* s'absorbe en *brahmarandhra*, le temps qui est constitué par le jour et la nuit n'existe plus. C'est pourquoi l'on dit que *suṣumnā* dévore le temps. Tant que le *vāyu* est absorbé en *brahmarandhra*, la vie du *yogin* est prolongée. Le *yogin* qui pratique le *samādhi* pour de longues périodes, comme il connaît à l'avance le moment de sa mort, quand vient ce moment il conduit le *vāyu* dans le *brahmarandhra* et supprime ainsi le temps (donc repousse la mort). Il devient capable de ne rejeter son corps que quand il lui plaît.

Au sujet de ce pouvoir, la tradition populaire rapporte que Tsanga Deva, grand *yogin* désireux de controverser avec le fameux poète du Maharashtra Jñāndev, et qui était venu trouver celui-ci monté sur un tigre, un serpent à la main, avait le pouvoir de placer son souffle en *brahmarandhra* chaque fois qu'il sentait approcher une période fatidique. Il aurait ainsi vécu pendant mille quatre cents ans. Par contre, Jñāndev, qui pourtant s'avéra, dit-on, posséder de plus grands pouvoirs surnaturels que ce *yogin* (pour accueillir Tsanga Deva, il n'hésita pas à déplacer le mur où il était assis avec quelques personnes et à le faire avancer à la rencontre du *yogin*) renonça volontairement à son corps en entrant en *samādhi* à l'âge de 21 ans.

**18.** Il y a dans cette cage soixante douze mille portes qui sont les *nāḍī*. *Suṣumnā* est la Śambhavī Śakti, et toutes les autres *nāḍī* sont dépourvues d'intérêt.

Le corps humain est appelé une cage (*pañjara*) parce que le squelette ressemble à une cage et parce que c'est là que résident les deux oiseaux de l'*Upaniṣad*, *jīvātman* et *paramātman*. Dans cette cage se trouvent 72.000 portes (*dvāra*) constituées par les *nāḍī*, qui sont les voies où entre le *vāyu*. Mais une seule est essentielle, la *nāḍī* du milieu, *suṣumnā*, qui est la Śambhavī Śakti, la puissance de manifestation de Śambhu (Śiva).

Elle est Śāmbhavi parce qu'elle permet d'atteindre Śambhu par la méditation, ou parce qu'elle appartient à l'ātman qui est « Sam-bhu » : « avènement (*bhavati*) du bonheur essentiel (śam) », ou parce qu'elle est le lieu où se manifeste en mode différencié la pure conscience (*cit*), ou enfin parce qu'elle est la cause de la perception directe du Soi par la méditation.

**19.** Dès l'instant où l'on a une connaissance approfondie du *vāyu*, ayant éveillé Kuṇḍalinī en même temps que le feu corporel, on peut faire entrer le *vāyu* dans *suṣumnā* sans aucune obstruction.

**20.** Quand le flot du *prāṇa* coule dans *suṣumnā*, *Manonmanī* est vraiment réalisée. Sinon, tous les autres efforts ne sont que peine perdue pour les *yogin*.

Quand le flot du *prāṇa* est habitué à couler dans *suṣumnā*, la résorption du *manas* s'opère d'elle-même, aucun autre effort n'est requis pour contrôler l'esprit. Si l'on n'a pas réussi à conduire le *prāṇa* dans le canal médian, tous les autres exercices sont vains.

**21.** Celui qui a enchaîné le souffle, a du même coup enchaîné l'esprit (*manas*). Et celui qui a enchaîné l'esprit, a du même coup enchaîné le souffle.

Souffle et esprit, *prāṇa* et *manas*, sont comme les deux faces de la même médaille. Quiconque maîtrise l'un maîtrise l'autre automatiquement. La racine BANDH veut dire ligoter, capturer, river, immobiliser, et exprime souvent l'opposé de *mokṣa*, la Délivrance. Ici c'est le *bandha* du *prāṇa* et du *manas* qui est la condition de *mokṣa*.

22. Il y a deux causes à l'existence du *citta* : les impressions latentes (*vāsanā*), et le souffle. Si l'on parvient à supprimer l'une des deux, elles sont toutes les deux supprimées.

La vie psychique (*citta*) est sans cesse alimentée par les *vāsanā*, les latences ensevelies dans le subconscient, que leur dynamisme force à se manifester sous forme d'états psychomenteaux définis (*citta-vṛtti*). Ces derniers à leur tour déposent dans le subconscient des impressions, et tout étant emmagasiné dans la mémoire subliminale, ces impressions latentes seront le germe de nouvelles *vṛtti*. Toutes les formes de pensée et d'action (*saṃkalpa*) sont conditionnées par ces « imprégnations mentales » (*vāsanā*), ces traces que laisse toute expérience dans le subconscient ; l'actualisation ininterrompue des *vāsanā* est ainsi la cause du flux psycho-mental. Mais il est évident que cette vie psychique ne peut se perpétuer que si elle est sustentée par le souffle vital. Brahmānanda cite à ce propos le *Yoga Vāsiṣṭha* :

« O Rāma, la vie psychique (*citta*) a deux causes : la circulation du *prāṇa* et les *vāsanā*. Si l'un des deux est détruit, tous les deux rapidement sont détruits. » Et ailleurs, la même chose est exprimée négativement : « Tant que le *manas* n'est pas dissous les *vāsanā* sont inépuisées, tant que les *vāsanā* ne sont pas épuisées, le *citta* ne s'apaise pas. Tant qu'on n'obtient pas le discernement, il ne peut y avoir destruction du *citta* ; tant qu'il n'y a pas apaisement du *citta*, on ne peut connaître la Réalité. Tant qu'il n'y a pas destruction des *vāsanā*, d'où viendrait la connaissance de la Réalité ? Tant qu'on n'obtient pas de connaître la Réalité, comment les *vāsanā* seraient-elles consumées ? La connaissance de la Réalité, la destruction du *manas*, et l'extinction des *vāsanā*, étant les causes l'une de l'autre, sont très difficiles à réaliser. Tant que toutes les trois ne sont pas abordées conjointement et qu'on ne s'y exerce pas correctement par un effort réitéré, on n'atteindra pas la Réalité, bien qu'on soit fondé sur elle. »

23. Là où le *manas* s'absorbe, le *prāṇa* se résorbe. Là où le *prāṇa* se résorbe, le *manas* s'absorbe.

Quel que soit le support choisi pour la concentration — l'*ātman*, *Īśvara*, ou l'un des *cakra* — la complète absorption de l'esprit en cela entraîne celle du souffle et inversement.

24. Le *manas* et le *prāṇa* sont mêlés l'un à l'autre comme le lait et l'eau, et leur activité est égale. Là où il y a *prāṇa*, le *manas* entre en activité. Là où il y a *manas*, le *prāṇa* entre en activité.

Là où le *prāṇa* entre en activité, c'est dans ce *cakra* que le *manas* entre en activité et inversement. C'est ce qui est dit dans le *Yoga-Vāsiṣṭha* : « Le *prāṇa* et le mental (*ceṭas*) sont toujours indissociablement liés chez les créatures. Combinés comme la fleur et son parfum, comme la graine de sésame et l'huile qu'elle contient, ils opèrent par leur destruction l'œuvre suprême nommée la Délivrance. »

25. Là où l'un est détruit, l'autre est détruit, et là où l'un est en activité, l'autre aussi est en activité. Tant qu'ils ne sont pas tous deux annihilés, les organes de sensation et d'action (*indriya*) restent collectivement engagés dans leurs fonctions ; lorsque tous deux sont annihilés le statut de la Délivrance est réalisé.

Lorsque tous deux sont résorbés, l'homme est établi dans sa véritable nature. « Dans ces conditions, on doit chercher à réaliser la destruction du souffle par une constante application au yoga formé de six membres (*ṣaḍaṅga-yoga*). Mais la destruction de l'esprit, elle, n'est proprement réalisée que par la grâce d'un *guru*, seulement en un clin d'œil », tel est, dans le *Yoga-bīja*, le *śloka* qui suit ce *śloka*.

(Ce *śloka* 25 est donc une citation du *Yoga-bīja*).

26. Le vif-argent (*rasa*) et l'esprit (*manas*) ont une mobilité intrinsèque. Si le vif-argent est fixé, si l'esprit est fixé, qu'y a-t-il sur cette terre qu'on ne puisse accomplir ?

Le vif-argent (*rasa*) ou mercure (*pārada*), mobile, insaisissable, est comparé à l'esprit (*manas*) instable et versatile. L'effort pour stabiliser l'esprit est aussi difficile que l'opération alchimique consistant à fixer le mercure par calcination.

Le *rasēvara-darśana* ou système mercuriel est décrit par Mādhavācārya dans son *Sarvadarśana-saṃgraha* (IX). Ce système est fondé sur l'utilisation du mercure alchimique pour obtenir l'immortalité corporelle. *Pārada-pāna*, l'absorption de mercure, est aussi signalé comme l'une des pratiques des Siddhopāsaka dans le *Śāṅkaradīgvijaya* (49).

27. O Parvati, le mercure et le *prāṇa*, quand ils sont « défaillants », suppriment toutes les maladies ; quand ils sont « morts » ils donnent eux-mêmes la vie ; quand ils sont « fixés » ils confèrent le pouvoir de se mouvoir dans l'espace.

Lorsqu'on lui enlève sa mobilité au moyen de certaines plantes, le mercure est « défaillant », i. e. solidifié (*mūrchita*). Le *vāyu* est dit « défaillant » lorsqu'on s'abstient d'expirer à la fin du *kumbhaka* ... Le mercure quand il est réduit en cendres, et le *vāyu* quand il est résorbé en *brahmarandhra* sont « morts » (*mṛta*). Eux-mêmes, c'est-à-dire par leur puissance propre, ils vivifient, ils donnent la longévité. Le mercure est « fixé » (*baddha*) quand par un procédé particulier il est concentré sous forme de pilule (*guṭikā*), et le *vāyu* est « fixé » quand par une forme de concentration (*dhāraṇā*) particulière il est maintenu entre les sourcils et dans les autres *cakra*. [Dans cet état] le mercure et le *vāyu* confèrent le pouvoir de se mouvoir dans l'espace (*khecaraṭā*). Cela est dit dans le *Gorakṣasataka* : « Ce [*cakra*] circulaire entre les sourcils qui ressemble à une masse d'antimoine broyée (i. e. de couleur noire) est le

*tattva* consistant en air, associé à la lettre Pa, et dont la déité est *Īsvara*.

C'est là qu'il faut résorber le *prāna* accompagné du *citta* et le maintenir pendant cinq *ghaṭikā* (i. e. deux heures). Cette *dhāraṇā* au moyen du *vāyu* permet aux *yogin* d'aller dans l'espace. »

**28.** Quand le *manas* est immobile, le *prāna* est immobile, dès lors le *bindu* devient immobile. Par l'immobilité du *bindu*, il y a une perpétuelle énergie (*sattva*), qui produit l'immutabilité corporelle.

Brahmānanda interprète *sattva* comme énergie (*bala*). *Sattva*, la conformité à l'Être pur, est l'une des trois qualités constituantes (*guṇa*) de *Prakṛti*, dont la prédominance chez une personne détermine la luminosité et l'acuité de l'intelligence, la bonté du caractère, la pureté et l'énergie du corps. Ici ce sont plutôt les effets physiques de la prédominance de *sattva* qui sont envisagés.

**29.** Le *manas* est le seigneur des facultés de sensation et d'action. Mais le *prāna* est le seigneur du *manas*. Le *prāna* a pour seigneur la résorption (*laya*), et celle-ci dépend du son intérieur (*nāda*).

**30.** Que cette résorption même soit ce qu'on appelle la Délivrance, ou qu'elle ne le soit pas, selon quelque autre doctrine, il est indéniable que la résorption du *manas* et du *prāna* donne naissance à une béatitude indéfinissable.

**31.** Lorsque l'inspiration et l'expiration sont entièrement suspendues, que la perception des objets des sens a cessé, qu'il n'y a plus ni mouvement ni modification mentale, alors triomphe la Résorption (*laya*) des *yogin*.

Le summum bonum est la Résorption ou Dissolution (*laya*) pour les *yogin*, et cette expression, « le *laya* des *yogin* » est destinée à remplacer le terme de Délivrance (*mokṣa*), au cas où celui-ci, comme on l'a vu au vers précédent, serait contesté.

32. Quand les idéations (*saṃkalpa*) ont été coupées net et qu'il ne reste aucune trace d'aucune activité, surgit une sorte de résorption (*laya*) qu'on ne peut connaître qu'en l'expérimentant soi-même, elle est hors de l'atteinte du langage.

Les *saṃkalpa* sont les formations mentales, les constructions de la pensée, toutes les idéations qui structurent la vie psychique aboutissent à des intentions définies et orientent les actes. Brahmānanda glose *saṃkalpāḥ* par *manahpariṇāmāḥ* : les modifications du mental, les conditions changeantes qu'assume l'esprit.

33. En ce que l'on contemple s'absorbe [l'esprit]. La [Prakṛti] éternelle [dont procèdent] les éléments et les facultés sensorielles, [et] cette Śakti des êtres vivants, toutes deux sont résorbées en Cela qui ne possède aucune marque distinctive (le Brahman).

L'objet, i. e. le Brahman, qui est contemplé, i. e. dont l'esprit s'occupe, dont il assume la forme, en lui se produit l'absorption (*laya*). Les éléments, comme la terre, etc., et les facultés sensorielles, comme l'audition etc., selon la doctrine de la préexistence de l'effet dans la cause (*satkāryavāda*), étant donné l'être réel de ce qui vient à l'existence en tant qu'effet, existent éternellement en celle qui est l'*avidyā* (l'« Inconnaissance »). La Śakti des êtres vivants, des êtres animés, est la connaissance (*vidyā*). Toutes deux (*vidyā* et *avidyā*, connaissance et inconnaissance) sont résorbées en Cela qui ne possède aucune marque distinctive, i. e. dans le Brahman.

Ce vers est assez obscur, et le commentaire de Brahmānanda ne l'est guère moins. Il semble qu'une distinction soit faite entre la Prakṛti éternelle — dont les modifications (*vikāra*) aboutissent aux cinq *mahābhūta* (les éléments qui constituent l'univers objectif) d'une part, et aux onze *indriya* (cinq facultés de sensation, cinq facultés d'action et le *manas*) qui constituent l'univers subjectif, d'autre part — et la Śakti qui anime les êtres vivants. La Prakṛti serait une puissance d'inconscience (*avidyā*) tandis que la Śakti serait une puissance de conscience (*vidyā, cit-śakti*). Dans le processus de *laya*, toutes deux sont résorbées dans le Brahman transcendant, qui est appelé ici *alaksya* : ce qui ne peut être dénoté par aucune caractéristique, qui ne possède aucune marque distinctive, aucun attribut, ce qui ne peut être connu par aucune analogie ou comparaison (*upamāna*), étant totalement dissocié de l'univers des sens et du *manas*. Cette appellation rappelle le cri particulier aux *Kamphaṭha yogin* lorsqu'ils font leur tournée d'aumônes : « *Alakh niranjan !* » (en hindi *alaksya* > *alakh*).

Prabodh Chandra Bagchi, dans la préface à son édition du *Kaulajñānanirṇaya and some minor texts of the School of Matsyendranātha* (Calcutta Sanskrit Series III, 1934) fait remarquer qu'un vers du *Kaulajñānanirṇaya* offre une grande similarité avec les vers ci-dessus de la H. Y. P. : il s'agit du vers III, 2-3.

34. Les gens parlent de *laya, laya*. Mais qu'est-ce qui caractérise le *laya* (la résorption) ? Le *laya* est l'oubli total de l'univers sensible [qui s'instaure] du fait qu'aucune impression latente (*vāsanā*) ne surgit de nouveau.

Sur les *vāsanā*, cf. IV, 22 et commentaire.

## Śāmbhavī Mudrā

35. Les *Veda*, les *Śāstra* et les *Purāṇa* sont comme des prostituées communes. Mais la *Śāmbhavī mudrā* est unique, jalousement gardée comme une noble épouse.

Les *Veda*, les *Śāstra* et les *Purāna* sont accessibles à tous tandis que la *śāmbhavī mudrā* est secrète et communiquée seulement au *yogin* qualifié. Telle une épouse fidèle, elle ne lui faillira pas et remplira son attente en lui faisant atteindre le résultat désiré. Ce *śloka* illustre expressivement l'indifférence envers les Écritures et les textes sacrés du *yogin* qui ne se soucie que d'expérience directe par la culture méthodique de l'esprit.

Sur *śāmbhavī mudrā*, cf. chapitre III.

Le mythe veut que l'épouse de Śiva, Sati, après s'être immolée dans le feu sacrificiel de Dakṣa, renaquit comme Pārvatī, fille de l'Himālaya. Ayant la mémoire de sa vie passée, elle se livra à des austérités sévères pour obtenir Śiva pour époux. Elle pratiqua diverses sortes d'ascèse, mais avait une préférence pour une certaine posture et un certain mode de méditation, qui aurait été appelé d'après son nom : *śāmbhavī mudrā*.

**36.** Diriger son attention à l'intérieur, tout en ayant le regard tourné vers l'extérieur, sans mouvement pour ouvrir ni fermer les yeux, c'est la *śāmbhavī mudrā*, cachée dans les *Veda* et les *Śāstra*.

Désireux d'expliquer la *mudrā* qui est un moyen d'effectuer la résorption du *prāṇa*, en vue de la résorption du *citta*, il décrit la *śāmbhavī mudrā*.

Lorsque le point de mire est à l'intérieur, que l'attention de l'esprit est à l'intérieur, sur l'un des *cakra* de son choix depuis *mūlādhāra* jusqu'au *brahmarandhra*, et que le regard est posé sur un endroit à l'extérieur du corps, — un regard sans jonction ni disjonction des paupières : lorsque le *citta* pénètre la forme de l'objet médité, le regard devient fixe — cette *mudrā* est *śāmbhavī mudrā*, la *mudrā* de Śambhu, la *mudrā* chère à Śiva, ou la *mudrā* révélant Śiva. Cette *mudrā* est cachée, gardée secrète dans les *Veda*, le *Rc* etc., et les *Śāstra*, le *Sāṃkhya*, le *Pātañjalayoga*, etc.

Selon cette définition les yeux sont ouverts mais le regard est vide, l'attention étant absorbée à l'intérieur.

Comparer avec la définition un peu différente de l'*Advayatāraka-up.* 12 :

« Que le regard soit dirigé vers l'intérieur ou vers l'extérieur, lorsque les yeux deviennent fixes, sans mouvement pour ouvrir ou fermer les paupières, se produit la *sāmbhavi mudrā*. »

Le terme *lakṣya*, cible, point de mire de l'attention, est sans doute un écho de Muṇḍ. Up. II, 2, où le Brahman est la cible à atteindre par la flèche de l'*ātman*.

37. Lorsque le *yogin* demeure continuellement avec l'esprit et le souffle absorbés dans la cible intérieure (*antarlakṣya*) quoique son regard aux pupilles immobiles soit dirigé vers l'extérieur ou vers le bas, comme s'il voyait, et pourtant ne voyant pas, cette *mudra* en vérité est *sambhavi*. Quand elle est atteinte par la grâce du *guru*, jaillit resplendissante cette suprême Réalité de Sambhu, qui ne peut être exprimée comme ayant les caractéristiques du vide ni celles du non-vide.

Dans cette attitude, la cible (*lakṣya*) qui est à l'intérieur (*antah*), i. e. dans l'*anāhatapadma* et les autres *cakra*, peut être l'une des formes du Seigneur avec attributs (*saḡuṇa-Īśvara*), ou bien le Brahman qui est l'objet des textes scripturaires : « Tu es Cela » (*Tat tvam asi*), « je suis le Brahman » (*aham Brahmāsmi*) etc., dans lesquels le soi individuel et le Soi suprême sont identifiés.

Brahmānanda donne ici une interprétation du mot *mudrā* :

« Une *mudrā* est ce qui « scelle », i. e. restreint, met un terme aux douleurs » (*mudrayati kleśāni mudrā*).

Il enregistre une variante du texte : *tat padaṃ param* au lieu de *tat tattvaṃ param*, et comprend *pada* comme « ce à quoi l'on a accès » (*padayate, gamyate*) un « stade », un « état ». Il faudrait donc traduire selon cette variante « l'état suprême de Śambhu ».

L'*Advayatāraka-up.* (5-6) décrit les deux sortes de « cibles » (*lakṣya*) visées par le méditant. Dans la perception extérieure (*bahirlakṣya*) il s'agit d'espace, de rayons lumineux, de couleurs.

Dans la perception intérieure (*antarlakṣya*), il s'agit avant tout de « la *suṣumnā*, la *nāḍī* du Brahman, qui se trouve au milieu du corps, ayant la forme du soleil et l'éclat de la pleine lune », et « au centre de laquelle est la célèbre *Kuṇḍalīnī*, dont la splendeur est comparable à celle de myriades d'éclairs, et dont le corps est fin comme le filament de la tige de lotus. Lorsqu'il l'a vue au moyen de l'esprit (*manas*) seulement, l'homme est délivré, grâce à la destruction de tout péché ».

Il semble donc que cette « intro-spection » est moins une méditation sur le *saguṇa* ou le *nirguṇa* Brahman, comme le voudrait Brahmānanda, qu'un effort de perception du corps subtil constitué par les *nāḍī*, qui sont toujours décrites comme lumineuses, radiantes (cf. *Maṇḍalabrāhmaṇa-up.* I, 2, 6-7 et *Advayataraka-up.* 13). La *Maṇḍalabrāhmaṇa-up.* (I, 3,6) définit l'*antarlakṣya* comme ce qui est inaccessible aux sens externes et interne, ne peut être connu que par les grands sages, et est de la nature d'une lumière liquide (*jalajyotis*). Elle poursuit en énumérant les différentes formes sous lesquelles l'ultime objet de la vision intérieure peut être perçu (I, 4, 1), et en concluant que toutes ces formes ne sont autres que l'*ātman* de lumière (I, 4, 2 et II, I, 1-4) qui doit être atteint par *sāmbhavi mudrā* (II, 1, 5 à 10).

La Réalité suprême est définie dans ce *śloka* comme défiant les concepts de vide (*śūnya*) et de non-vide (*aśūnya*).

Cette réalité qui illumine brusquement [la conscience] est à la fois dépourvue des caractéristiques du vide (*śūnyavilakṣana*), à cause de l'existence réelle de la *uṣṭi* qui assume la forme de ce qui est médité, et dépourvue des caractéristiques du plein (*aśūnyavilakṣana*), à cause de l'absence de toute perception objective (*bhāna*).

Alors que dans le Bouddhisme, le *nirvāṇa*, quoique reconnu comme indicible, est décrit généralement en termes de vide absolu (cf. A. Bareau, *Entretiens* 1955), dans les *Yoga-śāstra* l'expérience transcendante de *nirvikalpa* ou *asamprajñāta samādhi* est décrite aussi bien en termes de *śūnya* (vide de toutes choses) que de *pūrṇa* (plénitude ou unification de toutes choses). Cette idée sera reprise plus loin dans notre texte

(IV, 56). Tandis que pour les *Advaitin* le monde est *śūnya*, vide essentiel, parce que tout phénomène est éphémère et illusoire, ne possédant aucune réalité en dehors du Brahman, pour les *Dvaitin*, le monde est *aśūnya*, il est une entité réelle fondée sur le Brahman. Mais les *Nātha-yogin* ne veulent entrer dans aucun débat philosophique, et considèrent que leur réalisation de la Vérité se situe au-delà des doctrines *dvaita* et *advaita*. (C'est le *dvaitādvaitavilakṣanavāda*). Dans une œuvre attribuée à Gorakṣa, intitulée *Amanaska*, il est affirmé qu'on ne saurait exprimer l'expérience yogique (*anubhava*) à l'aide de catégories mentales d'être ou de non-être :

« Cela est absolument indépendant des concepts d'existence (*bhāva*) ou de négation de l'existence (*abhāva*), exempt de destruction et de naissance, au-delà de toute conception ou imagination, et est appelé le suprême Brahman. »

Bien qu'indescriptible et impensable, cela peut être « réalisé » dans le *samādhi* :

« Alors le *yogin*, libre de toute prise de position intellectuelle, devient parfaitement identifié au Brahman. »

**38.** Bien que *śrī śambhavi* et *khecari* diffèrent par la position et le lieu [où l'attention est placée], [dans toutes les deux] apparaît la béatitude de la résorption du *citta* dans le vide dont la nature est le bonheur inhérent à la Conscience.

Dans *śambhavi mudrā* le regard est dirigé vers l'extérieur, dans *khecari*, entre les deux sourcils. Dans *śambhavi* le lieu de la méditation (*bhāvanā*) est le cœur, dans *khecari* c'est l'espace entre les sourcils.

Le vide (*śūnya*) est ce qui n'est limité ni par l'espace ni par le temps ni par les objets, et qui ne comporte aucune distinction d'avec des choses d'autre sorte, aucune distinction d'avec des choses de même sorte, et aucune différenciation interne.

Note : la distinction d'avec des choses d'autre sorte (*vi-jātiya-bheda*), par exemple entre arbres d'espèces différentes ; la distinction d'avec des choses de même sorte (*sa-jātiya-bheda*), par

exemple entre arbres de la même espèce ; la différenciation interne (*svagata-bheda*), par exemple entre les fleurs, les feuilles et les fruits à l'intérieur du même arbre.

## *Tāraka*

**39.** Faisant converger les pupilles vers la lumière, on doit lever un peu les sourcils, et fixer son esprit comme dans la *mudrā* précédente (*śambhavi*) : cela provoque l'*unmanī* instantanément.

**40.** Certains se laissent prendre au piège des doctrines traditionnelles (*āgama*), d'autres s'embrouillent dans la masse des injonctions védiques (*nigama*), d'autres encore sont égarés par la logique (*tarka*), mais nul ne connaît le moyen salvateur (*tāraka*).

Fixer l'esprit comme dans la *mudrā* précédente, c'est-à-dire l'attention concentrée à l'intérieur sur le Brahman, tout en semblant regarder au-dehors.

Certains se laissent prendre, sont jetés dans la confusion, par les doctrines traditionnelles (*āgama*), c'est-à-dire par les Śāstra, les Tantra, etc., tout ce qui est porté à la connaissance de l'intellect ; ces *āgama* sont comme un piège (littéralement : un filet) car les résultats qu'ils promettent sont un moyen de vous capturer. Ceux qui sont attachés à ces résultats sont captifs. D'autres s'embrouillent dans la masse des injonctions énoncées dans les textes védiques, à cause de la multiplicité des résultats visés. D'autres sont égarés par la logique, les systèmes *Vaiśeṣika* etc., qui ne sont que des distinctions et des connexions imaginées par eux-mêmes. Aucun ne connaît le *tāraka*, le moyen sauveur, qui fait franchir [l'océan du *saṃsāra*], le vaisseau qui porte sur l'autre rive.

**41.** Les yeux à demi-ouverts, l'esprit ferme, le regard posé sur le bout du nez, celui qui, par un état de concentration sans vacillement ni tremblement parvient à la résorption de la lune et du soleil, il atteint cet Absolu, ce mode d'être, cette Réalité suprême, de nature lumineuse, germe de tout ce qui est, universelle, intensément resplendissante. Que peut-on en dire de plus ?

Brahmānanda cite une définition du *nāsāgra-dṛṣṭi*, le « regard de la pointe du nez », tirée du *Yoga-vāsīṣṭha* : « le mouvement alternatif du souffle (*prāṇa-spanda*) est arrêté lorsque le regard et l'intellect, [suspendus] dans l'espace pur à douze doigts (des yeux) dans la direction du bout du nez, cessent complètement de se mouvoir ».

Le *niṣpanda-bhāva*, état sans vacillement, sans tremblement, sans la moindre vibration, est l'état d'immobilité totale du corps, des sens et de l'esprit grâce auquel même le mouvement du souffle est arrêté.

Le *tāraka-yoga* est longuement décrit dans les *Upaniṣad* yogiques, surtout dans l'*Advaya-tāraka-up.* :

« Parce qu'il permet de traverser (i. e. de surmonter) la grande frayeur du circuit des existences à travers l'état fœtal, la naissance, la vieillesse et la mort, il est appelé *tāraka* » (Adv. Tār. Up. I, 3).

D'autre part, le nom de *tāraka* est lié à celui des pupilles des yeux, *tāra* :

« Les deux pupilles à l'intérieur des yeux sont une réflexion (ou une contrepartie : *pratīphalana*) de la lune et du soleil. La vision des disques solaire et lunaire au moyen des pupilles se fait par le *yogin* qui s'est convaincu que, comme dans le macrocosme, il existe dans le microcosme, dans l'espace (*ākāśa*) situé au milieu de la tête, un double des disques solaire et lunaire, et qui contemple celui-ci au moyen des deux pupilles. Dans ce cas aussi, il doit contempler les deux (soleil et lune) comme ne faisant qu'un, avec le regard joint à l'esprit. Car par une telle jonction (du regard et de l'esprit, les sens n'ont pas la possibilité d'entrer en activité. C'est

pourquoi il faut s'appliquer au *tāraka* avec le regard intérieur (*antardṛṣṭi*) seulement. » (Adv. Tār. Up. I, 9).

Pourtant, selon l'Adv. Tār. Up. (I, 11) le lieu où le regard doit être fixé n'est pas, comme l'indique la H. Y. P., la pointe du nez, mais l'espace entre les sourcils :

« En fixant le regard sur le trou entre les deux sourcils, par ce moyen, le rayonnement (*tejas*) qui se trouve au-dessus [du niveau des sourcils] est manifesté ; c'est le *tāraka-yoga*. Lorsque par son effort il a parfaitement uni ce *tāraka* (mode de concentration visuelle) joint à l'esprit avec cette lumière, il doit précautionneusement lever un peu les sourcils. Ceci est la première étape du *tāraka-yoga*. La seconde, qui est informelle (*amūrtiman*), est appelée *amanaska*. »

De même dans la *Maṅḍalabrāhmaṇa-up.* I, 2, 4 :

« *Tāraka* est le Brahman sous la forme d'une pointe de lumière (ou d'un sommet de splendeur : *tejahkūṭa*) entre les deux sourcils, irradiant l'Être, la Conscience et la Béatitude suprêmes. »

Cf. encore Maṅḍ. Brāhm. Up. I, 3, 1 à 4 et III, 1, 6.

La visualisation de la lumière est déjà mentionnée par Patañjali comme une forme de *saṁnyama* dans les *Yoga-sūtra*, III, 31 :

« [Par la concentration] sur la lumière dans la tête, [le *yogin* obtient] la vision des Siddha. »

Commenté par Vyāsa :

« Il y a une lumière resplendissante dans l'ouverture qui est à l'intérieur du crâne. S'étant concentré sur elle il obtient la vision des Siddha qui se meuvent dans les espaces entre la terre et le ciel. »

Et le *sūtra* suivant (III, 32) ajoute :

« A la suite de cette illumination, tout [est connu]. » Illumination doit être compris ici à la fois au sens propre et au sens figuré, vision de la lumière et éveil subit de la connaissance intuitive.

Vyāsa dans son commentaire à ce *sūtra* donne expressément à cette illumination jaillie de la concentration sur la lumière le nom de *tāraka*.

« Cette illumination est nommée la salvatrice (*tāraka*). C'est

la première forme que prend la Connaissance née du discernement (entre *Puruṣa* et *Prakṛti*) ; de même que la lumière à l'aurore précède le soleil, similairement le *yogin* connaît toutes choses, au lever de cette connaissance illuminatrice. »

Cf. aussi *Māhānārāyaṇa-up.* XI, 10-12.

Dans son article « sur ' la concentration oculaire ' dans le yoga » (dans la revue *Yoga* I, 1), Jean Filliozat pense qu'on peut identifier la « lumière dans la tête » à l'ouverture du sommet du crâne où aboutit la *nāḍī suṣumnā*, c'est-à-dire au *brahmarandhra*. C'est au *brahmarandhra* que s'appliquerait le nom d'« étoile ».

## *Khecari*

**42.** Ce n'est ni de jour, ni de nuit qu'on doit rendre un culte au *liṅga*. En tous temps on doit rendre un culte au *liṅga*, ayant supprimé le jour et la nuit.

Le *liṅga* est l'*ātman* qui est la cause de tout. « De cet *ātman* est issu l'espace » etc..., telle est la *śruti*. On ne doit pas lui rendre un culte, on ne doit pas méditer sur lui — la méditation est un culte rendu à l'*ātman* — pendant le jour : quand le soleil est en mouvement, ni pendant la nuit : quand la lune est en mouvement. La course du soleil et de la lune (i. e. l'activité de la *sūrya* et de la *candra nāḍī*) est due à l'instabilité du *citta*. « Quand le souffle est en mouvement, l'esprit est en mouvement » a-t-on déjà dit.

Le jour et la nuit sont supprimés, la course du soleil et de la lune suspendue, lorsque le souffle cesse de circuler à travers *iḍā* et *piṅgalā* et s'absorbe dans *suṣumnā*. L'écoulement du temps est alors arrêté et il y a perpétuelle adoration du *liṅga*.

**43.** Lorsque le *prāṇa* qui réside habituellement dans la *nāḍī* de gauche et celle de droite commence à se mouvoir au centre, la *khecari mudrā* est établie en ce lieu, on ne saurait s'y méprendre.

44. Au centre, entre *idā* et *pingalā*, est un vide qui dévore le *prāṇa*. C'est là qu'est établie la *khecarī mudrā*, c'est la vérité, je le répète.

45. Au centre, entre le soleil et la lune, est un espace intérieur ne reposant sur rien (*nirālambā*). La *mudrā* fondée en ce *vyoma-cakra*, c'est elle qui a pour nom *khecarī*.

*Vyoma-cakra* : cf. III, 37. Brahmānanda glose :

*Vyomnāṇi cakrah, khānāṇi samudāyāḥ* : « le *cakra* où se joignent les différents espaces », « le lieu de réunion des vides » ; parce que c'est dans le centre entre les sourcils que sont reliés tous les espaces et qu'il est dit : « [c'est là] qu'il y a confluence des cinq flots (facultés sensorielles) ».

46. Cette [*khecarī*] où apparaît le flot de nectar [qui émane] de la lune, c'est elle en personne la bien-aimée de Śivā. On doit remplir cette divine, incomparable *suṣumnā* par l'ouverture postérieure.

47. Mais par l'[ouverture] antérieure aussi il faut qu'elle soit remplie : alors la *khecarī* devient solidement établie. Par la pratique assidue, la *khecarī mudrā* donne naissance à l'*unmanī*.

La *suṣumnā nāḍī*, incomparable parce qu'elle a la prééminence sur toutes les autres *nāḍī*, doit être emplie par le *prāṇa* pénétrant à la fois par la bouche postérieure (*paścima mukha*) dans le *mūlādhāra cakra* et par la bouche antérieure (*purastāt = pūrva mukha*) à l'intérieur du crâne, ce dernier objectif étant spécifiquement atteint par la *khecarī mudrā*.

**48.** Entre les deux sourcils est le siège de Śiva, c'est là que l'esprit (*manas*) est absorbé. Il faut chercher à connaître ce quatrième état de conscience (*turya*), où le Temps n'existe pas.

Entre les deux sourcils est le siège de Śiva, la demeure de Dieu, i. e. le lieu où réside le Soi dont l'essence est béatitude. En cela l'esprit est absorbé, il devient comme un flot continu de *vṛtti* identifiées à Śiva. Le quatrième état de conscience, au-delà de la veille, du rêve et du sommeil profond, constitué par cette absorption de l'esprit, est ce qu'il faut connaître. Là, parce que le soleil et la lune sont arrêtés, n'existe pas le temps destructeur, la Mort. Car il a été dit : « la *susumnā* dévore le temps ».

**49.** On doit pratiquer *khecari* sans discontinuer, jusqu'à ce qu'on atteigne le sommeil yogique (*yoga-nidrā*). Lorsqu'est pleinement atteint le sommeil du yoga, il n'y a plus jamais de mort.

La *yoga-nidrā* est le *samādhi*, caractérisé par l'arrêt de toutes les fonctions de l'esprit (*citta-vṛtti-nirodha*), et qui a l'apparence d'un sommeil pour les observateurs extérieurs.

Le même mot, *kāla*, signifie à la fois le temps et la mort (le temps entraînant inexorablement la mort) et ne possédant pas de terme couvrant ces deux notions, nous le traduisons tantôt par le premier tantôt par le second de ces termes.

**50.** Ayant détaché son esprit de tout support, le *yogin* ne doit plus penser à rien.

Espace à l'extérieur, espace à l'intérieur, le *yogin* se tient fermement dans l'espace comme un vase rempli et entouré d'espace.

51. Le [mouvement du] souffle à l'extérieur comme à l'intérieur du corps cesse d'exister, cela est certain. Le souffle, et l'esprit en même temps, atteignent l'immobilité dans leur lieu véritable.

Le lieu véritable du *prāṇa* et du *manas* (*svasthāna*) est le *brahmarandhra* au sommet du crâne.

52. En s'exerçant ainsi jour et nuit, à force de pratique, le souffle, s'affaiblissant, finit par disparaître [dans le *brahmarandhra*], et l'esprit s'y résorbe à son tour.

53. Il faut inonder le corps d'ambrosie de la tête à la plante des pieds. Par là [le *yogin*] réussit à obtenir un corps parfait, une grande force et une énergie impétueuse.

54. Il faut placer l'esprit au centre de la Śakti, et amener la Śakti dans le centre spirituel ; contemplant l'esprit au moyen de l'esprit, on doit se concentrer sur ce suprême séjour.

Il faut placer l'esprit (*manas*) au centre de la Śakti, i. e. de Kuṇḍalīnī, c'est-à-dire fixer l'esprit sur Kuṇḍalīnī ; et amener la Śakti dans le centre spirituel ou centre de l'esprit (*mānasa-madhya*) ; la Śakti, qui est le pouvoir de pénétration de la méditation, doit être unie à l'esprit, par cela Kuṇḍalīnī est éveillée. « Elle doit être éveillée au moyen du feu par l'esprit et le souffle conjugués », ainsi dit Gorakṣa. Contemplant l'intellect supérieur (*buddhi*) au moyen de l'organe interne (*antaḥkarana*), c'est-à-dire établissant fermement l'intelligence (*buddhi*), il faut faire de ce suprême séjour, de cet état le plus élevé de tous [où l'on réside] dans sa propre essence, l'objet de la concentration (*dhāraṇā*).

« Amener la Śakti dans le centre spirituel » veut dire conduire Kuṇḍalīnī jusqu'au *brahmarandhra* au sommet du

crâne, qui est, nous l'avons vu, à la fois le lieu d'origine et de résorption du manas, « son lieu propre » (*sva-sthāna*). En même temps, cela signifie dans le langage mythique « amener la Śakti au centre du lac Mānasa » ; dans la géographie mystique de l'épopée, des *Pūrāṇa* et des *Tantra*, le lac Mānasa est situé au sommet du mont Kailāsa, séjour de Śiva, c'est-à-dire au sommet du *Brahmaṇḍa* dans le corps humain. C'est donc le *tīrtha* le plus élevé, le siège de la Conscience suprême. La locution *paramaṃ padam* : « suprême séjour » (i. e. suprême état, *pada* étant littéralement « ce à quoi on a accès ») ne fait que prolonger la même image.

L'expression « contempler (ou percevoir) l'esprit au moyen de l'esprit » (*manasā mana ālokya*) rappelle les expressions analogues de la B. G. : « ayant stabilisé le soi au moyen du Soi » (III, 43) ; « que l'homme s'élève lui-même par son propre soi. Qu'il ne se dégrade pas lui-même. Car seul le soi est l'ami du soi, seul le soi est l'ennemi du soi. Le soi est l'ami du soi, pour celui qui a conquis le soi (inférieur) au moyen du soi (véritable), mais pour celui qui ne s'est pas maîtrisé lui-même, son propre soi agit nuisiblement, comme un ennemi » (VI, 5-6). La conscience est considérée sous son double aspect : à la fois comme engagée dans la quête spirituelle, et objet ultime de cette même quête, comme objet et instrument de la méditation.

**55.** Place le soi au milieu de l'Espace (*kha*) et place l'Espace au milieu du soi. Réalisant que tout n'est qu'Espace, il faut ne penser à absolument rien.

*Kha* : le vide, la vacuité, l'espace, est une désignation du Brahman dans le *Vedānta*, ou plutôt son symbole. Il faut se placer soi-même au milieu du *kha*, c'est-à-dire unifier le soi individuel et la Réalité suprême, en même temps qu'on se vide soi-même de tout contenu personnel, de tout sens d'individuation, de tout « égo-isme » (*ahaṃ-kāra*) et qu'on place le *kha*, le Brahman, en soi-même. C'est la démarche indiquée par les grandes affirmations des *Upaniṣad* : *Ahaṃ Brahmāsmi* (« Je suis le Brahman »), *tal tvam asi* (« Tu es Cela ») etc...

Lorsque l'identification entre l'*ātman* et le Brahman est complète, on réalise que « l'univers entier aussi est Brahman » (*sarva khalu idaṃ Brahma*). L'univers entier procède du Brahman qui est Espace (ou Vide) et se résout en lui, et n'est malgré sa diversité apparente constitué que d'Espace. Lorsque cette certitude est acquise, on ne doit plus admettre aucun objet de pensée dans l'esprit mais résoudre immédiatement dans le Vide toute image ou concept qui se formerait.

**56.** Vide à l'intérieur et vide à l'extérieur, comme une jarre vide dans l'espace.

Plénitude à l'intérieur et plénitude à l'extérieur, comme une jarre immergée dans l'océan.

C'est la description de l'état de *samādhi* : à la fois vacuité, parce que l'esprit est vide de toute perception du monde extérieur et de tout contenu mental, et plénitude, à cause de l'omniprésence du Brahman qui seul demeure.

**57.** [Le *yogin*] ne doit se préoccuper de rien qui soit extérieur à lui, de rien qui soit intérieur non plus. Abandonnant toute pensée, il ne doit plus penser à rien.

**58.** L'univers entier n'est que le résultat des formations mentales. L'infinie variété des mouvements de l'esprit n'est aussi que le résultat des formations mentales.

Refuse d'engager ton attention dans la formation d'aucune pensée, et t'établissant résolument dans l'absence de toute différenciation, obtiens la paix, ô Rama !

Ce vers est une citation du *Vāsiṣṭha-rāmāyāna* (III, 101, 39), dans le prolongement de l'enseignement de Gauḍapāda. Ce sont les structures mentales, les formations mentales (*saṃkalpa*), les opérations de l'esprit (*mānasa-vyāpāra*) qui sont responsables de l'existence du monde phénoménal. Le

« monde » (*jagat*) n'est rien d'autre que le Brahman mais il nous apparaît en tant que « monde » à cause de l'activité des facultés sensorielles et motrices (*indriya*) et du *manas*, qui sont donc proprement créateurs, dans la mesure où ils délimitent des formes définies dans l'infini. Mais le *yogin* dissout cet univers, cette création, lorsqu'il renonce à laisser son esprit engagé dans les processus mentaux, et qu'il cesse de faire aucune différenciation, aucune sélection, aucune délimitation mentale (*vikalpa*). Il entre dans le *nir-vikalpa samādhi*, le *samādhi* où ne subsiste plus aucune distinction.

**59.** Comme le camphre dans le feu, comme le sel dans l'eau, le *manas* réunifié à l'*ātman* se résorbe en lui.

Le camphre jeté dans le feu est consumé et prend la forme du feu, le sel jeté dans l'eau se dissout et prend la forme de l'eau, de même le *manas* réunifié à l'*ātman* perd toute existence séparée.

**60.** Tout ce qui est connaissable est objet de connaissance, et la connaissance est ce qu'on appelle le *manas*. Lorsque la connaissance et le connaissable sont simultanément détruits il n'y a plus de voie pour une dualité.

**61.** Cet univers entier et tout ce qu'il contient d'animé et d'inanimé n'est rien d'autre que l'objet de la vision de l'esprit. Lorsque l'esprit a atteint l'état d'*unmanī*, on ne saurait percevoir aucune dualité.

**62.** Par suite de l'abandon de tout ce qui peut être objet de connaissance, le *manas* va vers sa dissolution. Quand est achevée la dissolution du *manas*, l'isolement parfait (*kaivalya*) demeure.

Dès que le monde objectif animé et inanimé, constitué par les noms et les formes, cesse d'intéresser le *yogin* son esprit entre dans le stade de la dissolution

(*vilaya*) et se fond dans le Soi dont l'essence est Etre, Conscience, et Béatitude. Ce qui demeure alors, c'est *kaivalya*, le dégagement parfait par rapport à tout ce qui n'est pas le Soi, l'établissement en sa propre nature où n'existe aucune dualité.

**63.** Ainsi ont été expliquées par les grands maîtres, mes prédécesseurs, les méthodes de *samādhi*, abondantes en techniques variées, correctement [enseignées], et fondées sur leur propre expérience.

**64.** Adoration à toi Susumnā, à toi Kuṇḍalinī, nectar né de la lune, Manonmanī, Energie suprême, qui n'est que Conscience.

Mahāśakti, la Puissance suprême, l'Energie cosmique, est le pouvoir que possède la Conscience absolue de se manifester en tant qu'esprit et matière sous la forme de l'univers animé et inanimé. La Conscience (*cit*) a le pouvoir de se voiler à elle-même et d'apparaître comme matière dénuée de conscience (*a-cit*). Mais de même que l'espace ou éther est une substance qui pénètre toutes choses et dont tous les corps procèdent, de même la Conscience, que ce soit sous une forme apparente ou une forme cachée, est omniprésente. L'univers n'est pas un monde d'objets et de personnes mais le champ où se déploie la Puissance de la Conscience. Mais l'homme ne peut comprendre la nature ultime de la Śakti, qui est « essentiellement conscience » (*cidātman*) que lorsqu'il entre dans l'état de *manonmani*, d'arrêt des fonctions mentales.

### *Nāda-anusandhāna*

**65.** Je vais décrire l'application de l'attention au son intérieur (*nāda-upāsana*), enseignée par Goraksanātha, et que consentent à pratiquer même les esprits confus qui ne peuvent s'éveiller à la compréhension des vérités supérieures.

66. Plus d'une dizaine de millions de méthodes ont été enseignées par Ādinātha pour causer la résorption de l'esprit, et elles sont toutes efficaces, mais il en est une entre toutes que nous considérons comme prééminente : l'écoute du son (*nādā-anusandhāna*).

67. Le *yogin* assis en *muktāsana*, ayant assumé la *śambhavi mudrā*, doit écouter avec concentration le son qui se trouve à l'intérieur, [entendu] dans l'oreille droite.

Le son qui se trouve à l'intérieur, i. e. dans la *suṣumnā nāḍī*, doit être écouté dans l'oreille droite avec une attention concentrée. Il est dit dans le *Tripurasārasamuccaya* : « Au commencement le *nāda* donne l'impression d'un son aigu semblable au bourdonnement d'abeilles ivres ; puis il devient comparable à la note qui s'échappe d'une flûte remplie de vent, il imite le son d'un gong, il est grave comme le grondement de l'océan, profond comme le roulement du tonnerre ; il se produit dans le trou tubulaire de la *Brahmanāḍī*. »

Cf. Gauḍapāda :

« Le soi dans l'état de veille réside dans l'œil droit. » C'est pourquoi le côté droit du corps est prédominant et le côté gauche plus faible pendant l'état de veille, et le son est écouté principalement par l'oreille droite.

## *Parān mukhī mudrā*

68. Il faut boucher les oreilles et les narines, et fermer les yeux et la bouche. On entend alors distinctement ce son pur dans le canal de *suṣumnā* purifiée.

Ceci est la *mudrā* nommée *parān mukhī* : « où l'on se détourne le visage », c'est-à-dire où l'on s'abstrait du monde extérieur, en empêchant toute perception sensorielle.

Il faut boucher les oreilles avec les pouces, les yeux avec les index, et les narines avec les autres doigts.

69. Dans toutes les formes de *yoga*, il y a quatre stades : *ārambha*, *ghata*, *paricaya* et *nispatti*.

## *Ārambha-avasthā*

(stade initial)

70. Le nœud de *Brahmā* (*Brahmagranthī*) est percé, une béatitude, émergeant du vide, [est éprouvée], on entend des tintements variés et le son non-frappé (*anāhata-dhvani*) à l'intérieur du corps.

Une béatitude est éprouvée qui émerge du vide, c'est-à-dire qui se manifeste dans l'espace du cœur (*hṛdākāśa*). On entend des tintements variés, semblables au tintement des bracelets et des bijoux... L'*anāhata dhvani*, le « son non-frappé » (non produit par une percussion, mais continu, prolongé) est entendu.

C'est ce son qui a donné son nom au *cakra* du cœur : l'*anāhata cakra*.

71. Quand [le son] commence à se faire entendre dans le vide, le *yogin* obtient un corps divin ; resplendissant, émettant une odeur exquise, exempt de toute maladie, son cœur est parfaitement comblé.

Le stade initial (*ārambha-avasthā*) est la première manifestation du son dans le vide (*śūnye nāda-ārambha*). *Brahmānanda* précise qu'on distingue trois sortes de vide :

*śūnya* : le « vide » proprement dit, est *hṛd-ākāśa*, l'espace à l'intérieur du cœur, correspondant à l'*anāhata-cakra* (ainsi appelé parce que c'est là que le son commence à apparaître).

*atisūnya* : le « supérieurement vide », est *visuddha-ākāśa*, l'espace du *visuddha-cakra* au niveau de la gorge.

*mahāsūnya* : le « vide absolu », est *brūmadhya-ākāśa*, l'espace de l'*ājñā cakra* entre les sourcils.

## *Ghata-avasthā*

(le stade du *kumbhaka*)

**72.** Dans le second stade, le *vayu* qu'on a enfermé à l'intérieur du corps entre dans la voie du milieu. Alors le *yogin* devient ferme dans la posture, il possède la connaissance et est semblable aux dieux.

*Ghaṭa*, littéralement : le pot, le jarre, est un équivalent de *kumbha* au sens de *kumbhaka*. *Ghaṭi-kṛtya* : ayant « empoté » le souffle, i. e. l'ayant enfermé dans le corps au moyen du *kumbhaka*, peut vouloir dire aussi, si on le rattache au verbe *Ghaṭate* : ayant opéré la jonction, l'unification (en ce cas la jonction de *prāṇa* et d'*apāna*). C'est ainsi que le comprend Brahmānanda, qui cite à l'appui un vers de l'ouvrage intitulé *Rāja-yoga*, attribué à Śiva : « Parce que le *prāṇa* et l'*apāna*, le *nāda* et le *bindu*, le *jīvātman* et le *paramātman* réunis s'y unifient (*ghaṭate*), cela est appelé le *ghaṭa*. »

Les souffles unifiés vont dans la voie du milieu (*madhyaga*) et plus précisément dans le « cakra du milieu » (*madhya-cakra-ga*) qui est un des noms donnés au *visuddha-cakra* au niveau de la gorge.

**73.** A la suite de la percée du nœud de Viṣṇu (*Viṣṇu-granthi*) un tumulte sonore (*vimarda*) [pareil au] son des timbales s'élève dans le Vide du *visuddha-cakra* (*atisūnya*), indice de la béatitude suprême.

## *Paricaya-avasthā*

(le stade de la connaissance approfondie)

74. Au troisième stade est connu dans le ciel ouvert de l'*ājñā-cakra* le son du tambour mardala. [Le *prana*] entre alors dans le Vide absolu (*mahāsunya*), reposoir de toutes les *siddhi*.

Vihāyas : « le ciel ouvert », « l'expansion de l'espace », est l'espace de l'*ājñā-cakra* entre les sourcils.

75. Ayant dépassé la béatitude d'ordre mental (*citta-ānanda*), le *yogin* expérimente la béatitude inhérente à l'*atman* (*sahaja-ānanda*). Il est libéré des déficiences, des souffrances, de la vieillesse, de la maladie, de la faim et du sommeil.

Le *yogin* conquiert, i. e. va au-delà de la béatitude produite dans l'esprit (*citta*) par l'attention portée au *nāda*, et la béatitude innée (*sahaja*) inhérente à son propre être, se révèle à lui.

## *Nispatty-avasthā*

(stade de la consommation)

76. Le *prāṇa*, ayant percé le nœud de Rudra, atteint le siège de Śarva, c'est la consommation, dans laquelle se fait entendre un son de flûte, une tonalité de *vinā* qui résonne.

Le nœud de Rudra (*Rudra-granthi*) est dans l'*ājñā-cakra*, et le siège de Śarva (*Śarva-pīṭha*) dans le *brahmarandhra*. Le nom de Śarva est, comme Rudra, l'un des noms « terribles » de Śiva, liés à son rôle destructeur (et libérateur à la fois).

La *vinā* est le luth indien à sept cordes.

**77.** L'esprit unifié, dans cet état, est ce qu'on appelle le *Rāja-yoga*. Détenant le pouvoir d'émettre et de résorber [l'univers] le *yogin* est semblable à Īśvara.

L'esprit (*citta*) ne fait plus qu'un avec l'objet médité, le *nāda*, et il n'y a plus de distinction entre le connaisseur, le connu et la connaissance. Chaque fois que le *yogin* entre en méditation et fait monter Kuṇḍalīni jusqu'au *brahmarandhra* il résorbe l'univers, chaque fois que Kuṇḍalīni redescend par la voie de *suṣumnā* jusqu'au *mūlādhāra*, le *yogin* crée à nouveau, c'est-à-dire émet, le monde.

**78.** Que ce soit ou que ce ne soit pas la Délivrance (*mukti*) il y a là une joie ininterrompue. Cette félicité, qui résulte de l'absorption (*laya*) est atteinte seulement par le *Rāja-yoga*.

Ceci est une pointe à l'égard des *Vedāntin* et de leur terminologie. Quand la joie parfaite est atteinte, de quoi voudrait-on être délivré ? Mais l'auteur a soin de préciser qu'il ne s'agit pas d'une joie ordinaire, mais uniquement de celle qui résulte de la résorption totale du *manas* (*laya*).

**79.** Quant à ceux qui pratiquent seulement le *Hatha-yoga* sans connaître le *Rāja-yoga*, je pense qu'il se donnent beaucoup de peine sans aucun fruit.

**80.** La méthode la plus rapide pour obtenir l'*unmanī* est à mon sens la méditation sur l'espace entre les sourcils ; c'est pour les esprits faibles le moyen le plus aisé d'atteindre le niveau du *Rāja-yoga*. L'absorption causée par le *nāda* se produit immédiatement, procurant une expérience convaincante.

**81.** Śrī Gurunātha seul connaît la félicité unique, inexprimable en paroles, qui va s'intensifiant dans le cœur des grands *yogin* qui sont entrés dans le *samādhi* provoqué par l'écoute du *nāda*.

**82.** Ce son que le sage entend quand il bouche ses oreilles avec les mains, c'est sur lui que l'on doit fixer l'esprit jusqu'à ce qu'on atteigne l'état de fixité (*sthira-pada*).

L'état de fixité (*sthira-pada*) est le *curyā-avasthā* ; car il est dit : « On appelle quatrième état (*curyāvasthā*) la perception du *nāda* qui révèle la Conscience ; par l'écoute du *nāda* la fixité du *vāyu* et les pouvoirs surnaturels sont possibles. » Et il est dit dans le *Tri-purasārasamuccaya* : « Il a maîtrisé le *vāyu*, celui en qui s'est élevée cette résonance originelle. Il obtient tous les pouvoirs et un mérite immense, celui chez qui cette grande caractéristique a surgi. Ayant bouché les orifices de l'ennemi du fils du roi des dieux (= les orifices des oreilles, jeu de mots sur l'homonymie entre *karṇa* : « oreille », et *Karṇa*, ennemi d'Arjuna le fils d'Indra) avec les doigts de ses mains, l'homme entend soudain un son grave comme celui de l'océan s'épandre à l'intérieur. »

**83.** Ce *nāda*, lorsqu'on répète l'effort pour l'entendre, finit par recouvrir tous les sons de l'extérieur. En quinze jours, le *yogin*, ayant vaincu toutes les distractions, devient heureux.

**84.** Au début de la pratique, on entend un son de grand volume et diversifié (non homogène). Puis, à mesure que l'on progresse dans la pratique, on entend un son de plus en plus subtil.

**85.** Au commencement les sons semblent produits par l'océan, la nuée d'orage, les timbales (*bherī*), le tambour *gharjghara*. Dans le stade intermédiaire on dirait qu'ils sourdent du tambour *mardala*, de la conque, du gong, et du cor (*kāhala*).

**86.** A la fin, ce sont des sonorités de clochettes (*kinkinī*) de flûte, de *vīna*, de bourdonnement d'abeilles. Telles sont les diverses sortes de *nada* qu'on entend à l'intérieur du corps.

**87.** Même lorsqu'on entend des sons puissants comme ceux de la nuée et des timbales, on doit chercher seulement à saisir un son de plus en plus subtil.

**88.** Tantôt délaissant la grave pour le subtil, tantôt délaissant le subtil pour la grave, l'esprit, qui a tendance à se disperser, peut s'ébattre sur le son, mais ne doit pas vagabonder ailleurs.

Quand l'esprit, de nature instable, est fatigué de se concentrer sur le son subtil uniquement, on peut lui permettre de se divertir en passant du son grave au subtil et vice versa, mais en aucun cas le laisser quitter le domaine du son.

**89.** Ou bien, quel que soit l'aspect du son que l'esprit saisisse en premier lieu, c'est là que l'attention se fixe et l'esprit se résorbe en même temps que le son.

**90.** De même que l'abeille, occupée à boire le suc des fleurs, ne tient pas compte de leur odeur, l'esprit absorbé dans le *nada* n'a aucun désir de jouir des objets des sens.

**91.** Ce *nada* est le croc acéré capable de contrôler l'éléphant ivre de l'esprit habitué à parcourir librement le jardin des objets des sens.

**92.** Capturé dans les rets du *nāda*, l'esprit se défait de sa turbulence. Il atteint la stabilité complète, comme un oiseau aux ailes coupées.

Cf. Chând. Up. IV, 8, 2, où, à propos de l'état de sommeil (*svapna*) où l'homme rentre en lui-même (*svam apīta*), le *manas* est comparé à un oiseau : « De même qu'un oiseau attaché par un fil, après avoir volé dans toutes les directions sans trouver de support ailleurs, finalement se stabilise là où il est attaché, de même, mon ami, l'esprit, après avoir volé dans toutes les directions sans trouver ailleurs un support, se stabilise dans le souffle, car l'esprit, mon ami, est attaché au souffle. »

**93.** Celui qui aspire à l'empire universel du yoga doit abandonner toute préoccupation et, avec une attention soigneusement concentrée, écouter uniquement le *nāda*.

Le yoga qui confère la souveraineté et qui est lui-même le roi des yoga est le *Rāja-yoga*.

L'abandon de toute préoccupation, i. e. le renoncement à toute pensée d'objets extérieurs ou intérieurs, est le *pratyāhāra*. La concentration continue sur le *nāda* est le *dhyāna*.

**94.** Le *nāda* sert de filet pour capturer l'antilope diaprée de l'esprit. Et c'est encore le *nāda* qui assume le rôle du chasseur dans la mise à mort du daim de l'esprit.

**95.** Le *nāda* est le verrou qui permet d'enfermer le coursier fougueux de l'esprit. C'est pourquoi le *yogin* doit se vouer résolument à l'attention continuelle au *nāda*.

**96.** Le mercure de l'esprit, fixé, dépouillé de sa mobilité à la suite de sa combustion par le soufre du *nāda*, obtient de prendre sa course dans cet espace qu'on nomme « le Sans-support » (*nirālamba*).

Le soufre alchimique était considéré comme une forme condensée du feu. Le mercure est soumis à l'action du soufre,

et réduit en pilules (*guṭikā*) dont l'ingestion est censée donner le pouvoir d'aller dans l'espace (*ākāśa-gamanam karoti*). Analogiquement, le *manas* fixé par le *nāda* obtient le pouvoir de s'élever dans cet espace infini, « sans support » c'est-à-dire indépendant de tout phénomène conditionné et contingent, qu'est le Brahman.

**97.** Tel un serpent aux mouvements vifs, l'esprit, quand il entend le son, oublieux de toutes choses et uniquement attentif à cela, ne court plus nulle part.

L'esprit est fasciné par le *nāda* comme le serpent charmé par le son. A propos de cet oubli de soi éprouvé dans le *samādhi*, Brahmānanda cite une définition du *Viṣṇu-purāṇa* : « Quand seulement l'objet de la méditation (le Brahman) est illuminé par la conscience et que l'on devient comme vide de sa propre nature, c'est le *samādhi*. »

**98.** Quand le feu s'est mis à un morceau de bois, il s'apaise en même temps que le bois est consumé. De même l'esprit (*citta*) qui « s'est mis » au son se résorbe en même temps que le son.

Le feu qui s'est mis, qui enflamme un morceau de bois s'apaise en même temps que celui-ci est consumé, c'est-à-dire qu'abandonnant sa forme de flamme il demeure sous la forme du *tanmātra* (l'élément subtil). De même l'esprit qui s'est établi dans le *nāda* se résorbe en même temps que le *nāda*. Par la destruction des *vytti* rājasiques et tāmasiques, le *sattva* seul demeure. A ce sujet la *Maitrī-up.* dit « comme un feu qui n'a plus de combustible s'éteint au lieu même où il est apparu, de même le *citta*, par la destruction de toute *vytti* devient éteint en sa propre source ».

**99.** Quand l'organe interne, comme un daim fasciné par le son des cloches ou d'autres instruments, s'immobilise, il est facile de le frapper, si l'on est habile à encocher la flèche.

Le *yogin* comme un archer habile peut tuer le *manas*, c'est-à-dire arrêter toutes ses modifications en décochant la flèche qu'est le souffle à travers la *susumnā* jusqu'à la cible du *brahmarandhra*.

Cf. *Maitri-up.* IV, 24 :

« Le corps est l'arc, l'Aum est la flèche, l'esprit est la pointe de la flèche ; ayant percé l'ignorance caractérisée par l'obscurité, on atteint la non-obscurité ; ayant percé ce qui est enveloppé de ténèbres, on voit celui qui respandit comme une roue de feu, le puissant Brahman, couleur de soleil, qui est au-delà des ténèbres. »

Cf. aussi *Maitri* IV, 28.

**100.** La résonance qui est entendue est celle du son non frappé (*anāhata*). A l'intérieur de cette résonance est recélé « Ce qui est à connaître » ; à l'intérieur de « Ce qui est à connaître » disparaît le *manas*. En cela se résorbe le *manas*, c'est le suprême séjour de Viṣṇu.

Jñeya, « Ce qui est à connaître », ce qu'on cherche à connaître, le Brahman.

Le *manas* disparaît à l'intérieur de « Ce qu'on cherche à connaître », de la Conscience (*caitanya*) lumineuse par elle-même ; ayant assumé la forme du *jñeya*, le *manas* s'y résorbe : par le suprême détachement, il devient vide de toute *vṛtti*.

C'est de Viṣṇu le suprême séjour, c'est-à-dire de l'*ātman* omniprésent l'état suprême, libre de toutes les déterminations (*upādhi*) causées par les *vṛtti* de l'organe interne.

« Le suprême séjour de Viṣṇu » : expression de la *Kaṭha-up.* III, 9.

**101.** Tant que le son est entendu existe la conception de l'espace. Au-delà du son est ce suprême Brahman, célébré dans les hymnes comme le Soi suprême.

*Śabda-guṇam ākāśam* : « l'espace a pour qualité spécifique la sonorité ». On ne peut entendre de son que dans l'espace.

Dans le développement de la manifestation, la qualité sonore (*śabda-tanmātra*) est le premier *tanmātra* à apparaître (le *tanmātra* est la détermination élémentale subtile, constituée par la qualité sensible à l'état principiel, non développé) ; et il se manifeste dans l'ordre sensible par l'espace (*ākāśa*), le premier parmi les éléments grossiers (*mahābhūta*). Parallèlement, dans le microcosme, la première faculté sensorielle (*indriya*) à se développer est l'ouïe (*śrota*). Inversement, dans l'ordre de la résorption, le *śabda-tanmātra* est le dernier à se résorber.

Cf. *Maitrī-up.* VI, 22 :

« En vérité il y a deux [aspects du Brahman] sur lesquels il faut méditer, celui qui est Son (*śabda*) et celui qui est Silence (*aśabda* : littéralement, non-son). Or c'est seulement par le Son que le Silence est manifesté. Maintenant, dans cette situation, le Son est Aum. S'élevant vers le haut au moyen de cet Aum on atteint l'établissement final dans le Silence. Voilà, en vérité, quelle est la joie ; voilà l'immortalité ; voilà l'union [au Brahman] ; voilà la complète satisfaction...

Ayant dépassé le Son diversement caractérisé, on s'immerge dans le suprême Silence, le Brahman non différencié...

Et il est dit :

« En vérité, il y a deux Brahman à connaître, le Brahman qui est le Son et le Brahman qui est au-delà. Celui qui est versé dans la connaissance du Brahman-Son atteint au suprême Brahman. »

**102.** Tout ce qui est entendu sous la forme du son (*nāda*) est seulement la Sakti. Ce en quoi les *tattva* s'achèvent, qui est vide de toute forme, est Parameśvara.

Les *tattva* sont les principes énoncés par le *Sāṃkhya*, qui constituent les étapes dans l'ordre de développement de la manifestation. Le *laya* est une résorption des *tattva* en leur origine non manifestée.

**103.** Toutes les techniques de *Hatha* et de *Laya* n'ont pour but que de parvenir à la perfection du *Rāja-yoga*. L'homme qui s'est élevé au niveau du *Rāja-yoga* déjoue la mort.

**104.** L'esprit est la semence, *Hatha* est le champ, le détachement est l'eau. Grâce à ces trois, l'*unmanī*, la liane qui exauce tous les désirs, surgit immédiatement.

Il faut planter la semence du *citta* dans le champ du *Hatha*, i. e. du *prāṇāyāma* et arroser avec l'eau du parfait détachement (*audāsīnya* : littéralement, le fait de rester à l'écart, le non-engagement, la non-participation aux intérêts et aux passions humaines). Le résultat de cette culture est l'*unmani*, comparée à la *kalpa-lafikā*, la liane fabuleuse qui exauce tous les désirs, puisque dans l'état d'*unmanī* réside l'accomplissement de tous les désirs.

**105.** L'amas des péchés est détruit par la pratique continue de l'écoute du *nāda*. On peut en être certain, le *citta* et le *prāṇa* se fondent dans la Réalité au-delà de toute coloration particulière (*nirañjana*).

*Nirañjana* est la Conscience (*caitanya*) non qualifiée par les *guṇa* (*nirguṇa*).

## Description du *yogin* en *samādhi*

**106.** [Le *yogin*] n'entend plus jamais le *nāda* aux sonorités de conques ou de timbales (*duṇḍubhi*) : dans l'état d'*unmanī*, son corps devient roide comme une pièce de bois.

**107.** Libre de toutes les conditions d'existence et exempt de toute pensée, le *yogin* demeure immobile, ayant l'apparence d'un mort : il est libéré, cela ne fait aucun doute.

Il est libre des cinq conditions d'existence (*avasthā*) : l'état de veille, le rêve, le sommeil profond, l'évanouissement et la mort ... Il est libre de toute pensée, de toute anxiété, et de tout souvenir. Il est *yogin*, c'est-à-dire détenteur du yoga qui est l'arrêt de toutes les fonctions de l'esprit : il a atteint le quatrième état (*turya*), il est délivré vivant (*jīvan-mukta*), il est établi en sa propre nature, dans l'ātman inconditionné.

**108.** Il n'est pas dévoré par la mort, il n'est pas enchaîné par les résultats des actes, il n'est pas dominé par qui que ce soit, le *yogin* unifié en *samādhi*.

Dès qu'il y a action, la servitude s'ensuit (*yatra yatra karmatvam tatra tatra bandhakatvam*), car à chaque action est attaché un faisceau de résultats. Mais le *yogin* échappe au déterminisme de l'acte, n'étant plus affecté par les conséquences des actions antérieures. Il n'est donc plus soumis au cycle de la naissance et de la mort. Il n'est pas dominé ou subjugué (*sādhyate*) par qui que ce soit au moyen de suggestions, charmes, influence hypnotique, etc.

**109.** Il ne connaît ni odeur, ni goût, ni forme, ni toucher, ni son, ni lui-même ni un autre, le *yogin* unifié en *samādhi*.

**110.** Celui dont l'esprit (*citta*) n'est ni endormi, ni éveillé, est exempt de souvenir et d'oubli, ne meurt ni ne naît, en vérité c'est un être libéré (*mukta*).

Il n'est pas endormi : son esprit n'est pas obscurci par le *guṇa tamas*. Il n'est pas éveillé : ses facultés sensorielles ne perçoivent pas les objets des sens, le monde extérieur. La mémoire et l'oubli sont tous deux relatifs au monde objectif.

**111.** Il ne distingue le froid ni le chaud, la douleur ni le plaisir, les marques d'honneur ni l'humiliation, le *yogin* unifié en *samādhi*.

Ce sont les *dvandva*, les paires d'opposés, les dualités inhérentes à la vie incarnée, et qui n'affectent plus le sage qui a conquis l'équanimité. Cf. B. G. II, 14-15 :

« Le contact des sens avec les objets, ô Kaunteya, donne naissance au froid et au chaud, à l'agréable et au pénible. Ils vont et viennent et sont impermanents, apprends à les endurer patiemment, ô Bhārata.

Le sage que ces opposés ne troublent pas, ô taureau entre les hommes, qui demeure le même dans le plaisir et la douleur, est mûr pour l'immortalité. »

**112.** Celui qui, avec aisance et naturel, demeure dans l'état éveillé comme s'il était endormi, ayant suspendu son inspiration et son expiration, c'est un être libéré assurément.

Il demeure comme s'il était endormi, i. e. toutes les opérations mentales et sensorielles sont suspendues. L'effort a pour but ultime d'apprendre à se « reposer » en soi-même.

**113.** Le yogin unifié en *samādhi* est invulnérable à toutes les armes, invincible à tous les êtres incarnés, hors de l'atteinte des incantations (*mantra*) et des diagrammes (*yantra*).

**114.** Tant que le *prāṇa*, mis en mouvement dans la voie du milieu, n'est pas entré [dans le *brahmarandhra*], tant que le bindu n'est pas rendu ferme par la rétention du *prāṇa*, tant que le *citta* ne s'identifie pas dans la méditation à l'état originel, tous les discours sur la Connaissance ne sont que bavardages creux et hypocrites.

Colophon : Ainsi [finit] le quatrième chapitre, nommé « description du *samādhi* », de la *Hathayoga-pradīpikā* composée par l'éminent yogin Svātmārāma, alias Cintāmaṇi fils de Saha-jānanda.

Déniant la possibilité de la Connaissance pour ceux qui ne sont pas *yogin*, il dit que la Connaissance est possible seulement pour les *yogin*.

Tant que le *prāṇa*, mis en mouvement dans la voie du milieu, dans la *suṣumnā*, n'est pas entré, n'a pas pénétré jusqu'au *brahmarandhra* : la stabilité du *prāṇa* n'étant possible que lorsqu'il a atteint le *brahmarandhra*, tant qu'il ne l'a pas atteint, il n'est pas stable, tel est le sens. Le *prāṇa* qui ne circule pas dans la *suṣumnā* est appelé imparfait (*asiddha*). Ceci est dit dans l'*Amṛtasiddhi* :

« Tant que le *prāṇa* n'emprunte pas la voie centrale et n'y est pas devenu immobile, il faut considérer comme imparfait ce *prāṇa* qui se meut soumis au rythme des activités. »

Tant que, par la rétention du *prāṇa*, du souffle vital, c'est-à-dire par le *kumbhaka*, le *bindu*, la semence virile, n'est pas rendu ferme, ne devient pas stable : la stabilité du *bindu* dépend de la stabilité du *prāṇa*, cela a été dit précédemment (IV, 28) : « Quand le *manas* est immobile, le *prāṇa* est immobile, dès lors le *bindu* devient immobile. » Faute de quoi, le *yogin* n'atteint pas la perfection. On dit dans l'*Amṛtasiddhi* :

« L'homme est asservi, il demeure imparfait, plongé dans le *samsāra*, jusqu'au moment où ce fluide suprême (le *bindu*), cette essence du corps prend la forme du Brahman. On doit considérer comme imparfait l'homme qui n'est pas un vrai *brahmacārin*. Il est envahi par la vieillesse et la mort et devient le repaire de toutes les afflictions. »

Tant que l'esprit, le *citta*, durant la méditation ne s'identifie pas à l'état naturel, ne devient pas un flot continu d'états mentaux prenant la forme de l'objet médité qui est la véritable nature de Soi-même, et ceci « grâce à la rétention du *prāṇa* », [groupe de mots] qu'il faut construire avec ce [membre de phrase] aussi bien qu'avec le précédent, à la manière d'une lampe placée sur le seuil (qui éclaire aussi bien l'intérieur que l'extérieur). Dans la stabilité du *prāṇa* réside celle du *citta*, comme le dit l'*Amṛtasiddhi* :

« Lorsque ce *prāṇa* occupe la voie médiane, par unification au milieu, alors le *bindu* et le *citta* meurent en même temps que le *prāṇa*. »

L'imperfection réside dans la non-obtention de cet état d'après l'*Amṛtasiddhi* : « Tant que l'esprit s'échappe et se répand dans les objets extérieurs et intérieurs, cet esprit est considéré comme imparfait, car il est lié aux qualités des actes [où il est engagé]. »

Tant que quelqu'un professe une Connaissance qui n'est que verbale, comment est cette Connaissance ? C'est un bavardage creux et hypocrite. Prononcé par prétention, avec la pensée : « je vais être honoré par les gens pour mes discours sur la Connaissance », c'est un vain bavardage, un discours mensonger accompagné d'hypocrisie.

En l'absence de la victoire sur le souffle (*prāṇa*), sur la semence (*bindu*) et sur l'esprit (*citta*), donc en l'absence de la Connaissance, on ne peut pas mettre fin au circuit de l'existence mondaine (*saṃsāra*). Ceci est dit dans l'*Amṛtasiddhi* :

« Tant que le *prāṇa* est en mouvement, on sait que le *bindu* aussi est instable. Celui dans le corps de qui le *bindu* est instable, son esprit aussi est fluctuant. Tant que le *bindu*, le *prāṇa* et le *citta* sont en mouvement, fonctionnant toujours, la naissance et la mort se répètent indéfiniment, cela est la stricte vérité. »

Et dans le *Yogabīja* on dit encore :

« Si le *citta* semble s'être résorbé, on peut être certain que là aussi se produit l'extinction du *prāṇa*. Si le *yogin* n'expérimente pas cela, il n'a rien compris à la science, il n'a pas de réalisation du Soi, il n'a pas de vrai *guru*, pas de Libération. »

Mais par cette victoire sur le *prāṇa*, le *bindu* et le *manas*, qui lui ouvre la porte de la Connaissance, le *yogin* atteint la Délivrance, voilà ce qui ressort. Ceci est exprimé dans l'*Amṛtasiddhi* :

« La condition qu'atteint le *prāṇa*, c'est la même qu'assume le *bindu*. Dans la mesure où le *prāṇa* est maîtrisé, le *bindu* est purifié et calme. Quand il est défaillant, il ôte la maladie, quand il est fixé, il conduit au pouvoir de se mouvoir dans le vide, quand il est dissous, il confère toutes les perfections, et quand il est complètement immobile, il donne la Libération. Quel que soit l'état du *bindu*, semblable sera l'état de l'esprit. »

Mais [il est écrit] : « Trois yogas ont été enseignés par Moi aux hommes dans le désir de promouvoir leur bien : la voie de la Connaissance (*jñāna*), celle de l'action (*karman*) et celle de l'amour (*bhakti*), il n'existe aucune autre méthode » (*Bhāgavata-pur.* 11-20. 6). Puisque tels sont les trois moyens d'atteindre la Délivrance énoncés par le Seigneur, comment pouvez-vous affirmer que seul le yoga est le moyen d'atteindre la Délivrance ? A cette objection, on répondra qu'elle n'en est pas une du fait que ces trois voies sont comprises dans les huit parties (*aṅga*) du yoga. Ainsi :

« En vérité c'est le Soi qui doit être vu, qui doit être entendu, sur lequel on doit réfléchir et méditer » (*Up.* II, 4, 5). Par ce passage de la *Śruti*, trois [méthodes] : écouter, réfléchir et méditer, sont énoncées comme étant la cause de la réalisation directe du Soi, qui constitue le plus haut objectif humain. Or l'écoute (*śravaṇa*), et la réflexion (*manana*) du fait qu'elles font partie du *svādhyāya*, sont incluses dans les « Observances » (*niyama*) du yoga. Le *svādhyāya* est l'étude des textes traitant de la science de la Libération. Il doit aboutir à la détermination de la signification essentielle des Ecritures. Cette détermination de la signification essentielle vient en écoutant et en réfléchissant, ainsi l'écoute et la réflexion sont comprises dans le *svādhyāya*. Sur l'exposition des *niyama*, il a été dit par Yājñavalkya :

« Les sages ont déclaré que l'écoute des conclusions définitives des textes sacrés n'est rien d'autre que l'écoute du Vedānta. » Ainsi il a très clairement inclus l'écoute (*śravaṇa*) dans les *niyama*.

« Le Veda qu'on a appris par cœur, similairement le *Sūtra*, le *Purāṇa*, avec un peu d'*Itihāsa*, quand on les étudie mot par mot et qu'on les pratique constamment, cela est connu comme le *jaṇa*. » Par cette définition adéquate, la réflexion (*manana*), qui prend la forme d'une pratique constante et se caractérise par une remémoration ininterrompue, est aussi incluse dans les *niyama*.

La méditation (*nīdīdhyāsana*), qui consiste en un flot continu de contenus de conscience de même nature, précédé par l'exclusion des contenus de conscience d'une nature dissimilaire, est incluse dans le *dhyāna*,

précédemment expliqué. Ce *dhyāna* est la cause de la Délivrance puisque celle-ci est atteinte par la réalisation directe du Soi au moyen du *samādhi*, et que celui-ci résulte de la maturation du *dhyāna*. (Voici comment la voie de *jñāna* est incluse dans le yoga).

Le *karma-yoga*, qui est défini comme l'accomplissement de l'action sans aucun désir égoïste et dans un esprit d'offrande à Dieu, fait partie du *kriyā-yoga* et est inclus dans les *niyama*, conformément au *sūtra* de Patañjali : « Effort ascétique (*tapas*), étude (*svādhyāya*) et consécration à Dieu (*Īsvara-praṇidhāna*) constituent le *kriyā-yoga* » (Y. S. II, 1). A ce propos, l'*Īsvara-gītā* définit le *tapas* : « Les ascètes disent que le meilleur *tapas* consiste à dessécher le corps au moyen de diverses formes de jeûnes, par des austérités, la diminution et l'accroissement de nourriture en suivant les phases de la lune, etc. » Le *svādhyāya* est aussi défini dans la même œuvre : « Par *svādhyāya*, les sages désignent la répétition constante des principes du Vedānta, ainsi que du *Śatarudriya*, du *praṇava* (OM), etc., répétition qui purifie l'esprit des hommes. » Et la consécration à Dieu y est définie : « Lorsque, en célébrant Dieu par des hymnes, en se souvenant de Lui, en l'adorant en paroles, en pensées et en actes, la dévotion devient absolument inébranlable, cela s'appelle l'adoration du Seigneur. » Le but de ce *kriyā-yoga* est de produire le *samādhi* et d'être ainsi la cause de la Délivrance au moyen de la réalisation du Soi par une série de *samādhi*. Il a aussi pour but de réduire les facteurs de souffrance, ainsi que l'a clairement exprimé Patañjali dans un autre *sūtra*.

Ce par quoi on s'attache à Dieu, ce par quoi on sert Dieu, ce par quoi l'esprit s'identifie au Seigneur, c'est la *bhakti*, selon l'étymologie instrumentale. « Ecouter, chanter [la gloire] de Viṣṇu, se souvenir de Lui, pratiquer le culte à ses pieds, l'adorer, se prosterner devant Lui, le servir humblement, avoir envers Lui une relation d'amitié, se confier entièrement à Lui » ainsi se définit la *bhakti* en tant que méthode de réalisation (*sādhana-bhakti*) qui comporte neuf aspects. Elle est incluse dans les *niyama* sous la forme d'*Īsvara-praṇidhāna* (la consécration à Dieu).

Elle aussi possède le caractère d'être une cause de *samādhi*, cela a été dit par Patañjali : « Ou bien [le *samādhi* est obtenu] par la consécration à Dieu. » Le sens de ce *sūtra* est qu'en prenant Dieu pour objet de méditation et en dédiant tout à Lui, ce qui est une forme de *bhakti*, il y a obtention du *samādhi*, le *samādhi* en résulte. La *bhakti* est participation, la nature de l'esprit se transformant en la forme du Seigneur ; selon cette étymologie par ce qui doit se produire, la *bhakti* est définie comme équivalant au résultat qu'elle produit. C'est cela même qui est appelé *prema-bhakti* (*bhakti* [mûrie en un] amour extrême du divin). On en trouve la définition suivante chez Nārāyaṇa Tirtha : « Le yoga de la *prema-bhakti* est un flot ininterrompu d'amour illimité et exclusivement concentré ayant pour objet le lotus des pieds du Seigneur. » Et Madhusūdanasarasvati : « La *bhakti* est un état mental accompagné d'idéation (*savikalpa-vṛtti*) où l'esprit fond pour ainsi dire et se coule dans la forme du Seigneur. » C'est de cette *bhakti* que la *Śruti* parle quand elle dit : « Réalise-Le par la foi, la *bhakti*, la méditation et le yoga ! » (*Kaivalya-up.* 2). Et la *Smṛti* proclame : « Par la *bhakti*, [le fidèle] obtient de Me connaître » (Bh. G. XVIII, 55). La *bhakti* est donc cause de la Délivrance par l'intermédiaire de la réalisation directe du Soi, mais certains adeptes de la *bhakti* affirment que la *prema-bhakti* seule est la fin suprême de l'homme, dans la mesure où le bonheur est le but de tout être humain, et du fait que la *prema-bhakti* consiste en un torrent de bonheur surpassant [toute autre forme de bonheur], et sans mélange, jamais interrompue par aucune souffrance. Elle se trouve donc incluse dans le *sam-prajñāta-samādhi*. Ainsi, il est prouvé qu'en dehors du yoga en huit parties (*aṣṭāṅga-yoga*), il n'existe aucune méthode permettant de réaliser la fin suprême de l'homme.

De ce commentaire, qui est très imparfait, mais bien au fait des doctrines et pratiques de l'école, les sages sauront tirer profit, de même que les balbutiements de l'enfant :

« Oh ! Maman, regarde ! le lait tombé ! Moi pas bu ! » [sont aisément compris par sa mère].

Cette *Jyotsnā* qui révèle le véritable sens et dissipe la masse des ténèbres est déposée par Brahmānanda aux pieds de Śiva.

Ainsi [se termine] le quatrième chapitre, nommé « description du *samādhi* » de l'œuvre intitulée *Jyotsnā*, composée par Brahmānanda comme commentaire à la *Haṭhayoga-pradīpikā*.

## Appendice

### CHAPITRE 5.

(se trouvant dans certains manuscrits)

1. Lorsqu'on s'applique au yoga sans être précautionneux, des dérèglements du *vāta*, etc., peuvent se produire. Pour le traitement de ces maux, on va maintenant expliquer le mouvement du *vāyu*.

Les maladies sont expliquées comme ayant leur origine dans un arrêt, un blocage ou une stagnation dans la circulation de l'énergie vitale (*vāyu*) qui est l'analogie dans le corps humain de la circulation atmosphérique dans l'univers.

2. Connaissant le mouvement du *vāyu* qui circule vers le haut, un *yogin* perspicace doit traiter énergiquement tout trouble aussitôt qu'il se produit.

Dans le cas du *yogin* l'énergie vitale doit prendre une course ascendante.

3. De la plante des pieds à la région du nombril, on considère que c'est le domaine du *vāta*. Du nombril jusqu'au cœur, on proclame que c'est le domaine du *pitta*.

*Vāta*, *pitta* et *kapha* (ou *śleṣman*) sont les trois éléments fondamentaux (*dhātu*) correspondant dans le corps humain à ce que sont les éléments Air, Feu et Eau dans le macrocosme. Ces

trois principes fondamentaux (*tridhātu*) sont en même temps les trois facteurs de trouble (*tridoṣa*) lorsque leur fonctionnement harmonieux et leur équilibre mutuel est perturbé.

4. La partie du corps qui se trouve au-dessus de la région du cœur, c'est là, dit-on, que réside le *ślesman*. Ainsi est énoncé le domaine respectif des trois *dhātu*.

5. Lorsque à cause de l'inattention du *yogin*, le *vāyu* procède par une voie [qui n'est pas la bonne], alors, ne trouvant pas sa voie, il s'arrête et forme un nœud. Alors apparaissent les diverses maladies qui créent des obstacles [dans la pratique du yoga].

6. Je vais expliquer le traitement de ces maladies tel qu'il est enseigné par les experts.

7. Lorsque le *vāyu* fait fausse route et stationne dans le domaine de *pitta*, une douleur aiguë dans le cœur, dans les côtes ou dans le dos se fait sentir.

8. Dans ce cas il est recommandé de faire des frictions du corps avec de l'huile et de prendre des bains d'eau chaude. Ayant mangé un repas préparé avec du lait (riz cuit au lait et sucré) et accompagné de *ghī*, lorsque la nourriture est digérée, on peut reprendre la pratique du yoga.

9. Quelle que soit la région où se manifeste un tourment causé par la maladie, on doit avec son esprit contempler le *vāyu* présent dans cette région.

10. Tout en méditant sur lui avec un esprit concentré, on doit remplir [la poitrine] par une inspiration, puis exécuter une expiration complète en y mettant tout son effort jusqu'à la limite de sa capacité.

11. En exécutant l'expiration et l'inspiration de nombreuses fois, à maintes reprises, on doit faire sortir le *vāyu* qui se trouve là antérieurement comme on fait sortir de l'eau qui est dans l'oreille en y versant une autre eau.

12. En règle générale, dans ces cas le *yogin* doit manger une nourriture onctueuse (riche en *ghī*). De cette manière les maladies comme les douleurs aiguës, etc., nées du trouble de *vāta* et de *pitta*, sont apaisées.

13. Lorsque, ayant formé des nœuds, le *vāyu* demeure stationné dans le domaine de *kapha*, naissent des maladies comme la toux de poitrine, le hoquet, l'asthme, les maux de tête, etc., à cause du déséquilibre entre les *dhātu*. Alors on doit prendre des mesures pour contrebalancer [ce déséquilibre].

14. Tout de suite après avoir pris un repas adéquat et fait ses ablutions, le *yogin* avisé doit accomplir deux ou trois fois la rétention du souffle et la concentration.

15. De cette manière les maladies comme la toux, etc., nées d'un dérèglement de *kapha* et de *pitta*, sont apaisées.

16. Ayant mangé de la nourriture cuite au lait, ou bu du lait chaud arrosé de *ghī*, on doit accomplir la concentration de *Vāruṇī* et la ligature [par l'*āsana* et les *bandha*] de tout le corps.

La concentration sur *Vāruṇī*, décrite dans le *Gorakṣa-śataka* (70), est la concentration sur la partie du corps qui est le siège du *tattva* de l'élément Eau, c'est-à-dire celle qui est régie par le *svādhiṣṭhāna-cakra* au-dessous du niveau du nombril.

17. Il n'y a pas de doute qu'ainsi les maladies comme les dermatoses, etc., sont guéries. Si l'on fait cela les yeux fermés, la cataracte est guérie.

18. Lorsque des tremblements, ou des troubles dûs au sang et à la bile, affligent le *yogin*, quel que soit le lieu affecté par la maladie, le *yogin* doit méditer sur le *vāyu* en cet endroit.

19-20. Ayant correctement rempli d'air sa poitrine par une inspiration, l'ayant retenu dans la mesure de ses forces, le *yogin* sagace doit le rejeter par les narines. Pendant l'expiration, comme la tortue [retire ses membres sous sa carapace], il doit par une contraction tirer vers soi, encore et encore. Ou bien, ayant inspiré, il doit faire tourner [le ventre] comme une roue [par *navli*], à maintes reprises.

21. Etendu sur le dos à même un sol plat on doit s'adonner au *prāṇāyāma* pour l'apaisement de tous les troubles.

22. Dans toutes les maladies celui qui sait les diagnostiquer doit prendre des mesures en se conformant aux règles enseignées par les traités de médecine et en plus administrer le traitement yogique.

23. Partout où il y a une oppression due à la maladie, ayant fait pénétrer et se diffuser le *prāṇa* dans cette région on doit l'y maintenir.

**24.** Chaque fois que la peur, l'affliction et d'autres obstacles se dressent [dans la voie du yoga], celui qui s'y connaît en yoga doit dans la mesure de sa capacité redoubler d'effort dans la pratique du yoga.

*Ainsi [finit] le cinquième chapitre intitulé « exposé de la méditation », dans la Haṭhayogapradīpikā composée par Svātmārāma Yogīndra.*

# *Index*

## A

- abhyāsa pratique, exercice répété : introd. p. 35, 53, 48, 53 : I, 64 à 67.
- ādihāra support : III, 1, 73.
- Ādinātha la Divinité comme archétype du Yogin : introd. p. 20 à 23 ; I, 1, 5 et comm. ; III, 8, 128.
- advaita non-dualité : introd. p. 48 ; IV, 4, 60, 61.
- Agni le Feu : introd. p. 24.
- aḥamkāra sens du moi, facteur d'individuation : introd. p. 38, 43, 70, 74.
- aikya unité : IV, 5, 7.
- ājñā-cakra cakra « du commandement », situé au niveau des sourcils : introd. p. 74 ; II, 67, comm. ; IV, 71, comm. ; 74, 76, comm.
- ākāśa espace, éther : introd. p. 55, 71.
- alimentation du yogin : I, 58 à 60, 62, 63 ; II, 14.
- Allāma nom d'un Nātha : I, 8.
- amanaska expérience non mentale : introd. p. 47 ; IV, 4.
- amanībhāva état non mental : introd. p. 46-47.
- amaratva immortalité : IV, 3.
- amarī ambroisie : III, 97.
- amarolī une mudrā : III, 92, 96-98 ; IV, 14.
- ambroisie voir soma, amarī.
- amṛta voir soma.
- anāhata-dhvani la sonorité continue : III, 64, comm. ; IV, 70, 100.
- anāhata-cakra « le cakra où résonne la sonorité continue », situé au niveau du cœur : introd. p. 73-74 ; II, 67, comm. ; IV, 71, comm.
- Ānandabhairava nom d'un Nātha : I, 5.
- antahkaraṇa faculté interne, fonction mentale : introd. p. 37, 38, 46.
- apāna l'un des courants vitaux ou « souffles » : introd. p. 19, 67, 72.
- ārambha-avasthā stade initial : IV, 69-71.
- āsana posture : I, 17 à 55. Voir en particulier : bhadrāsana, dhanurāsana, gomukhāsana, gorakṣāsana, guptāsana, kuṅkuḥāsana, kūrmasāsana, matsyendrāsana, mayūrāsana, muktāsana, padmāsana, paścimatānāsana, siddhāsana, śiṃhāsana, svastikāsana, utkaṣāsana, uttānakūrmāsana, vajrāsana, vīrāsana.
- ātman soi : introd. p. 31, 34, 35, 37, 40, 43, 44, etc.
- avidyā ou ajñāna ignorance spirituelle : introd. p. 39, 41, 70.

## B

- baddha-padmāsana une posture : I, 44.  
 bala force : introd. p. 36.  
 bandha ligature : I, 42 ; II, 45 ; III, 55, 61, 70. Voir en particulier ālandhara-bandha, mūla-bandha, uddīyāna-bandha, mahābandha, jihvā-bandha.  
 basti lavement, une des six actions : II, 26.  
 bhadrāsana une posture : I, 53-55.  
 Bhānukī nom d'un Nātha : I, 8.  
 Bhartṛhari nom d'un Nātha : I, 4, comm.  
 bhastrikā un prānāyāma : II, 59-67 ; III, 122.  
 bhoga jouissance : introd. p. 55 ; jointe au yoga : III, 94, 103.  
 bhrāmari un prānāyāma : II, 68.  
 bhrūmadhya-dṛṣṭi regard fixé entre les sourcils : III, 32 ; IV, 48, 80.  
 Bileśaya nom d'un Nātha : I, 5.  
 bindu semence : introd. p. 36 ; III, 42, 43, 64, 85-91.  
 Bindunātha nom d'un Nātha : I, 7.  
 Brahmā dieu créateur : introd. p. 25, 26, 52.  
 brahmadvāra porte du Brahman : III, 5.  
 Brahmagranthi nœud de Brahmā : introd. p. 74 ; IV, 70.  
 Brahman Réalité suprême : introd. p. 25, 39, 48, 56, etc.  
 brahmanāḍī la nāḍī menant au Brahman : III, 69.  
 brahmarandhra orifice du Brahman : introd. p. 74 ; III, 4.  
 Buddha nom d'un Nathā : I, 6.  
 buddhi faculté d'éveil, intelligence, intellect : introd. p. 33-35, 38, 39, 70, 74.

## C

- cakra « roue », centre : introd. p. 30, 73.  
 caitanya pure conscience : introd. p. 37.  
 camphre (jeté dans le feu) : IV, 59.  
 Carpaṭi nom d'un Nathā : I, 6.  
 Cauraṅgi nom d'un Nathā : I, 5.  
 cavité dans le crâne (kapālakuhara, suṣira, vivara) : III, 32, 42, 51-53.  
 cellule du yogin (maṭha) : I, 13.  
 cinq flots (panca-śrotas) : III, 53.  
 Cit Conscience : introd. p. 37, 39, 40, 64.  
 citi-śakti Énergie de Conscience : introd. p. 37.  
 citta principe de l'activité psychique : introd. p. 35-38, 40, 41, 44, 46, 48.  
 conditions extérieures : I, 12.  
 confluence des trois flots voir trivenī.  
 corps introd. p. 65, 69, 70. Perfection du corps (kāya-siddhi, mahākāya, divyakāya) : III, 8, comm., 103 ; IV, 53, 71.  
 crémation (lieu de) voir śmaśāna.

## D

- daim (mṛga) : introd. p. 27, 42 ; IV, 99.  
 dhanurāsana une posture : I, 25.  
 dhātu constituant de l'organisme : introd. p. 71 ; II, 28, 53.  
 dhauti nettoyage interne, une des six actions : II, 22-25.  
 dissolution voir *laya*.

## E

- éléments introd. p. 71.  
 élixir voir *soma*, *amarī*.

## F

- facteurs de succès : I, 16.  
 feu qui éveille Kuṇḍalini : III, 66-68 ; IV, 19.  
 feu qui dévore l'amṛta : III, 72, 77, 78.  
 force voir *bala*, *haṭha*.

## G

- gaja-karaṇī la pratique de l'éléphant : II, 38.  
 Gaṅgā le Gange : III, 109, 110.  
 ghaṭa le réceptacle physique : II, 23.  
 ghaṭa-avasthā un stade dans l'écoute de la sonorité intérieure : IV, 69, 72, 73.  
 Ghoḍācoll nom d'un Nātha : I, 8.  
 gomukhāsana une posture : I, 20.  
 Gopīcandra nom d'un Nātha : I, 4, comm.  
 Gorakṣa nom d'un Nātha : introd. p. 19 ; I, 4, 5 ; IV, 65.  
 Gorakṣāsana une posture : I, 55.  
 granthī nœud : introd. p. 74 ; II, 67, comm. ; III, 2.  
 guṇa qualités ou modes de la Prakṛti : introd. p. 26, 27, 30, 38, etc.  
 guptāsana une posture : I, 37.  
 guru maître spirituel : introd. p. 21, 28 ; I, 14 ; III, 2, 58, 78, 129, 130 ; IV, 1, 8, 9.

## H

- haṭha force, violence : introd. p. 19, 36 ; III, 105, 109.  
 Haṭha-yoga indissociable du Rāja-yoga : introd. p. 32, 53 ; I, 1, 2, 3 ; II, 76 ; IV, 79.

## I

- idā nāḍī aboutissant à la narine gauche : introd. p. 19 ; II, 6, comm., 10 ; III, 110, etc.  
 immaculé voir *nirañjana*.

immortalité	voir amaratva, soma.
indices	II, 12, 19, 78.
indriya	faculté, sens : introd. p. 33, 38, 70.
inversion	(postures inversées) : III, 51, 79-82. Voir aussi viparīta-karaṇi.
invulnérabilité	III, 45.
Iśvara	le « Seigneur », Dieu : introd. p. 21, 63, 69.

## J

Jālandhara	nom d'un Nāthā : I, 4, comm.
jālandhara-bandha	une ligature : III, 6, 70.
jihvā-bandha	ligature de la langue : I, 45-47, comm.
jīva ou jīvātman	être vivant, âme incarnée : introd. p. 28, 30, 31, 32, 41, 54, 69.
jīvanmuktī	libération dans cette vie même : introd. p. 75 ; IV, 4.
jñāna	connaissance métaphysique : introd. p. 28.
jñānin	celui qui suit la voie de la connaissance : introd. p. 48 ; IV, 15, comm. (p. 235).

## K

kaivalya	dégagement absolu, libération : introd. p. 43 ; IV, 62.
Kākacaṇḍīśvara	nom d'un Nāthā : I, 7.
kalā	portion, phase : IV, 1. Unmanī-kalā voir unmanī.
Kali-yuga	dernière époque dans le cycle cosmique : introd. p. 49, 51, 52.
Kāmphaṭa	nom donné aux Natha-yogin : introd. p. 19, 49.
kanda	« bulbe » : III, 107, 113, 114.
Kānerī	nom d'un Nāthā : I, 7.
Kanthaḍi	nom d'un Nāthā : I, 6.
kapālabhāti	une des six actions : II, 35.
Kapāli	nom d'un Nāthā : I, 7.
Kāpālika	membre d'une secte śivaite : introd. p. 27 ; III, 96.
kapha	voir śleṣman.
karman	acte, loi de causalité appliquée au domaine des actes : introd. p. 31, 46.
kāya-siddhi	perfection du corps : III, 8. Voir aussi corps.
Kedāra	cime himalayenne (l'actuelle Kedārnath) : III, 24.
kevala-kumbhaka	rétention seule : I, 41, 43 ; II, 71-76.
kha	espace vide : IV, 55.
Khaṇḍa-Kāpālika	membre d'une secte śivaite : I, 8 ; III, 96.
khecaratā	pouvoir de se mouvoir dans l'espace : IV, 27.
khecarī	une mudrā : I, 43 ; III, 6, 32-54 ; IV, 38, 43-49.
Koraṭṭaka	nom d'un Nāthā : I, 6.
kukkuṭāsana	une posture : I, 23.
kumbhaka	rétention du souffle : II, 43, 52, 53, 57-67, 71-77. Voir aussi kevala-kumbhaka, sahita-kumbhaka.
kumbhikā	forme féminine de kumbhaka : II, 69.
Kuṇḍalinī	l'Énergie « lovée » : introd. p. 29, 74 ; I, 27 ; II, 66 ; III, 1, 11, 68, 69, 104 ; IV, 19, 64.
kūrmāsana	une posture : I, 22.

## L

- langue      ligature de la langue : voir jibvā-bandha. Incision de la langue : III, 33.
- laya (ou vilaya)      dissolution, résorption : introd. p. 43, 74 ; IV, 3, 15, 23, 29-32, 34, 62, 66, 78, 103.
- liṅga      signe distinctif, symbole axial, souvent phallique : introd. p. 26 ; IV, 42.
- liṅga-śarīra      « corps qui est le signe », individualité subtile : introd. p. 28, 70.
- liqueur      III, 47-49.
- lotus      (padma = cakra) : III, 2. Lotus à seize pétales : III, 51.
- lune      introd. p. 19, 29 ; III, 28 ; IV, 46. Voir soma.

## M

- madhyamārga      voie du milieu : III, 4, etc.
- mahābandha      une mudrā : III, 6, 19-24.
- mahāmudrā      une mudrā : III, 6, 10-18.
- mahāvedha      une mudrā : III, 6, 25-29.
- manas      esprit, fonction mentale : introd. p. 33-48, 70, 74. Manas et prāṇa indissolublement liés : II, 2, 3 ; IV, 23, 24.
- maṅḍipūra      « cité de bijoux » nom d'un cakra situé au niveau du nombril : introd. p. 73.
- manonmanī      état de conscience au-delà du mental : introd. p. 47 ; II, 42 ; III, 54 ; IV, 3, 20, 64.
- Manthānabhairava      nom d'un Nātha : I, 6.
- maṭha      voir cellule.
- Matsyendra      nom d'un Nātha : I, 4, 5, *comm.* 18, 45-47, *comm.*
- Matsyendrāsana      une posture : I, 26, 27.
- māyā      art, magie : introd. p. 56, 57.
- mayūrāsana      une posture : I, 30, 31.
- mercure      IV, 26, 27, 96.
- Meru      montagne sacrée considérée comme axe du monde : introd. p. 69, 73 ; III, 52.
- milieu      voir madhyamārga.
- Mina      nom d'un Nātha : I, 5.
- mokṣa      libération de tous les conditionnements psychiques : introd. p. 41, 53, 69, etc.
- mort      état de mort (mr̥ta-avasthā) : III, 12, 28. Mort apparente : introd. p. 44 ; IV, 106, 107. Déjouer, vaincre la mort : III, 3, 44 ; IV, 13, 103.
- mudrā      un « sceau » : I, 56 ; III, 5 à 130 ; IV, 37, *comm.* Voir en particulier mahāmudrā, mahāvedha, khecarī, uḍḍiyāna, viparīta-karaṇī, vajrollī, sahaḥolī, amarollī, śakti-cālana, les bandha, parāṇī mukhī, śāmbhavī, yonimudrā.
- mukta      qui a atteint mokṣa, mukti, délivré, libéré : introd. p. 21, 47, etc.
- muktāsana      une posture : I, 37 ; IV, 67.

mukti	synonyme de mokṣa.
mūla-bandha	une ligature : III, 6, 61-69.
mūlādhāra-cakra	« le cakra du support de base », situé au niveau de l'anus : introd. p. 73, 74 ; II, 67, comm. ; III, 107, comm., 108, comm.
mūrcchā	un prāṇāyāma : II, 69.

## N

nāda	le son : introd. p. 29 ; I, 43, 57 ; III, 64, 100 ; IV, 1, 29, 65-67, 80 à 102, 105, 106.
nāḍī	ligne de circulation du prāṇa : introd. p. 19, 29 ; I, 39 ; II, 4-6, comm., 10 ; IV, 18, etc.
nāḍī-sodhana	un prāṇāyāma : II, 7-10.
nāḍī-suddhi	purification des nāḍī : I, 56 ; II, 4, 19-20, 41, 78.
Nārada-deva	nom d'un Nātha : I, 8.
nāsāgradṛṣṭi	regard fixé dans la direction de la pointe du nez : I, 44, comm.
Nātha	« Maître », « Protecteur » : titre des guru dans la secte des Natha-yogin, introd. p. 20.
Nātha-yogin	yogin appartenant à une tradition fondée par Maṭeyendra et Gorakṣa, et faisant du Haṭha-yoga le sādhana majeur : introd. p. 19-23.
nauli	tournoiement du ventre, une des six actions : II, 33, 34.
neti	conduite du fil, une des six actions : II, 29, 30.
nirālamba	sans support : introd. p. 43 ; III, 3 ; IV, 4, 45, 50, 96.
nirañjana	sans coloration, immaculé : introd. p. 43 ; III, 53 ; IV, 1, 4, 105.
Nirañjana	nom d'un Nātha : I, 7.
nirguṇa	non déterminé par les guṇa, transcendant : introd. p. 25, 26, 63.
nirodha	arrêt, suppression : introd. p. 41, 48.
nirvāṇa	extinction : introd. p. 43.
niṣpatty-avasthā	stade de la consommation : IV, 69, 76.
Nityanātha	nom d'un Nātha : I, 7.
niyama	observances : sloka interpolé entre I, 16 et 17 ; I, 38.
nocud	voir granthi.
non-dualité	voir advaita.

## O

obstacles au yoga	: I, 15.
oiseau	les deux oiseaux : introd. p. 31. Oiseau aux ailes coupées : IV, 92.

## P

padma	lotus : voir cakra.
padmāsana	une posture : I, 44-49 ; II, 59-60.
pañcaśrotas	les cinq flots : III, 53.
pārada	mercure : IV, 96. Voir aussi rasa.

- para pada (ou parama pada) le suprême statut, le séjour suprême : IV, 3, 54. Voir aussi Viṣṇoḥ paramam padam.
- paramātman le Soi suprême : introd. p. 28, 30, 31, 54, 70.
- parāṅ mukhī mudrā une mudrā : IV, 68.
- paricaya-avasthā stade de la connaissance approfondie : IV, 69, 74, 75.
- paridhāna enveloppe, fourreau : III, 112, 113, comm.
- pāśa liens : introd. p. 28, 54.
- paścima-mukha ouverture postérieure : IV, 46.
- paścimatāna ou paścimottānāsana une posture : I, 28, 29.
- paśu être lié, animal sacrificiel : introd. p. 27, 54.
- perfection du corps (kāya-siddhi) : III, 8, 103. Voir corps.
- phlegme voir ślesman.
- piṅgalā nāḍī aboutissant à la narine droite : introd. p. 19 ; II, 6, comm., 10 ; III, 110, etc.
- pitta élément igné dans le corps, bile : introd. p. 98 ; II, 27, 58, 65.
- plavini un prāṅyāma : II, 70.
- pouvoirs supranormaux (siddhi ou aiśvarya) : III, 8, 18, 50, 128, 130.
- Prabhudeva nom d'un Nātha : I, 8.
- pradīpa lampe, au figuré : éclaircissement, pradīpikā petite lampe, bref éclaircissement : introd. p. 17 ; I, 3, comm.
- prajñā intuition spirituelle, illumination : introd. p. 44.
- Prakṛti Substance primordiale, Natura naturans : introd. p. 26, 30, 38, 39, 41, 60, 61, 69, 74.
- prāṅa souffle vital : introd. p. 36, 41, 71, 72. prāṅa et apāna inspir et expir, appropriation et expulsion : introd. p. 19, 72 ; II, 47 ; III, 64.
- prāṅyāma régulation et maîtrise du souffle, exercices à cette fin : introd. p. 72 ; II, 1 à 20, 36, 37, 39 à 78. Voir en particulier sūryabhedana, ujjāyin, śītkārin, śītalī, bhastrīkā, bhrāmarin, mūrccā et plavini.
- pratique introd. p. 53, 54. Voir abhyāsa.
- Pujyapāda nom d'un Nātha : I, 7.
- pūraka inspiration : II, 71.
- Puruṣa Homme essentiel, principe de la personne : introd. p. 21, 26, 37, 39, 41, 56, 61, 65, 67, 74.

## Q

quatrième état voir turya.

## R

- rāja-patha la voie royale = suṣumnā : III, 3.
- rajas un des guṇa : introd. p. 26 ; I, 17, comm.
- rajas « essence vitale » de la femme, émise par elle au moment de l'orgasme : III, 91, 99-102.
- Rāja-yoga yoga royal : introd. p. 32 ; I, 1-3 ; III, 75-77 ; III, 126 ; IV, 8, 77, 78, 80, 103.
- rasa saveur : III, 50.
- rasa mercure : IV, 26, 27. Voir aussi pārada.

recaka	expiration : II, 71.
regard	fixé entre les sourcils, voir <i>bhṛūmadhyadr̥ṣṭi</i> : vers la pointe du nez, voir <i>nāsāgradṛṣṭi</i> .
résorption	voir <i>laya</i> .
Rudra	dieu destructeur : introd. p. 23-26.
Rudra-granthī	nœud de Rudra : introd. p. 74 : IV, 76.

## Ś

Sabara	nom d'un Nātha : I, 5.
Śabdabrahman	Brahman en tant que Verbe : introd. p. 53.
Śakti	Energie, Puissance : introd. p. 54, 55, 57-65, 74 : I, 48 : IV, 10, 11, 18, 33, 54, 64, 102.
śakti-cālana	mise en branle de la Śakti, une mudrā : III, 7, 104 à 123.
śāstra	texte sacré, traité : introd. p. 53.
Śāmbhavi	appellation de <i>suṣumnā</i> : III, 4 : IV, 18. Une mudrā : IV, 35-38, 67.
Śarva	un des noms de Śiva : IV, 76.
śavāsana	une posture : I, 32.
Śeṣa	le Serpent mythique : III, 1.
Śiva	« le Propice », nom de la Divinité : introd. p. 22 à 29, 49, 54, 60-63, 74 : IV, 1, 48.
śleṣman ou kapha	élément aqueux dans le corps : introd. p. 71 : II, 27, 28, comm., 65.
śmaśāna	lieu de crémation : III, 4.
śruti	révélation : introd. p. 40, 51-53.
śūnya	vide : IV, 38, 44, 56, 70, 71, 73, 74.
śūnya-padavi	sentier vide = <i>suṣumnā</i> : III, 3, 4.
śūnyaśūnya	vide et non vide : IV, 3, 37.

## Ṣ

ṣaṭkarman	les six actions : II, 21 à 37. Voir en particulier <i>dhauti</i> , <i>basti</i> , <i>neti</i> , <i>trāṭaka</i> , <i>nauli</i> , <i>kapālabhātī</i> .
-----------	--

## S

sādhana	méthode pratique pour atteindre une « réalisation », une perfection ( <i>siddhi</i> ) : introd. p. 15, 50, 54, 64, 65.
sahajā-avasthā	l'état inné, naturel : IV, 4, 9, 11.
sahajolī	une mudrā : III, 92-95 ; IV, 14.
sahasrāra	(lotus) aux mille pétales, un <i>cakra</i> : introd. p. 74.
sahita-kumbhaka	rétention accompagnée (d'inspiration ou d'expiration) : II, 71, 72.
samādhi	« enstase » : introd. p. 23, 35, 44, 46, 47, 61, 64 ; IV, 2, 3, 5-7, 106 à 113.
samarasa	identité de saveur : introd. p. 60 ; IV, 6.
samatva	égalité : IV, 14.
saṃpradāya	transmission continue, tradition : introd. p. 20, 21 ; III, 129

saṃsāra	cycle des existences : introd. p. 18, 31, 45, etc.
saṃskāra	tendances : introd. p. 38, 55.
sattva	un des guṇa : introd. p. 26, 37, 38.
saveurs	voir rasa.
secret	I, 11 ; II, 32 ; III, 9.
seize supports	III, 73.
sel dans l'eau	IV, 59.
semence virile	voir bindu.
Siddha	homme qui a atteint la perfection : I, 5-9, 57.
siddhāsana	une posture : I, 34 à 43.
siddhi	« réalisation », perfection, soit ultime, soit provisoire sous la forme de pouvoirs supranormaux : introd. p. 53 ; III, 8, 18, 50, 128, 130.
Siddhi	nom d'un Nātha : I, 6.
Siddhipāda	nom d'un Nātha : I, 6.
siṃhāsana	une posture : I, 50-52.
śitalī	un prāṇāyāma : II, 57, 58.
sītākārin	un prāṇāyāma : II, 54-56.
six actions	voir śaṭkarman.
smṛti	tradition humaine : introd. p. 51, 62.
soleil	introd. p. 19, 29, 67 ; III, 28, 79 ; IV, 17, 45, etc.
soma	elixir, nectar, ambroisie lunaire : introd. p. 24, 29 ; I, 27 ; III, 44-46, 49-52, 71, 72 ; IV, 46, 53, 64.
Surānanda	nom d'un Nātha : I, 6.
sūryabhedana	un prāṇāyāma : II, 48-50.
susumnā	la nāḍī centrale et principale : I, 6 ; II, 41 ; III, 4, 17, 18, 46, 64, 68, etc.
svādhiṣṭhāna	« son propre fondement », nom du cakra situé au niveau des organes génitaux : introd. p. 73.
svastikāsana	une posture : introd. p. 28 ; I, 19.

## T

tanas	un des guṇa : introd. p. 26, 27.
Tantra	introd. p. 50. Au sens de méthode : III, 1.
tantrisme	introd. p. 49 à 74.
tāraka	une méthode de samādhi : IV, 39.
tattva	principe, stade du développement de la manifestation : introd. p. 30, 60, 70, 73, 74.
Tiṅṅiṅi	nom d'un Nātha : I, 8.
transpiration	II, 12, 13.
trāṭaka	fixation oculaire, une des six actions : II, 31, 32.
tremblements	II, 12.
trilocana	les trois yeux : introd. p. 29.
trimūrti	trinité : introd. p. 25 ; I, 4, comm.
triveṅī	confluence des trois flots : III, 24.
tripatha	les trois voies : III, 37.
turya	le quatrième état : introd. p. 70 ; IV, 4, 48.

## U

uḍḍyāna	une ligature : III, 6, 55-60.
ujjāyin	un prāṇāyāma : II, 51.
unmanī	sortie (de la prison) du manas : introd. p. 47, 48 ; I, 42, II, 4 ; IV, 47, 80, 104, 106.
unification	voir aikya.
utkaṣṭāsana	une posture : II, 26.
uttānakūrmāsana	une posture : I, 24.

## V

vāc	la Parole : introd. p. 59.
vairāgya	détachement : introd. p. 48.
vajrāsana	une posture : I, 37 ; III, 114.
vajroll	une mudrā : III, 7, 83-91, 99-103 ; IV, 14.
vāruṣī	liqueur : III, 47-49.
vāsānā	impressions latentes : introd. p. 38, 43, 54, 55 ; IV, 22.
Vasiṣṭha	un sage : I, 18.
vāta	l'élément Air dans l'organisme : introd. p. 71 ; II, 50, etc., vāta, pitta et kapha : II, 27, 65.
vāyu	l'élément Air : introd. p. 71 ; souvent synonyme de vāta et de prāṇa : p. 72.
Veda	ce qui a été directement « vu » par la vision intérieure, connaissance originelle, révélation primordiale. Introd. p. 52, 53, 55.
viande	I, 59 ; III, 47, 48.
vide	voir sūnya.
viparīta-karaṇī	posture inversée : III, 7, 77-82.
vīrāsana	une posture : I, 21.
Virūpākṣa	nom d'un Nātha : I, 5.
Viṣṇoḥ paramaṃ padam	suprême séjour de Visnu : III, 109 ; IV, 100. Voir aussi para pada.
Viṣṇu	dieu préservateur : introd. p. 25, 26.
Viṣṇu-granthī	noeud de Visnu : introd. p. 74 ; IV, 73.
viśuddha ou viśuddhi-cakra	« cakra purifié » ou « cakra de la purification », situé au niveau de la gorge : introd. p. 74 ; IV, 71, comm.
vṛttī	vague sur le lac du mental, fonctionnement, modalité : introd. p. 37, 40, 44, 46, 48.
vyoma-cakra	« cakra du ciel » : III, 37 ; IV, 45.

## Y

yama	restriction, refrènement : śloka interpolé entre I, 16 et 17 ; I, 38, 44, comm.
Yamunā	rivière sacrée : III, 109, 110.
yoga	étymologie : introd. p. 29, 30, 32.
yoga-nidrā	sommeil yogique : IV, 49.
Yoga-Sūtra	la plus ancienne formulation du yoga : introd. p. 21, 30.
yoginī	femme-yogin : III, 99.
yoni	matrice : introd. p. 26.
yoni-mudrā	une mudrā : III, 43.

## Bibliographie

### I. Editions et Traductions des textes sanskrits :

- Swami Hariharānanda ĀRANYA, *Yoga Philosophy of Patañjali*, University of Calcutta, 1963.
- BALLANTYNE & SASTRI DEVA, *Yoga-sūtra of Patañjali*, Indological Book House, Delhi, 1971.
- Ganganāth JHA, *The Yoga Darshana (sūtras of Patañjali, Bhasya of Vyāsa, notes from Vācaspati, Vijñāna Bhikṣu and Bhoja)*, Theosophical Publishing House, Madras,
- Charles JOHNSTON, *The Yoga sutras of Patañjali*, John Watkins, London, 1952.
- Rajendralala MITRA, *Yoga aphorisms of Patañjali, with commentary of Bhoja*, Bibliotheca Indica, Asiatic Society of Bengale, 1883.
- Rāma PRASĀDA, *Yoga-sūtras of Patañjali with Vyāsa Bhasya*, Sacred Books of the Hindus IV.
- I. K. TAIMNI, *Science of Yoga (Yoga-sūtra, english translation and commentary)*, Theosophical Publishing House, Madras, 1971.
- James HAUGHTON WOODS, *The Yoga system of Patañjali*, Harvard Oriental Series n° 17.
- Ganganath JHA, *Yoga-sāra-saṃgraha of Vijñāna Bhikṣu with english translation*, Theosophical Publishing House, Madras, 1933.
- E. B. COWELL, *The Sarva-darśana-saṃgraha by Madhava ācharya, with english translation*. Chowkhamba Sanskrit Studies Vol. X, Varanasi, 1961.
- K. SĀMBAIŚVA ŚĀSTRĪ, *Yogayājñavalkya*, Sanskrit edition, Trivandrum Sanskrit Series N° CXXXIV, 1938.
- Sri Prahlad C. DIVANJI, *Yogayājñavalkya, a treatise on Yoga as taught by Yogi Yājñavalkya*, Bombay Branch of the Royal Asiatic Society Monograph N° 3, Bombay, 1954.
- Mahadeva SASTRI, *The Yoga Upaniṣads, text with commentary of Sri Upaniṣad-Brahma-Yogin*. Theosophical Publishing House, Madras, 1920.
- T. R. Srinivasa AYYANGAR, *The Yoga Upaniṣads, translation into english*, Theosophical Publishing House, 1952.
- Jean VARENNE, *Upaniṣads du Yoga, traduites du sanskrit et annotées*. Coll. Unesco, Gallimard, 1971.

- Srischandra VASU, *Gheraṇḍa Samhitā*, text and translation, Theosophical Publ. House, 1933.
- PAṆIVRAJIKĀ MA YOGASHAKTI, *Science of Yoga* (translation of *Gheraṇḍa Samhitā*), jaico Publishing House, Bombay, 1964.
- Rai Bahadur Srisa Chandra VIDYARNAVA, *Śiva-Samhitā*, text and translation, coll. Sacred Books of the Hindus, Vol. XV, part 1, Allahabad, 1942.
- S. C. VIDHYARAVASA, *Śiva Samhitā*, english translation, Allahabad, 1923. Sur les éditions de la *Haṭhayogapradīpikā*, Voir ci-dessus, p. 3.
- Gopinath KAVIRAJ, *Gorakṣa-siddhānta-saṅgraha*, edition with introduction, Sarasvati Bhavana Texts n° 18.
- Gopinath KAVIRAJ, *Siddha-siddhānta-saṅgraha*, Sarasvati Bhavana Texts n° 13.
- Swami KVALAYANANDA & Dr S. A. SHUKLA, *Gorakṣaśatakam* (with introduction, text and english translation), Lonavla, Bombay.
- Smt. Kalyani MALLIK, *Siddha-siddhānta-paddhati and other works of Nāths Yogis*, Poona Oriental Book House, 1954.

## II. Ouvrages généraux

- Arthur AVALON (Sir John WOODROFFE), *Kulārṇava Tantra*, Ganesh & Co, 1965.
- Arthur AVALON (Sir John WOODROFFE), *The Great Liberation, Mahānirvāṇa Tantra*, Ganesh & Co, 1963.
- Prabodh Chandra BAGCHI, *Kaulajñāna-nirṇaya and some minor texts of the School of Matsyendranātha*, Calcutta Sanskrit Series N° III, 1934.
- Arthur AVALON (Sir John WOODROFFE), *The Serpent Power, being the Shat-chakra-nirūpana and Pādūkā-panchakā*, Ganesh & Co, Madras, 1953. Traduction française de l'introduction par Charles Vachot : *La Puissance du Serpent*, Dervy-Livres, Paris, 1970.
- Arthur AVALON (Sir John WOODROFFE) *Śakti and Śakta*, Ganesh & Co, Madras, 1969.
- Arthur AVALON, *Introduction to Tantra Sāstra*, Ganesh & Co, 1969, *The World as Power*, Ganesh & Co, 1957.
- Akshaya Kumar BANERJEA, *Philosophy of Gorakhnāth*, Gorakhpur, 1962.
- Theos BERNARD, *Haṭha-yoga, the report of a personal experience*, Rider & Co, London, 1969.
- George Weston BRIGGS, *Gorakhnāth and the Kānpḥaṭa Yogis*, Y. M. C. A. Publishing House, Calcutta, 1958.
- Dr Thérèse BROSE, *Etudes expérimentales des techniques du Yoga, expérimentation psychosomatique*, précédé de : La nature du yoga dans sa tradition, par J. Filliozat, Publication de l'École Française d'Extrême-Orient N° LII, Paris, 1963.
- G. W. BROWN, *The Human Body in the Upanisads*, Jubbulpore, 1921.

- Mircea ELIADE, *Patañjali et le Yoga*, coll. « Maîtres Spirituels », édition du Seuil, 1962.
- Mircea ELIADE, *Yoga, Immortalité et Liberté*, Payot, 1954.
- Mircea ELIADE, *Cosmical homology and Yoga* in J. I. S. O. A., 1937, p. 188.
- Jean FILLIOZAT, *Taoïsme et Yoga* dans *Journal Asiatique*, tome CCLVII, année 1969, fascicule N° 1-2.
- Jean FILLIOZAT, *Médecine et Magie*, La Nef N° 23, juillet-septembre 1965, Julliard.
- Jean FILLIOZAT, *Contenance et Sexualité dans le Bouddhisme et les disciplines du Yoga*, dans *Etudes Carmélitaines* : « Mystique et Contenance », Bruges, 1952.
- Jean FILLIOZAT, *Les limites des pouvoirs humains dans l'Inde*, dans *Etudes Carmélitaines* : « Limites de l'Humain », 1953.
- Jean FILLIOZAT, *La Doctrine classique de la Médecine Indienne, Ses origines et ses parallèles grecs*, Imprimerie Nationale, Paris, 1949.
- Jean FILLIOZAT, *La force organique et la force cosmique dans la philosophie médicale de l'Inde et dans le Veda*. *Revue Philosophique* LVIII, tome CXVI, novembre-décembre 1933, p. 428.
- Sur la « concentration oculaire » dans le Yoga*, dans *Yoga, Eine Internationale Zeitschrift*, Vol. I, N° 1, Helmut Palmié, Harburg, 1931, pp. 93-102.
- Surendranath DAS GUPTA, *The Study of Patañjali*, University of Calcutta, 1920.
- Gopinath KAVIRAJ, *Aspects of Indian Thought*, University of Burdwan, 1966.
- Gopinath KAVIRAJ, *Some aspects of the history and doctrines of the Nāthas*, dans *Sarasvati Bhavana Studies*, Vol. VI, Benares, 1927.
- Olivier LACOMBE, *Sur le Yoga Indien*, dans *Etudes Carmélitaines*, octobre 1937, pp. 167 sq.
- Ernest PAYNE, *The Śāktas, an introduction and comparative study*. Y. M. C. A. Publishing House, Calcutta, 1933.
- Mohan SINGH, *Gorakhnāth and the Medieval Hindu Mysticism*, Lahore, 1937.
- Giuseppe TUCCI, *The Theory and Practice of the Maṅḍala*, Rider & Co, London, 1969. *Théorie et pratique du Mandala*, Fayard, 1974.
- Yoga : Science de l'Homme intégral*. Recueil collectif sous la direction de Jacques Masui, Editions des cahiers du Sud, Paris-Marseille, 1955.

## Prononciation du Sanskrit

Voici quelques indications sur la prononciation du sanskrit. Toutes les lettres se prononcent, sauf dans le cas de *sh* (v. plus bas), où une combinaison de deux lettres représente un son unitaire.

Les diphtongues *ai*, *au* se prononcent *a + i*, *a + ou*.

*c* = tch : *cakra* = tchakra, *citta* = tchitta.

*ç* = le ch allemand dans « ich » : *Çiva*, *çakti*.

*d* (*n*, *t*) : comme en français.

*ḍ* (*n*, *t*) : se prononcent à peu près comme *d* (*n*, *t*) ; la différence est qu'ils sont « rétroflexes », c'est-à-dire qu'ils s'articulent avec la pointe de la langue tournée vers le haut et en arrière, touchant le sommet du palais : articulation difficile à réaliser pour un Occidental, mais familière aux langues indiennes.

*e* (et *o*) sont toujours longs et fermés.

*g* est toujours dur, même lorsqu'il est suivi de *e* ou *i* : *yogin*, comme s'il s'écrivait en français « yoguinn ».

*h* est toujours aspiré.

*ḥ* représente une très faible aspiration légèrement gutturale, analogue au ch allemand dans « ach », mais beaucoup moins rude.

*j* = dj : *vajra* = vadjra.

*l* et *ḷ* (p. 235) : *l* « voyelle » (bref et long), très rare en sanskrit ; se retrouve dans les langues slaves occidentales (tchèque Plzen qui avait été germanisé en Pilsen, p. ex.).

*ṃ* représente une nasalisation légèrement gutturale, assez proche de *ṅ* (v. ci-dessous).

*n* (et *ṅ*, *m*) ne se nasalisent jamais après voyelle : *yogin* se prononce *yoguinn*, *Brahman* = *brahmann*, etc.

*ṅ* : nasale gutturale, analogue au -ng final allemand ou anglais.

*ñ* : nasale « palatale », comme le gn français : *ñid* (tib.) = gnid ; *kañcuka* = kagntchouka.

*ph* = *p* + aspiration.

*r* et *r̄* : *r* voyelle bref (fréquent) et long (rare) : se roule, avec un *i* très bref perceptible à la fin : ainsi *Rg-veda*, que l'on trouve souvent orthographié *Rig-veda* ; *saṃskṛta*, le sanskrit.

*s* toujours dur : *āsana* = āssana.

*sh* : comme le sh anglais ou le ch français : *sushumṇā* = souchoumnā.

*u* se prononce comme le ou français : *sushumṇā* = souchoumnā ; *mahābhūta* = mahābhoūta.

L'apostrophe à l'initiale indique l'élision d'un *a*.

Les lettres surmontées d'un trait sont des voyelles longues (sauf pour *e* et *o*, qui sont toujours longs).

# Table des matières

Préface de Jean Filliozat.....	vii
I. INTRODUCTION .....	13
Avant-Propos .....	13
Liste des abréviations .....	16
1. Notre texte et la littérature du <i>Haṭha-yoga</i> ....	17
2. La Tradition des <i>Nātha-yogin</i> .....	19
3. La Tradition Śivaïte .....	23
4. La Tradition du Yoga .....	29
5. La Tradition Tantrique .....	49
II. TRADUCTION .....	77
Chapitre I .....	79
Chapitre II .....	129
Chapitre III .....	163
Chapitre IV .....	215
Appendice : Chapitre V .....	283
Index .....	289
Bibliographie.....	299
Prononciation du Sanskrit .....	303