

# Le Shiva-Svarodaya

## La naissance du Souffle de Vie révélé par le dieu Shiva

Ancien Traité de Présages et Prémonitions  
d'après le souffle vital

Traduit du Saṅskrit  
par  
*Alain Daniélou*

Préface de Jean Varenne



ARCHÈ  
MILANO  
1982

## Tantra - Le Shiva-Svarodaya - pratique du souffle-vital

Malgré la vogue dont il jouit en Occident depuis quelques décennies, le Yoga reste mal connu du grand public. De nombreux livres décrivent les postures (âsana) et les exercices respiratoires visant à la maîtrise du souffle (prânâyama). Ils émanent pour la plupart de maîtres européens dont on peut dire qu'ils ont atteint, dans ce domaine, une qualification analogue en valeur à celle des indiens.

Mais âsana et prânâyama ne sont que deux des huit étapes (anga) que comporte le Yoga classique tel que le décrit, par exemple, Patanjali. En principe, le travail d'ordre psychologique: concentration mentale (dhâranâ), "retrait des sens" (pratyâhâra), ne devrait pas faire problème puisque les techniques qu'il met en œuvre existent ailleurs que dans le Yoga.

Il n'en est rien cependant: à les lire, on sent les auteurs embarrassés, démunis. C'est qu'ils ont eux-mêmes peu d'expérience en la matière. Non par manque de bonne volonté, mais faute de temps. En Occident, en effet, où la vie quotidienne s'organise au tour du travail salarié, le temps est littéralement mangé par les activités de subsistance et l'on comprend que celui qui a voué l'essentiel de sa journée à son activité professionnelle n'ait ensuite que peu de loisir à consacrer à des exercices difficiles dont l'apprentissage requiert, au témoignage des yogins de l'Inde, des mois, voire des années, de persévérance.

# Le Shiva-Svarodaya

## La naissance du Souffle de Vie révélé par le dieu Shiva

Ancien Traité de Présages et Prémonitions  
d'après le souffle vital

Traduit du Sanskrit  
par

*Alain Daniélou*

Préface de Jean Varenne



ARCHÈ  
MILANO  
1982

© 1981 by ARCHÈ MILANO  
Imprimé en Italie  
Tipografia Poggi Litografia - Milano

## TABLE DES MATIERES

<i>Préface de Jean VARENNE</i> .....	9
Avant-Propos. ....	13
Introduction .....	15
LE <i>SHIVA-SVARODAYA</i> .....	21
I. LA NAISSANCE DU SOUFFLE VITAL .....	23
La nature du monde .....	23
Le disciple. ....	25
Le souffle vital .....	25
Les circuits du corps subtil .....	28
Indications contraires .....	34
II. LES ARTERES DU CORPS SUBTIL .....	39
L'artère gauche ou lunaire ( <i>Idâ</i> ) .....	39
L'artère droite ou solaire ( <i>Pingalâ</i> ) .....	40
L'artère centrale ( <i>Sushunnâ</i> ) .....	41
III. LES CINQ "PRINCIPES DES ELEMENTS" .....	45
Saveur des éléments. ....	47
Manifestation des "Principes des éléments" d'après la. . . . "portée du souffle" .....	47
Méditation sur les cinq "principes des éléments" ( <i>tattvas</i> ). . . .	53
IV. LES EFFETS DU SOUFFLE VITAL .....	55
Succès militaires .....	57
Protection et réussite. ....	59

Conquête de la mort . . . . .	62
Envoûtement ( <i>vashîkârana</i> ). . . . .	62
V. MOMENTS FASTES OU NEFASTES . . . . .	64
La conception ( <i>garbha</i> ). . . . .	64
Les périodes de l'année . . . . .	66
Les maladies . . . . .	67
La durée de la vie et les signes de mort . . . . .	69
VI. LE YOGA DE L'HOMME-OMBRE . . . . .	75
VII. CONCLUSIONS . . . . .	77

## PREFACE

*Malgré la vogue dont il jouit en Occident depuis quelques décennies, le Yoga reste mal connu du grand public. De nombreux livres décrivent les postures (âsana) et les exercices respiratoires visant à la maîtrise du souffle (prânâyama). Ils émanent pour la plupart de maîtres européens dont on peut dire qu'ils ont atteint, dans ce domaine, une qualification analogue en valeur à celle des indiens. Mais âsana et prânâyama ne sont que deux des huit étapes (anga) que comporte le Yoga classique tel que le décrit, par exemple, Patañjali. En principe, le travail d'ordre psychologique: concentration mentale (dhâranâ), "retrait des sens" (pratyâhâra), ne devrait pas faire problème puisque les techniques qu'il met en œuvre existent ailleurs que dans le Yoga. Il n'en est rien cependant: à les lire, on sent les auteurs embarrassés, démunis. C'est qu'ils ont eux-mêmes peu d'expérience en la matière. Non par manque de bonne volonté, mais faute de temps.*

*En Occident, en effet, où la vie quotidienne s'organise autour du travail salarié, le temps est littéralement mangé par les activités de subsistance et l'on comprend que celui qui a voué l'essentiel de sa journée à son activité professionnelle n'ait ensuite que peu de loisir à consacrer à des exercices difficiles dont l'apprentissage requiert, au témoignage des yogins de l'Inde, des mois, voire des années, de persévérance.*

*Dès lors on ne doit pas s'étonner (moins encore: s'indigner) du caractère fragmentaire de l'information accessible au lecteur occidental. Du dhyâna ("méditation profonde") et du samâdhi, étapes finales du Yoga, rien, ou presque, n'est dit. Non plus d'ailleurs que les deux premiers angas (yamas et niyamas) qui, pourtant, conditionnent tous les autres, selon Patañjali: mais comment la discipline de vie qu'ils impliquent pourrait-elle s'intégrer à une existence quotidienne entièrement profane? Il faudrait*

*pouvoir re-sacraliser celle-ci et il est évident que le siècle où nous vivons ne s'y prête pas, sauf circonstances exceptionnelles, valables pour quelques individus seulement.*

*Et s'il en est ainsi dans le domaine du Yoga "pratique" (c'est-à-dire, en fait: du Hatha-Yoga), que dire de la théorie qui fonde celui-ci? La connaissance que l'on en a, en Occident, se réduit à quelques livres, parmi lesquels l'un des meilleurs est d'Alain Daniélou: "Yoga, méthode de réintégration" (Paris, 1951, récemment réédité). De plus, quelques-uns des textes fondamentaux ont été traduits dans les vingt dernières années, mais l'on reste loin de ce qu'il faudrait faire pour que le Yoga prenne sa vraie place dans l'image que nous nous faisons de la pensée indienne. Mais là aussi nous nous heurtons aux mêmes difficultés: le chantier manque de bras; et ceux qui y travaillent manquent de temps.*

\*

\* \*

*Il faut donc saluer comme un événement d'importance considérable la traduction que nous donne Alain Daniélou d'un texte inconnu en Europe concernant l'un des aspects centraux du Yoga. Les quatre cents strophes (shlokas) qui le composent analysent en effet quelques-uns des aspects du souffle-énergie (prâna; ici appelé svara) qui anime l'univers dans son ensemble aussi bien que dans chacune des ses parties. L'homme étant l'une de ces dernières ne vit, n'existe, n'agit, ne se transforme, que par le souffle cosmique. Encore faut-il qu'il connaisse et qu'il mesure à leur juste valeur les effets de son action. Là où l'individu "ordinaire" se contente de "faire son temps" de façon purement mécanique (et donc passive, même s'il s'imagine le contraire), le yogin peut et doit "réaliser" en lui (c'est-à-dire: connaître, au sens fort du terme) le prâna, le discipliner et, en fin de compte, l'utiliser pour dépasser la condition humaine (atteindre ce que les hindous appellent "libération, délivrance", en sanscrit: moksha, ou mukti).*

*On reconnaît là le "programme" du Yoga: les huit "étapes" décrites par Patañjali visent à permettre la maîtrise effective de la vie psychique (par les yamas et niyamas) corporelle (par*

les âsanas), mentale (par le dhâranâ et le pratyâhâra), subtile (par le dhyâna et le samâdhi) afin d'atteindre à cet état d'isolement cosmique (kaïvalya) qui n'est qu'un autre nom de la libération finale (moksha). Mais on sait que ces différentes étapes sont toutes conditionnées par la parfaite maîtrise du souffle vital (prânâyama). Il ne s'agit pas seulement d'apprendre à bien respirer, ce qui, déjà, ne serait pas si mal, mais surtout de discipliner la puissance impétueuse (et subtile) de l'énergie cosmique (shakti) qui pénètre toutes choses.

\*

\* \*

Qu'il s'agisse d'un "pouvoir" plutôt que d'un simple déplacement d'air est bien marqué dans le texte qui nous intéresse puisque l'auteur, comme s'il voulait éviter l'équivoque, a choisi de l'appeler non pas prâna (nom "commun" du souffle) mais svara. Ce dernier terme désigne d'abord toute vibration, et notamment sonore (dans d'autres contextes, on le traduira par "son", peut-être même par "musique"). Et par y insister davantage encore le dit auteur a pris soin d'évoquer la naissance du monde en y faisant paraître l'apparition (udaya) de l'énergie-vibratoire, à la fois "son" et "souffle" qu'il nomme svara. Mais si le souffle joue un tel rôle dans l'univers, on devine que sa connaissance assure au yogin une puissance que l'on pourrait appeler "surnaturelle" si l'on se souvenait qu'en fait le svara est la Nature, au sens dynamique du terme.

Le texte, après avoir donné des indications sur la nature du svara et sur sa circulation dans les conduits (nâdis) du corps subtil, donne un aperçu de ce que l'on obtient par la maîtrise du svara: guérison de certaines maladies, immunité, etc. On ne s'étonnera pas, à ce propos, des indications "militaires" que comporte le texte (par le svara, on obtient la victoire, l'invulnérabilité au combat, etc.): le Yoga est également l'apanage des guerriers (kshatriyas) et celui qui y réussit est appelé "héros" (vîra), même s'il appartient de naissance à d'autres castes. De la même façon, les considérations "érotiques" ne doivent pas surprendre: le yogin n'est pas "chaste" au sens vulgaire du terme, il est maître de sa sexualité, ce qui est bien différent. Enfin que la maîtrise du

*souffle soit un moyen de "lire" les présages n'a rien, non plus, d'insolite: il n'y a pas de "hasard" dans l'univers, mais un ensemble infiniment complexe de nécessités régies par la Nature (autre nom de l'Energie cosmique: shakti, prâna, svara). Qui "réalise" en lui-même cette Puissance, accède à la vie intime de l'univers et donc connaît toutes choses".*

*Le "Shiva-Svarodaya", est, on le voit, un texte remarquable et qu'il eût été dommage de ne pas révéler au public européen. Ceux qui le liront, découvriront l'étendue, la subtilité, la profondeur du Yoga "théologique" (indissociable d'ailleurs du Yoga "pratique"). On doit savoir gré à Alain Daniélou, et à son éditeur, de donner à l'homme d'aujourd'hui la possibilité d'y accéder.*

*Jean VARENNE*

## AVANT-PROPOS

Le *Shiva-Svarodaya* est un texte annexe du Yoga tantrique. Il étudie le phénomène du souffle-vital (*prâna*) et sa relation avec les trois artères subtiles appelées *Idâ*, *Pingalâ* et *Sushumnâ*, qui, partant du centre de base, le *Mûlâdhara*, situé à la base de la colonne vertébrale, et, traversant les divers centres du corps, les lotus ou *chakras*, remontent jusqu'au centre des mille pétales au sommet de la tête.

*Idâ* et *Pingalâ* sont particulièrement connectées avec les deux hémisphères du cerveau et correspondent donc aux deux êtres distincts qui habitent en tout homme. L'influence des artères subtiles liées aux côtés droit et gauche du corps est facilement observable car, selon leur prédominance, la respiration a tendance à utiliser la narine droite ou gauche. Selon que l'hémisphère droit ou gauche de notre cerveau prend les commandes, nos actions ont un autre caractère, d'autres conséquences. Nous pouvons également prédire les résultats des actes d'autrui et la réponse aux questions qui nous sont posées d'après les moments où nous en prenons connaissance.

Le *Shiva-Svarodaya* donne des indications sommaires, mais d'ordre pratique, sur le rôle de l'ensemble des énergies fonctionnelles qui constituent l'état de vie et sur l'utilisation de leurs manifestations, particulièrement dans le rythme respiratoire, le plus aisément identifiable et contrôlable, à des fins de maîtrise de soi, de guérison, de possession, de prophétie. Les principes vitaux auxquels le *Shiva-Svarodaya* se réfère sont parfois mieux décrits dans les grands traités sur le Yoga, mais leur application dans le domaine pratique, les pouvoirs qu'ils procurent pour la solution des problèmes de la vie courante, peut être pour nous un rappel

très utile du fait que les fonctions du corps, qui sont les supports de la vie, sont parfois plus importants pour l'individu, pour la société, pour la création toute entière que les spéculations plus ou moins abstraites de nos mécanismes mentaux. L'homme ignorant des présages favorables ou défavorables qui entourent toute action peut se confier au hasard et à son instinct, mais celui qui a pris connaissance des signes du destin et n'en tient pas compte défie le sort et attire sur lui la malchance.

La théorie du Yoga et les techniques de prédictions, de caractère prophétique ou magique, présentées dans le *Shiva-Svarodaya* proviennent de la religion shivaïte antérieure aux invasions aryennes. Ces techniques sont toujours pratiquées dans le tantrisme shivaïte, religion populaire ouverte à toutes les castes, qui n'a jamais été réellement incorporée dans le Brahmanisme védique. En dehors des pratiques qui se sont perpétuées dans l'Inde, des vestiges mythiques, légendaires, symboliques, rituels, provenant du Shivaïsme ancien, sont reconnaissables, sous une forme plus ou moins adaptée, dans toutes les religions ultérieures.

Comme la plupart des textes shivaïtes, le *Shiva-Svarodaya* est d'époque indéterminée. Le texte que nous connaissons a été transcrit en sanskrit populaire, d'après des données traditionnelles d'origine proto-historique à l'époque où le Védisme aryen ré-assimila le Shivaïsme auquel il s'opposait violemment au début. Le Bouddhisme lui aussi, sous la forme du *Mahâyâna*, a récupéré peu à peu les symboles, les mythes, les pratiques et les rituels du Shivaïsme ancien, ainsi que ses techniques de contrôle du souffle, de perceptions subtiles et de prédictions. Il existe des versions tibétaines du *Shiva-Svarodaya*.

J'ai utilisé pour l'interprétation du texte, le commentaire en langue hindi de Bastirâma, ainsi que certains *Agamas* et les traités d'astrologie.

## INTRODUCTION

Les techniques du Yoga permettent de réaliser la continuité et l'unité fondamentale des divers niveaux du créé qui apparaissent à l'homme comme séparés et même incompatibles. C'est par ces techniques que l'on peut découvrir que les différentes composantes du corps et les principes de la vie tels qu'ils se manifestent dans les diverses fonctions physiques, les énergies vitales, les sensations, le plaisir, la douleur ont des correspondances dans le monde subtil et transcendant, dans les énergies directrices qui donnent naissance et soutiennent le monde animé ou inanimé et que nous pouvons appeler des dieux.

Rien ne peut exister qui ne soit pré-existant dans ses potentialités. De même que les principes de l'espace et du temps doivent exister avant qu'un univers spatial puisse se former, de même les principes de la vie, de la pensée, de la sensation, de la connaissance doivent exister pour ce que des êtres vivants et pensants soient possibles. Il n'est aucun aspect de l'être humain, de ses fonctions physiques, de ses aptitudes mentales, de ses passions de ses plaisirs qui ne soit l'expression de potentialités pré-existantes, qui n'existe sur un plan supra-humain avant de se manifester dans l'homme et les autres êtres vivants. Les hiérarchies que nous cherchons parfois à établir entre les divers éléments et fonctions qui constituent un être vivant ne peuvent être que totalement arbitraires. Les rythmes de notre cœur et de notre respiration sont intimement liés au phénomène de la vie. Ils déterminent le temps relatif dont dépend notre perception du monde, notre place dans le créé et notre relation avec les principes universels. Nous avons tendance à considérer comme des phénomènes ordinaires et purement physiques nos rythmes et nos fonctions vitales alors qu'ils

sont des facteurs déterminants de notre raison d'être, plus importants que les agitations de la pensée. De même les fonctions procréatrices par lesquelles nous transmettons des codes génétiques d'une prodigieuse élaboration sont des manifestations d'intelligence beaucoup plus élevées que les spéculations de notre appareil mental.

La centrale cérébrale qui coordonne certains aspects des mécanismes de nos impulsions, de nos désirs, de nos actions, ne fonctionne qu'en relation avec les divers éléments constituant notre corps et ne saurait en être séparée. Bien que par des ordres venus de notre cerveau, nous ayons le sentiment d'agir librement, nous pouvons observer que par des impressions, des tendances provenant de nos sens et de nos divers organes, nous pouvons par *feed-back* conditionner notre cerveau et recevoir de lui d'autres directives, lui donner d'autres tendances, détruire ou développer notre mémoire, altérer les coordonnées de notre appareil mental, l'orienter vers la recherche des valeurs spirituelles ou vers celle des appétits sensoriels, vers l'amour ou la cruauté, vers l'équilibre ou la folie, vers la liberté ou le conformisme. C'est par le contrôle et la prise de conscience des fonctions apparemment les plus ordinaires de notre corps que nous pouvons arriver à développer des aptitudes et des pouvoirs qui peuvent sembler magiques. Nous pouvons ainsi arriver à lire dans la pensée, à voir, hors du temps, le passé et l'avenir, à nous libérer de la pesanteur, à agir sur la volonté des êtres, à percevoir l'invisible, à contrôler le destin. Il existe une coordination absolue entre tous les aspects de la matière et de la vie. Tout l'univers est issu d'un certain nombre d'archétypes qui peuvent être exprimés sous la forme de figures géométriques, les *yantras*, de formules sonores, les *mantras* et les *svaras*, d'actes et de gestes rituels, les *tantras*. Nous retrouvons, à travers l'expérience du Yoga, ces archétypes dans les différents centres du corps subtil, les *chakras*. Ce sont ces formules qui, par leurs arrangements divers donnent naissance à la matière, à la pensée, à la vie, aux différentes sortes d'êtres. Ce qui est valable dans un domaine l'est également dans un autre et, en tous cas, a des équivalents dans toutes les formes d'existence. Les formules (*mantras*), les diagrammes (*yantras*), les rapports harmoniques (*svaras*) qui représentent certaines des composantes fondamentales de

l'existence, vont, lorsque nous en prenons conscience, pouvoir nous servir à comprendre, mais aussi à contrôler, la nature de toutes choses. Ils ont donc des significations multiples. C'est pourquoi les *mantras*, qui sont censés représenter sous une forme sonore certaines réalités fondamentales, sont susceptibles de trente deux interprétations, une pour le domaine de chacune des sciences, de chacun des aspects de la connaissance. Lorsque nous voulons essayer d'exprimer les principes sur lesquels sont basées ces formules dans des langages occidentaux nous devons pour chaque cas utiliser des mots différents. C'est ainsi que le mot *svara*, défini comme une abbréviation de "*svayam ramaté*" dont le sens littéral est "ce qui prend délice en soi-même" a le sens philosophique de *vâch*, du "Verbe" créateur, dont est issu l'espace-temps, propriété du principe "éther", mais se réfère aussi à la fonction respiratoire qui rythme l'état de vie et est porteuse du Verbe, du principe de la vibration sonore. Le mot *svara* représente aussi les "notes" de la musique, dont les sept *svaras* correspondent à des rapports harmoniques, ainsi que les voyelles, matière première du langage, et les accents. De plus le mot *svara* peut signifier le ciel, la lumière, l'au-delà, la splendeur. Il a donc de multiples sens bien que tous se réfèrent à un même principe. En yoga ce mot représente l'influx vital circulant dans les divers circuits du corps subtil. Il est le principe du son, de la vibration dont le monde est issu et aussi le souffle vital porteur du Verbe, du son primordial. Dans un texte dont le but principal est d'ordre pratique, puisqu'il s'agit avant tout d'un système de présages, nous avons traduit beaucoup de passages dans un sens particulier bien qu'ils puissent parfois être interprétés dans un sens beaucoup plus général. Nous ne devons pas être surpris de voir des formulations de principes qui semblent généraux et abstraits appliqués à des préoccupations matérielles qui nous paraissent parfois même triviales. C'est qu'il existe une continuité entre tous les ordres de choses et c'est souvent à travers les actes en apparence les plus ordinaires que nous pouvons atteindre, au fond de nous-mêmes, les sources profondes de la vie et de la connaissance. Un *feed-back* partant de nos sens extérieurs, de nos orteils, de nos mains, de notre sexe, de notre anus, peut nous aider à explorer et éventuellement développer des pouvoirs latents et nous rapprocher des organes correspondants

de l'être cosmique dont tout être vivant est l'image et le reflet.

Il n'est pas inutile de donner un tableau de certaines correspondances auxquelles fait allusion le *Shiva-Svarodaya* par rapport aux *tattvas*, principes des éléments, qui forment la substance du monde apparent tel que nous pouvons le percevoir et le concevoir.

## LES CINQ ELEMENTS

Etat de la matière	Solide	Liquide	Igné	Gazeux	Vibratoire (Espace-temps)
Elément	Prithivî (Terre)	Ap (Eau)	Téjas (Feu)	Vâyû (Air)	Akâsha (Ether)
Ordre de manifestation	cinquième	quatrième	troisième	deuxième	premier
Sens de perception	odorat	goût	vue	toucher	ouïe
Organe de perception	nez	bouche	oeil	main	oreille
Organe d'action	anus	sexe	pied	peau	langue
Goût	sucré	fade	pimenté	acide	amer
Symbole	carré	demi-lune	triangle	cercle	point
Couleur	jaune	blanc	rouge	bleu-sombre	multicolore
Direction	Ouest	Est	Sud	Nord	Centre
Extension du souffle	12 doigts	16 doigts	4 doigts	8 doigts	[?]
Favorable pour	oeuvres stables	oeuvres instables	oeuvre cruelles	meurtre	libération
Résultats	réussite après longtemps	réussite immédiate	mort	échec	aucun résultat

**SHIVA-SVARODAYA**

## [INVOCATION DU COMMENTATEUR BASTIRAMA]

1. “Je me prosterne devant Shiva, le plus grand des dieux, ainsi que devant la “Dame de la Montagne” (Pârvatî), et aussi devant Ganésha le chef des *Ganas*, compagnons du dieu, Je salue également mon maître, mon *guru*.

Je chante la louange de cet Etre Suprême qui nous permet de transgresser le monde des apparences. Prenant refuge auprès de ce dieu déducteur et m'inclinant devant lui, j'ai composé de commentaire du *Shiva-Svarodaya*.”

### [I. LA NAISSANCE DU SOUFFLE DE VIE]

[La Nature du Monde]

2. La Déesse:

Dieu des dieux, le plus grand des dieux, mon Seigneur!  
Fais-moi la grâce de m'enseigner cette science qui permet toutes les réalisations.

3. D'où provient l'Univers, comment subsiste-t-il, comment finira-t-il? O Dieu! Explique-moi la nature du monde.

4. Le Dieu:

Le monde est issu d'un principe (*tattva*). Il subsiste par ce principe et se dissoud dans ce principe. O Déesse! La nature du monde est impliquée dans son principe.

5. La Déesse:

Ceux qui possèdent une vision supérieure des choses ont défini le principe comme la source ultime de tout ce qui est. Explique-moi donc en quoi consiste ce principe.

6. Le Dieu:

Il existe un principe ultime appelé Shiva. Il est le dieu suprême, sans artifices et informel. Le principe de l'espace (l'éther) est issu de lui. Dans l'espace apparaît ensuite l'élément gazeux.

7. De l'élément gazeux est issu l'élément igné, de l'élément igné l'élément liquide et de l'élément liquide l'élément solide. De ces cinq principes (*tattvas*) sont nés les cinq états de la matière (*bhûtas*).

COMMENTAIRE: Les cinq états de la matière sont perçus à travers cinq sens correspondants. L'état solide, appelé symboliquement "terre", est la sphère de la perception de l'odorat, l'état liquide appelé "eau" est la sphère du goût, l'état igné ou "feu" la sphère de la vue, l'état gazeux ou "air" la sphère du toucher. L' "éther" est la sphère de l'ouïe. L'élément solide (terre) est perçu par tous les sens; l'élément liquide (eau) par tous les sens sauf l'odorat; l'élément igné par l'ouïe, le toucher, la vue; l'élément gazeux par l'ouïe et le toucher; l'élément éther, la vibration, par l'ouïe seule. Les états de la matière ne sont que des combinaisons plus ou moins complexes de relations énergétiques. Le son, la vibration de l'air, perçue par l'ouïe, est un reflet de la vibration pure, celle de l'éther qui est la source de tous les éléments. Le son perçu n'est qu'une image de la vibration primordiale du Verbe, par lequel le Créateur profère l'Univers. Il n'existe donc pas de parole divine sur le plan de la vibration de l'air, pas de commandements de Dieu comme le proclament les fausses religions. C'est la substance même de l'Univers qui est le Verbe.

8. C'est de ces cinq états de la matière qu'est fl'univers; c'est à travers eux qu'il évolue; en eux qu'il se dissout, par eux qu'il se complait en lui-même, [qu'il vit].

9. O très belle! Les corps vivants sont, eux aussi, formés de ces cinq principes. Ils sont perçus par les *yogins* sous leur aspect subtil.

10. Je vais maintenant t'expliquer le secret de "la naissance du souffle de vie" (*svarodaya*) qui réside dans tous les corps, et les possibilités de connaissance qui peuvent être réalisées à travers le support de [la fonction respiratoire, représentée par] un cygne (*hamsa*)\* dont le rythme détermine les trois formes du temps.

\* Symbole du mantra *aham-sah*, "je suis lui".

COMMENTAIRE: Le *mantra* respiratoire *aham-sah*, appelé *ajapa-gâyatṛī* (l'invocation spontanée) est formé par le son du souffle aspiré *ham* et du souffle expiré *sah*, syllabes qui sont censées représenter le principe idéateur Shiva et son pouvoir de manifestation, son énergie, Shakti. Le *mantra* représente leur union. *Aham-sah*, "moi-lui" ou "je suis lui", évoque l'identité du microcosme et du macrocosme, d'où découle la possibilité pour l'être humain de réaliser en lui-même la nature du cosmos, possibilité dont dépend la validité de l'expérience du *Yoga*.

11. Cette connaissance de la "naissance du souffle de vie" (*svarodaya*) est plus secrète que le plus secret des secrets. C'est par elle que l'on peut connaître ce qui est bénéfique ou maléfique. Elle est la clé de toutes les sciences.

12. La "naissance du souffle de vie" est plus subtile que ce qui est subtil. Elle est le principe merveilleux de la possibilité de connaître. Elle permet de percevoir la réalité profonde. Elle étonne les incrédules. Elle est la source du pouvoir de ceux qui la possèdent.

[Le disciple.]

13. Le secret de la "naissance du souffle de vie" ne peut être communiqué qu'à un disciple de caractère équilibré, qui prend soin de son corps, qui a une conduite irréprochable, est dévoué à son maître, n'est pas ingrat et dont l'esprit n'est pas instable.

14. La "connaissance du principe du souffle-vital"\* ne doit pas être accessible à un être vil, méchant, cruel, menteur, prêt à séduire la femme de son maître, lâche et de mauvaise conduite.

[Le souffle-vital (*svara*)]

15 O Déesse! Ecoute bien ce que je vais t'enseigner sur ce moyen sans pareil de connaissance qui est présent dans tous les corps. Quand on l'a maîtrisé on atteint sans difficulté toutes les autres formes de savoir.

\**Svara-jñāna*.

16. C'est par l'étude du souffle-vital que tu pourras comprendre la loi cosmique, la signification des harmonies (*gândharva*) transcendantes, le contenu des livres sacrés, la nature de tout ce qui se trouve dans les trois mondes. Le souffle-vital est le reflet de l'*âtman*, de l'âme universelle.

COMMENTAIRE: Les livres sacrés sont l'expression de ce que les "Voyants", les *Rishis* des premiers âges, ont pu percevoir de la "loi cosmique" qui est le véritable *Véda*, l'objet de la connaissance.

17. Une interprétation du destin par quelqu'un qui ne possède pas la science du souffle peut être comparée à une maison sans maître, une parole sans savoir, ou un corps sans tête.

18. Celui qui est parvenu à connaître les différents artères (*nâdîs*)\* et la nature des différents courants ou souffles (*prânas*) [qui y circulent] ainsi que la nature des différents éléments\*\* et les points de jonction des artères (*Idâ, Pingalâ, Sushumnâ*) peut atteindre à la libération.

19. O femme au merveilleux visage! C'est après avoir contrôlé la force du mouvement de l'air (*vâyû*), qu'il soit matériel ou subtil, que certains ont pu définir la science bénéfique du souffle-vital.

20. L'Univers, tout comme le corps des êtres vivants, est manifestation d'un souffle, support du Verbe. C'est par le souffle que le Grand Dieu, Shiva, crée et détruit les mondes.

21. C'est par la connaissance du souffle-vital que l'on atteint aux connaissances les plus secrètes; par la connaissance du souffle que l'on obtient les biens matériels. La science du souffle-vital est la plus profonde de toutes les connaissances que l'on ait jamais vues ou dont on ait jamais entendu parler.

\* Du corps subtil.

\*\* Dont est formé le corps.

22. Par la puissance du souffle-vital on peut détruire un ennemi ou attirer des amis. Par la puissance du souffle on obtient la richesse, la gloire et le bonheur.
23. Par la puissance du souffle-vital on séduit les femmes et on obtient la faveur des rois, on acquiert les pouvoirs d'un dieu, on tient en son pouvoir les puissants de la terre.
24. Par la puissance du souffle-vital on se transporte en tous les lieux, on obtient tout ce dont on peut jouir, on devient infiniment grand ou petit et on se purifie des souillures.
25. O toi dont le visage est charmant! Tout ce qu'on peut apprendre dans les livres sacrés, les Anciennes-Chroniques (*Purânas*), les textes traditionnels (*Smritis*), les traités philosophiques (*Védângas*) n'est rien auprès de ce que nous apporte la connaissance de la nature du souffle-vital.
26. Tout ce qui a une forme et un nom n'est qu'une apparence. Tout ce que nous croyons voir n'est qu'illusion. L'homme stupide, victime de l'illusion ne perçoit pas la réalité intérieure des choses.
27. Cette science du souffle-vital est supérieure à toute autre forme de connaissance. Elle est la lumière qui éclaire ce receptacle intérieur qu'est l'âme.
28. Cette connaissance ne doit être donnée à personne, même à ceux qui en font la demande, mais on doit chercher à la posséder pour soi-même.
29. Il n'existe plus de signes ou de constellations maléfiques, de divinités favorables ou hostiles, d'obstacles, de jours néfastes ou d'erreurs.
30. O Déesse! Il n'existe plus de périodes mauvaises ni de malchance, lorsque l'on a acquis le contrôle du souffle-vital. Tout alors a des résultats heureux.

[Les circuits du corps subtil.]

31. A l'intérieur du corps se trouvent des artères de toutes sortes formant des circuits très complexes. Le sage cherche à les connaître afin de percevoir les secrets de son corps.

32. Près du nombril se trouve un centre en forme de bulbe. De là partent les soixante-douze mille artères qui se répandent dans tout le corps.

33. A l'intérieur des artères circulent les énergies vitales. Leur point de jonction\*, a l'apparence d'un serpent enroulé et endormi. De là partent dix artères qui se dirigent vers le haut et dix qui se dirigent vers le bas.

34. Il y a aussi deux artères qui partent en biais, une de chaque côté. Ceci fait un tout de vingt-quatre artères. Parmi elles dix sont plus importantes car c'est par elles que circulent les dix influx ou souffles (*vâyus*) qui régissent la vie.

35. Les artères se dirigent en biais vers le haut et le bas. Elles sont les voies par lesquelles circulent les influx intérieurs du corps. Comme les centres psychiques, les *chakras*, elles font partie du corps et se trouvent dans tous les êtres vivants.

36. Parmi ces artères dix sont plus importantes et, parmi ces dix, trois ont un rôle prédominant. Elles sont appelées *Idâ*, *Pingalâ* et *Sushumnâ*.

37. Les autres sont *Gândhârî*, *Hastijihvâ*, *Pûshâ*, *Yashasvinî*, *Alambushâ*, *Kuhu* et *Shankhinî* qui est la dixième.

38. *Idâ* est située du côté gauche, *Pingalâ* du côté droit. *Sushumnâ* est dans la région du centre. *Gândhârî* contrôle l'œil gauche,

39. et *Hastijihvâ* l'œil droit. *Pûshâ* va à l'oreille droite et *Ya-*

\* A la base de l'épine dorsale.

*shasvinî* à l'oreille gauche. *Alambushâ* aboutit dans la bouche.

40. *Kuhu* mène à la région du sexe, *Shankhinî* à l'anus. C'est ainsi que ces artères sont en relation avec les ouvertures du corps.

41. *Idâ*, *Pingalâ* et *Sushumnâ* sont les voies par lesquelles passe l'énergie vitale liée à la respiration (*prâna*). C'est ainsi que les dix artères sont disposées à l'intérieur du corps.

42. Je t'ai indiqué les noms des artères. Voici maintenant les noms des énergies qu'elles véhiculent. Ce sont: *Prâna*, *Apâna*, *Samâna*, *Udâna*, *Vyâna*.

43. *Nâga*, *Kûrma*, *Krikâla*, *Dévadatta*, et *Dhananjaya*. *Prâna* a son siège dans le cœur, *Apâna* dans la région de l'anus,

44. *Samâna* dans la région du nombril, *Udâna* au milieu du cou, *Vyâna* circule dans tout le corps, telles sont les principales énergies vitales.

45. Après avoir localisé les cinq principales énergies vitales, *Prâna*, etc. Je vais maintenant t'indiquer le rôle des cinq autres, *Nâga*, etc.

46. La nature du souffle appelé *Nâga* se manifeste entre autres quand on rote, *Kûrma* quand on cligne des yeux, *Krikâla* quand on éternue, *Dévadatta* quand on baille.

47. *Dhananjaya* est répandu dans tout le corps. Il reste en activité après la mort. Ces dix énergies circulent dans toutes les artères du corps. Elles sont la substance même de la vie.

48. Les mouvements des énergies-vitales (*prânas*) sont particulièrement perceptibles au milieu du corps. L'homme d'expérience les perçoit dans les trois artères *Idâ*, *Pingalâ* et *Sushumnâ*.

49. *Idâ* réside dans le côté gauche du corps, *Pingalâ* dans le côté droit. L'artère appelée *Idâ* tourne à gauche. *Pingalâ* tourne à droite.

50. *Idâ* est associée au principe lunaire, *Pingalâ* au principe solaire. Dans *Sushumnâ* réside Shambhu\*. Shambhu y réside sous la forme de l'oie (*hamsa*) [symbole de la connaissance].

51. La syllabe "Ha", qui représente l'être transcendant, pénètre la syllabe "Sa". On dit que "Ha" est Shiva et que "Sa" est Shakti\*\*.

COMMENTAIRE: Lorsque l'on envisage les influx qui circulent dans les artères *Idâ* et *Pingalâ*, il s'agit essentiellement des fonctions liées respectivement aux deux moitiés du cerveau. Le phénomène de la respiration par l'une ou l'autre narine n'est qu'un phénomène accessoire, mais il est une indication de la forme de l'activité interne qui prédomine. *Pingalâ* est mâle, lié aux activités intellectuelles, au langage, à l'agressivité. *Idâ* est féminine, liée aux activités intuitives, aux arts, à la tendresse. *Sushumnâ* est liée aux perceptions du monde supra-naturel, à la réalisation spirituelle. Elle est contraire aux activités ordinaires de la vie.

52. La Lune sous la forme féminine de l'Energie (Shakti) contrôle les influx du côté gauche. Le Soleil sous la forme mâle de Shambhu (Shiva) contrôle les influx du côté droit.

53. Ce qu'un homme averti offre en charité alors que son souffle dit "Sa" (en expirant), il en reçoit dès ce monde la récompense multipliée des milliers de fois.

54. Le *yogin* dont l'esprit attentif est concentré vers ce but peut pénétrer tous les secrets de la voie lunaire (*Idâ*) et de la voie solaire (*Pingalâ*).

55. Celui qui médite sur le principe (*tattva*) permanent de la vie et non pas sur ses aspects impermanents obtient tout ce qu'il désire, ainsi que de grands biens et la victoire.

\* Shiva sous la forme de "celui qui donne la paix".

\*\* Ces deux syllabes forment le *mantra* – "ha" (aspiré), "sa" (expiré) – que tout être vivant prononce inconsciemment à chaque respiration.

56. Les hommes qui observent constamment la circulation des influx dans les artères lunaire (*Idâ*) et solaire (*Pingalâ*) ont à portée de la main la connaissance du passé et de l'avenir.
57. Du côté gauche (*Idâ*) se trouve l'elixir d'immortalité, la substance ultime du monde. Du côté droit le principe du mouvement qui donne naissance aux structures du cosmos et de la vie.
58. Au centre (*Sushumnâ*) se trouve tout ce qui est destructeur et dangereux pour toute initiative. C'est toujours la voie de gauche qui mène au succès les bonnes actions.
59. Pour sortir [d'une maison] l'influx gauche est favorable; pour y entrer c'est l'influx droit qui est de bon augure. Sache que le côté Lune [gauche] est lié à tout ce qui est pair et le côté Soleil [droit] à tout ce qui est impair.
60. Le principe lunaire est féminin, le principe solaire est mâle. La Lune est blanche, le Soleil noir. Lorsque l'énergie vitale passe par la voie lunaire on doit accomplir les actes de caractère paisible.
61. Lorsque l'énergie vitale passe par la voie solaire, il faut accomplir les actes de caractère violent et brutal. Si c'est le circuit central qui fonctionne\* cela convient pour le plaisir et pour le détachement.
62. Durant les trois premiers jours de la phase claire de la Lune (après la Nouvelle Lune), jours appelés *pratipada*, etc., l'influence de la Lune prédomine. Dans les trois premiers jours de la phase sombre (après la Pleine Lune) l'influence du Soleil prédomine. C'est donc à ces moments là que l'activité du souffle vital se manifeste le plus fortement respectivement\*\*.

\* La respiration passe alors par les deux narines.

\*\* A travers *Idâ* et *Pingalâ*.

63. L'activité de la voie lunaire (indiquée par la respiration à travers la narine gauche) dure normalement deux *ghatis* et demi\*. Dans une journée il y a soixante *ghatis*, donc vingt-quatre changements d'influx.
64. L'activité des cinq principes-des-éléments (*tattvas*) dans les artères durant ces différents *ghatis* détermine les moments indiqués pour le succès de ce que l'on entreprend. Les jours où prédominent la Lune ou le Soleil sont comptés à partir de *pratipada*, le premier jour de la Lune croissante ou décroissante. Lorsque la circulation dans les artères intérieures est contraire à l'influence du jour, il faut éviter de rien entreprendre car le résultat serait mauvais.
65. Dans la quinzaine claire [de la nouvelle à la pleine lune], en partant du premier jour (*pratipada*) le sage *yogin* se concentre sur l'artère gauche et dans la quinzaine sombre sur l'artère droite.
66. Le *yogin* doit se concentrer la nuit sur la Lune, le jour sur le Soleil\*\*. Il ne peut exister là dessus aucun doute.
67. L'énergie solaire est contrôlée par l'artère solaire et l'énergie lunaire par l'artère lunaire. Ceux qui ont maîtrisé ces contrôles tiennent à chaque instant les trois mondes en leur pouvoir.
68. Lorsque le Soleil se lève, alors que l'artère lunaire est en action et qu'il se couche alors que l'artère solaire fonctionne, ce sont les moments où le maximum d'avantages est réuni. Si c'est le contraire, il faut abandonner [toute initiative].
69. Lorsque le circuit gauche est en fonction au moment où Jupiter, Vénus, Mercure ou la Lune prédominent, ou bien le jeudi, le vendredi, le mercredi et le lundi, toute entreprise est certaine de réussir. Ces jours seront encore plus favorables durant la quinzaine claire [après la Nouvelle Lune].

\* Une *ghati* est une mesure de temps qui dure vingt-quatre minutes.

\*\* Respectivement l'artère gauche et l'artère droite.

70. Lorsque l'artère droite est en fonction au moment où le Soleil, Mars ou Saturne prédomine ou bien le dimanche, le mardi et le samedi, ces jours sont favorables. Ils le sont encore davantage durant la quinzaine sombre, [après la Pleine Lune].

71. C'est l'élément air qui circule en premier, puis l'élément feu. L'élément terre apparaît en troisième et finalement l'élément eau\*.

COMMENTAIRE: C'est dans cet ordre que, au cours de l'évolution, apparaissent les différentes formes de perception.

72. Pendant les deux *ghatis* et demi durant lesquels prédomine l'un des aspects du souffle (à droite ou à gauche), les cinq éléments se manifestent dans chaque artère, l'un après l'autre, dans l'ordre mentionné ci-dessus.

73. Durant un jour et une nuit il y a douze changements de signes astrologiques. Les signes de la Lune sont Vrishā [Taureau], Karkatā [Cancer], Kanyā [Vierge], Ali [Scorpion], Mriga [Capricorne], Mīna [Poissons].

74. Le Bélier, le Lion, le Verseau, la Balance, l'Accouplement [Mithuna ou Gémeaux], le Trésor [Dhana ou Sagittaire] sont liés à l'influx solaire, au côté droit. Ceci permet de déterminer ce qui est de bon ou de mauvaise augure.

COMMENTAIRE: Les gens nés sous les signes lunaires, sont intuitifs, féminins. Ceux qui sont nés sous les signes solaires sont actifs, intellectuels. Un mariage doit toujours se faire entre signes opposés.

75. La Lune réside dans l'Est et le Nord, le Soleil dans l'Ouest et le Sud. Lorsque le circuit de droite fonctionne, il ne faut donc pas se diriger vers le Sud ou l'Ouest.

76. Lorsque le circuit de gauche est en action, il ne faut pas se diriger vers le Nord ou l'Est. Si on le fait on risque de

\*Respectivement: principes du toucher, de la vue, de l'odorat, du goût.

rencontrer de graves dangers ou de ne plus pouvoir revenir.

77. C'est pourquoi les sages, qui cherchent en toutes choses ce qui est juste, ne se dirigent jamais dans une direction où la mort se trouve.

78. Le deuxième jour de la quinzaine claire, au moment où le Soleil domine, si c'est l'influx de la Lune qui circule et que le souffle passe par la narine gauche, le moment est particulièrement favorable. C'est alors qu'il faut entreprendre des activités de caractère paisible.

79. Si, au lever du Soleil, c'est l'influx solaire (narine droite) qui est en cours, et si, au lever de la Lune, c'est l'influx lunaire (narine gauche) qui fonctionne, le succès est assuré pour tout ce que l'on entreprendra durant ce jour et cette nuit.

80. Si au moment où se lève la Lune, c'est l'influx solaire qui circule, ou bien au moment où se lève le Soleil l'influx lunaire, ceci est une indication que le moment est propice au désordre, aux conflits et aux pertes. Il ne faut rien entreprendre d'important à ces moments.

81. Lorsque l'influx solaire circule on peut savoir avec certitude ce que l'on pourra obtenir. Lorsque c'est l'influx de l'astre aux frais rayons qui circule, on ne peut pas prévoir les résultats.

[Indications contraires.]

82. Si, au moment du lever des astres, les influx sont contraires, c'est-à-dire qu'au lever de la Lune c'est l'influx solaire qui circule (la respiration passe par la narine droite) et que, au lever du Soleil, l'influx lunaire circule (la respiration passe par la narine gauche) [voici ce qui en résulte]:

83. D'abord l'esprit est agité, puis on subit des pertes d'argent (*dhana*). A un troisième stage on est obligé de partir et, à un quatrième stage, l'objet que l'on désire est détruit.

84. A un cinquième stage on est poursuivi par l'inimitié du roi, à un sixième on perd tout ce que l'on possède, à un septième arrivent la maladie et la souffrance et à un huitième la mort.
85. Si l'influx reste contraire durant les trois périodes du jour (jour, nuit et crépuscules) et ceci pendant huit jours, les résultats sont mauvais, mais si c'est seulement pour de brèves périodes ils peuvent être bons.
86. Si l'influx lunaire circule le matin et à midi, et celui du Soleil le soir, on est sûr de vaincre. Le contraire est source d'infortunes.
87. Que le souffle qui porte chance passe à gauche ou à droite, si l'on va quelque part, il faut partir du pied qui correspond et le voyage sera un succès.
88. Si le souffle est lunaire (par la narine gauche) il faut marcher en marquant les pas de nombre pair, s'il est solaire ceux de nombre impair et le voyage sera un succès.
89. Lorsque circule le souffle lunaire il faut rythmer sa marche quatre pas par quatre pas; si c'est le souffle solaire, cinq par cinq. C'est la meilleure façon de marcher, celle qui vous donne accès aux trois mondes.
90. En s'arrêtant, selon la narine par où passe le souffle, il faut soulever la main du même côté et se toucher la bouche. En faisant ainsi, le but désiré sera obtenu.
91. En donnant quelque chose, en prenant quelque chose ou en sortant de la maison, il faut le faire de la main ou du pied correspondant au côté par où passe le souffle.
92. Ainsi on ne risque ni échec, ni conflit, ni blessures; les contretemps sont aisément écartés.
93. Devant son *guru*, ses parents, les rois, les ministres et au-

tres personnes qui peuvent vous rendre service, il faut aspirer profondément en s'avancant vers eux.

94. Vers les ennemis, les voleurs, les quémandeurs, et autres personnes que l'on veut éloigner, il faut s'avancer en vidant son souffle. C'est ce que font tous ceux qui veulent être heureux et réussir.

95. Certains disent que, au moment de partir pour un pays lointain, il faut que ce soit l'influx lunaire qui circule, et que l'influx solaire convient pour partir pour un pays voisin.

96. Ce qui a été dit jusqu'à présent est pour le bien de chacun. Tout, sans nul doute, dépend du fait que les circuits (*nâdîs*) soient tous pleins.

97. Tout ce qui a été dit à propos de circonstances favorables donne des résultats contraires si les circuits sont vides. Il ne saurait en être autrement car celui-qui-sait-tout (Shiva) l'a lui-même affirmé.

98. La science des ennemis nous explique que, durant une querelle, pour chasser les méchants, devant un maître en colère ou un voleur, il est dangereux d'aspirer profondément.

99. Pour aller loin c'est le souffle lunaire qui éloigne les obstacles et donne les résultats heureux que l'on désire. Pour entrer quelque part, c'est le souffle solaire qui est recommandé.

100. Si le souffle passe par le conduit lunaire, il détruit les poisons, par le conduit solaire il permet de séduire les femmes, par le conduit central *Sushumnâ* il mène à la libération.

101. Si une action envisagée est d'un caractère contraire à celui du souffle, ou le souffle contraire à l'action, l'homme rencontre des obstacles. Il faut toujours agir de manière à éviter le danger.

102. Qu'il fasse jour ou nuit, qu'il s'agisse d'une bonne action ou d'une mauvaise, pour ne pas rencontrer d'obstacles il faut tenir compte du circuit qui fonctionne.

## [II. LES ARTERES DU CORPS SUBTIL]

[L'artère gauche ou lunaire *Idâ*]

103. Le circuit lunaire (*Idâ*) est favorable pour les actions de caractère permanent, les constructions, les voyages lointains, le repos, les offrandes aux dieux, les temples, les acquisitions,
104. l'installation de puits, de fontaines, d'étangs, de colonnes, d'images des dieux, les pèlerinages, les dons, les mariages, les vêtements, les ornements, les bijoux,
105. les actes paisibles, les soins de santé, la préparation de remèdes pour se présenter devant ses maîtres, pour les relations d'amitié, pour le commerce, pour les récoltes,
106. pour entrer dans la maison, pour servir, pour labourer ou semer, pour les bonnes œuvres, pour les réunions, pour les départs,
107. pour le début d'une étude, quand on rencontre des parents, en quittant sa famille, pour les actes religieux ou les initiations, pour prononcer des paroles magiques ou sacrées,
108. pour contrôler la durée du temps, pour réunir le bétail, pour guérir les maux de l'âge, lorsque le maître vous appelle,
109. pour monter à cheval ou à éléphant, en allant à la chasse, en harnachant des éléphants ou des chevaux, en prenant soin d'autrui, en installant des coffres pour l'argent,
110. au début du chant, du jeu des instruments et de la danse et en enseignant l'art musical, en entrant dans les villes ou les villages, lors du couronnement des rois,
111. quand on souffre ou que l'on a du chagrin, des ennuis ou de la fièvre, lorsque l'on s'évanouit, pour tout ce qui concerne sa famille ou son maître, quand on rassemble des possessions ou recueille du bois,

112. pour tout ce qui concerne la coloration des dents ou les ornements des femmes, lorsqu'il pleut, que l'on est attiré par quelque chose, pour vénérer son maître, pour détruire l'effet des poisons, ô toi dont le visage est charmant! pour tous ces actes,

113. *Idâ* donne le succès ainsi que pour tout ce qui a rapport à la pratique du Yoga. Il s'oppose aux éléments air, feu et éther.\*

114. De jour et de nuit, pour qu'une entreprise soit un succès et pour toutes les bonnes actions, le circuit lunaire est le meilleur.

[L'artère droite ou solaire *Pingalâ*]

115. *Pingalâ* convient pour les entreprises brutales et les actes cruels, pour l'étude des sciences difficiles, pour les rapports sexuels, pour se rendre chez les prostituées, pour monter sur de grands navires,

116. pour les mauvaises actions, pour boire du vin, pour l'usage des formules sacrées de caractère héroïque, dans l'anxiété, pour empoisonner les guerriers ennemis,

117. pour l'étude des livres sacrés, pour tous les jeux érotiques, pour tuer le gibier ou les animaux domestiques, pour travailler ou percer la terre cuite, le bois, la pierre ou les pierres précieuses,

118. pour l'utilisation des diagrammes ou des formules magiques, en prenant d'assaut des forteresses, ou des montagnes, pour le jeu, pour le vol, pour monter sur des éléphants, des chevaux ou des chars,

119. pour le sport, pour se battre, pour arracher, pour la pratique des six actions (*Shatkarma*) (du *Yoga*), pour se défen-

\* Qui sont néfastes.

dre des sorcières (*Yakshinis*), des démons (*Yakshas*), des vampires (*Vétâlas*), des fantômes, ainsi que pour contrecarrer l'effet des poisons,

120. pour monter sur des ânes, des chameaux, des buffles, des éléphants, des chevaux, etc., pour traverser des rivières ou des étendues d'eau, pour prendre des drogues, pour écrire,

121. pour tuer, pour envoûter, pour paralyser, pour s'opposer à l'agressivité, pour séquestrer, pour provoquer l'effort, pour injurier, pour donner, pour acheter, pour vendre,

122. pour saisir une épée, pour combattre un ennemi, pour jouer, quand on paraît devant un roi, pour manger, pour se baigner, pour se comporter cruellement, le brûlant influx solaire est indiqué,

123. pour se nourrir, pour attiser le feu, pour séduire les femmes, pour briller, ceux qui savent le font toujours lorsque l'influx solaire circule.

124. Toutes les actions cruelles, toutes les actions mouvementées réussissent quand circule l'influx solaire. Il ne faut pas songer à d'autres entreprises.

[L'artère centrale (*Sushumnâ*)]

125. Lorsque l'air (*mâruta*) passe un instant à gauche, un instant à droite, sache qu'il s'agit alors de l'influx de *Sushumnâ* qui ruine toutes les entreprises.

126. Dans cette artère se trouve le feu brûlant qui est la manifestation de la puissance destructrice du Temps et de la Mort (*Kâla*).

127. Sache que c'est, sans nul doute, un mauvais signe lorsque l'influx circule dans les deux artères à la fois contrairement à la norme.

128. Si l'air (*vāyu*) pour un instant circule à gauche puis, pour un instant, passe de l'autre côté, cela donne des résultats contraires [à ceux que l'on désire]. O femme au charmant visage!
129. L'homme sage sait que lorsque les deux circuits fonctionnent ensemble cela empoisonne tout. Essaye alors de ne rien entreprendre de bien ou de mal car il ne faut s'attendre à aucun résultat.
130. Pour vivre, pour mourir, pour interroger, pour des gains ou des pertes, des victoires ou des défaites, que l'influx soit favorable ou contraire, il faut concentrer sa pensée sur Shiva, le Seigneur du monde.
131. S'ils concentrent leur pensée sur le dieu Shiva durant les pratiques telles que celles du *Yoga*, ceux qui désirent la victoire, le profit ou le bonheur n'ont besoin de rien d'autre.
132. Lorsque l'on croit que c'est l'influx solaire qui circule et que, à chaque instant, *Sushumnâ* intervient, une malédiction ou une bénédiction ont un effet contraire.
133. Lorsque les circuits se confondent et les éléments se mélangent, il ne faut entreprendre aucune bonne action, ni charités, ni actes vertueux.
134. Lorsque le souffle est irrégulier, il ne faut rien entreprendre, même en pensée, car, sans nul doute, tout voyage tourne mal, la mort et la douleur vous guettent.
135. L'influence de l'influx lunaire est orientée vers l'avant, à gauche, ou vers le haut; celle de l'influx solaire vers l'arrière, à droite ou vers le bas. Ceux qui connaissent la pleine vérité donnent toujours leurs instructions en en tenant compte.
136. Si un messager se présente venant d'en haut, de la gauche ou d'en face alors que le souffle gauche circule, cela est

de bon augure; et également s'il vient d'en bas, de derrière ou de la droite à un moment où circule le souffle solaire.

137. Lorsque circule le souffle irrégulier, non directionnel, de *Sushumnâ* les gens sensés restent inactifs, ne prennent aucune nourriture, et méditent sur les réalités profondes. C'est ce qu'on appelle les moments-crépusculaires (*sandhyâ*).

138. Ce que les initiés appellent *Véda* n'est pas le livre des *Véda*. Le *Véda* est ce qui est appréhendé à travers les *Véda*. Ce par quoi on peut arriver à connaître la nature de l'Être Suprême (*paramâtman*) est ce que celui qui sait appelle *Véda*.

139. Ce n'est pas la jonction (du jour et de la nuit) que l'on appelle le crépuscule (*sandhyâ*). Le crépuscule est un point de jonction (*sandhi*). L'être vivant dont le souffle est irrégulier\* appelle cette jonction le crépuscule.

Fin de la description des différentes artères.

\* Passe par l'artère centrale *Sushumnâ*.

### [III. LES CINQ PRINCIPES DES ELEMENTS]

140. La Déesse:

Dieu des dieux, le plus grand des dieux qui nous permet de transgresser l'illusion du monde! Enseigne-moi le secret qui réside dans ton cœur.

141-2. Le Dieu:

Le *yogin* qui parvient à posséder véritablement la "science du souffle" (*svara-jñāna*) est suprême parmi les *yogins*. La création du monde a pour point de départ les principes (*tattvas*) dont sont issus les cinq éléments. Ces principes se résorberont dans leur principe. Un principe suprême existe au delà des cinq principes des éléments et au delà de ce principe se trouve l'être sans artifices, le *Brahman*.

143. Grâce aux pouvoirs (*siddhis*) acquis par le Yoga, les *yogins* peuvent atteindre la connaissance des "principes des éléments" (*tattvas*). Celui qui a pleinement réalisé le contrôle du souffle (*svara*) parçoit les défauts (les aspects illusoire) inhérents aux "états de la matière" (*bhūtas*) ou éléments.

144. Tout ce qui existe est formé de ces cinq états de la matière appelés symboliquement Terre, Eau, Feu, Air et Ether\*. Celui qui a compris la nature des éléments mérite d'être vénéré.

145. Les êtres de tous les mondes\*\* sont formés des mêmes principes. La différence provient de ce que leurs artères subtiles sont organisées différemment.

146. Ecoute bien ce que je te dis, Toute Belle! Les cinq principes des éléments prennent naissance dans les influx de gauche ou de la droite\*\*\*. La science des principes est de huit sortes.

\* Ils représentent les sphères de perception des cinq sens: odorat, goût, vue, toucher et ouïe.

\*\* Le monde infernal, le monde terrestre, le monde des esprits et celui des dieux.

\*\*\* Les différents aspects de la matière ne proviennent que de la perception que nous en avons.

147. La première se réfère au nombre des “principes des éléments” (*tattvas*), la deuxième aux points de jonction du souffle (*shvâsa*), la troisième aux caractéristiques des influx (*svara*), la quatrième à leur emplacement.

148. La cinquième se réfère à leur couleur, la sixième aux cinq énergies vitales (*prânas*) la septième à leur saveur et la huitième à leur mouvement.

149. Déesse aux yeux de lotus! C’est ainsi que l’Univers, animé ou inanimé, est pénétré par les huit aspects de l’énergie vitale (*prâna*). Il n’est d’autre science que celle des souffles-vitaux (*svaras*).

150. Il faut, avec une attention constante, depuis l’aube, être attentif\*. C’est ce que doit faire le *yogin*, s’il veut échapper à la puissance du Temps (Kâla) et de la mort.

151. Fermant ses oreilles avec les pouces, les narines avec les médiums, la bouche avec les annulaires et les petits doigts, les yeux avec les index,

152. on prend peu à peu conscience des “principes des éléments” (*tattvas*) à leur point limite [de la manifestation formelle]. La Terre apparaît jaune, l’eau blanche, le feu rouge, l’air noir. L’éther est multicolore.

153. Les hommes de discernement se regardent dans le miroir\*\*. Ils laissent sortir leur souffle (*shvâsa*) et perçoivent dans leur vision intérieure la nature des principes des éléments.

154. Un carré (Terre), une demi-lune (Eau), un triangle (Feu), un cercle (Air), telles sont les formes [caractéristiques qui symbo-

\* Aux variations du souffle.

\*\* Miroir intérieur au cours de la méditation profonde.

lisent la nature] des “principes des éléments” (*tattvas*). Un point représente l’Ether.

155. Au centre se trouve la terre, en bas l’eau, vers le haut monte le feu, de côté souffle l’air. L’éther est perçu à toutes les intersections [qui déterminent la dimension].

156. L’eau est blanche, la terre jaune, le feu est, dit-on, rouge, l’air est bleu-sombre comme les nuages, l’éther est multicolore.

157. Le feu réside dans les deux épaules, l’air à la base du nombril, la terre près des genoux, l’eau au bout des pieds et l’éther dans le front.

[Saveur des éléments]

158. Le principe de terre a une saveur fade, l’eau est astringente, le feu est âpre, l’air est acide, l’éther pimenté.

[Manifestation des Principes des Eléments d’après la portée (*gati*) du souffle.]

159. Le souffle basé sur l’élément air atteint [une distance de] huit pouces, celui du feu de quatre pouces, celui de l’élément terre de douze pouces, celui de l’eau de seize pouces.

160. Si le souffle (*svara*) se dirige vers le haut, cela signifie la mort, vers le bas la paix, s’il va en biais il indique l’instabilité, au milieu tout est paralysé. S’il se répand dans toutes les directions c’est un signe d’équilibre.

161. Les œuvres de caractère stable doivent être entreprises sous l’influence de l’élément terre, les actions impliquant un mouvement sous l’influence de l’élément eau, les actes cruels sous l’influence du feu. Pour tuer ou pour envoûter l’influence de l’air est indiquée.

162. Quand le souffle est sous l’influence de l’éther, il ne faut

rien entreprendre mais il faut pratiquer des exercices de Yoga. Aucune action commencée sous cette influence ne peut aboutir. Il ne faut même pas s'y préparer en pensée.

163. La terre et l'eau mènent au succès, le feu à la mort, l'air au déclin, l'éther mène à l'échec en toutes choses.

164. Avec la terre le succès est durable, avec l'eau il est temporaire, le feu et l'air sont nuisibles, avec l'éther l'échec est certain.

165. Le souffle, lié à l'influx terre, qui assure un succès durable est de couleur jaune, de mouvement rapide ou modéré. Il est agressif, de sonorité forte, de température tiède.

166. Le souffle lié à l'eau se dirige vers le bas; il a un son puissant. Il est rapide, frais, de couleur blanche. Il atteint une distance de seize pouces. Il convient pour le succès des bonnes actions.

167. Le souffle lié au feu tourne en rond, est brûlant et rouge, se meut vers le haut, atteint jusqu'à quatre pouces. Il est indiqué pour les actes cruels.

168. Le souffle lié à l'air, chaud et froid, de couleur bleu-sombre, se meut en biais, atteint jusqu'à huit pouces. Il convient pour l'envoi de messagers.

169. Le souffle de saveur égale, qui porte en lui les qualités de tous les principes des éléments est celui de l'éther qui permet aux *yogins* d'atteindre leur but.

170. Le souffle lié au principe terre mène à tous les plaisirs. Il est de couleur jaune, carré, fade, de force moyenne. Il atteint une distance de douze pouces.

171. Le souffle lié au principe eau est celui qui donne des profits. Il est de couleur blanche, en forme de demi-lune, de saveur astringente (*kâshâya*), léger (*ârdraka*). Il atteint une distance de seize pouces.

172. Le souffle lié au principe feu est rouge, triangulaire, de saveur âpre, montant vers le haut, brillant. Il atteint une distance de quatre pouces.

173. Le souffle lié au principe air est bleu-sombre, de forme ronde, de goût acide. Il se meut en biais. Instable, il atteint une distance de huit pouces.

174. Le souffle lié au principe éther et dont la couleur, la forme et le goût ne sont pas perceptibles, pénètre toutes choses, conduit à la libération mais mène à l'échec de toute entreprise humaine.

175. Les principes terre et eau sont favorables, le principe feu donne des résultats mixtes. L'air et l'éther, qui provoquent la mort, sont maléfiques pour l'homme.

176. La terre est à l'est, l'eau à l'ouest, le feu au sud, l'air au nord. Telles sont les directions correspondant aux éléments. L'éther réside dans le triangle central\*.

177. Lorsque dans l'artère lunaire (gauche) circulent les influx terre et eau et que dans l'artère solaire (droite) circule l'influx feu, on peut être certain du succès, que les actions soient bonnes ou mauvaises.

178. Si le principe terre circule le jour, c'est bénéfique. Si le principe eau circule la nuit c'est également bénéfique. Si c'est le principe feu c'est la mort, le principe air le déclin. Avec le principe éther la maison risque de brûler.

179. Pour tous les actes concernant la vie, la victoire, le profit, l'agriculture, l'argent, les *mantras*, les actions guerrières, les allées et les venues,

\* Le texte, qui semble corrompu, place la terre à l'ouest et l'eau à l'est.

180. l'ennemi, destructeur du succès, est le principe eau. Si c'est l'influx air qui circule les dommages sont fréquents, si c'est le feu ou l'éther, c'est la mort.

181. Avec l'influx terre il faut se préoccuper des choses matérielles; si c'est l'eau ou l'air de la vie, si c'est le feu des choses abstraites; si c'est l'éther il faut s'efforcer de ne pas penser.

182. A l'élément terre correspondent les êtres à multiples pattes, à l'élément eau ceux à deux pattes, au feu ceux à quatre pattes, à l'air ceux sans pattes.

183. Quand le souffle passe par le circuit de droite et que Mars est dans l'élément feu, le Soleil dans l'élément terre, Saturne dans l'élément eau et Rahu\* dans l'élément air,

184. et lorsque le souffle passe par le circuit de gauche et que la Lune est dans l'élément eau, Mercure dans la terre, Jupiter dans l'air, Vénus dans le feu, le résultat est en tous cas assuré.

185. Mercure réside dans la terre, la Lune et Vénus dans l'eau, le Soleil et Mars dans le feu, Rahu et Saturne dans l'air, et Jupiter dans l'éther.

186. Lorsqu'il est question de voyage au moment où domine l'influx solaire, si Rahu est dans l'élément feu, il faut savoir que le voyage aboutira dans un autre lieu que celui où on voulait aller.

187. Pour quelqu'un qui doit venir, si l'élément eau est actif, il viendra. Si c'est l'élément terre, c'est bon signe. Si c'est l'élément air, il ira ailleurs. Si c'est l'élément feu, la mort le menace.

\* Les deux principales planètes invisibles à l'oeil nu sont remplacées, dans l'astrologie hindoue, par les nodes de l'orbite lunaire appelés Rahu (qui cause les éclipses) et par Kétu les comètes.

188. Lorsque l'élément terre domine, il faut s'intéresser aux choses matérielles, si c'est l'eau s'occuper d'œuvres méritoires, si c'est le feu de l'origine des choses, et si c'est l'éther ne s'occuper de rien.
189. En ce qui concerne des gens qui sont éloignés, si l'influx de la terre et de l'eau prédomine cela signifie satisfaction, santé, amour, succès, gaieté; si c'est le feu ou l'air, l'ennui, la maladie, la fièvre, la crainte.
190. Si c'est l'éther, la vie est écourtée et la mort est présente. Tels sont les effets des douze emplacements des "principes des éléments" (*tattvas*) tels qu'ils sont définis par ceux qui connaissent le lieu et le temps.
191. Les états de la matière (*bhûtas*) ou éléments exercent leur influence dans les directions suivantes: Est (terre); Ouest (eau), Sud (feu) et Nord (air).
192. O [femme au] joli visage! Sache que tous les corps sont faits de ces cinq éléments: terre, eau, feu, air et éther.
193. Ceux qui possèdent la connaissance disent que l'élément solide (terre) prédomine dans cinq aspects caractéristiques qui sont les os, la chair, la peau, les artères, les poils.
194. L'élément liquide (eau), prédomine dans le sperme, la moelle, l'urine, la salive.
195. Les caractéristiques de l'élément igné (feu) sont la faim, la soif, le sommeil, la beauté (*kânti*), la paresse.
196. De l'élément gazeux (air) proviennent les tremblements, les odeurs, le doute, l'indécision.
197. L'amour, la haine, la pudeur, la peur, l'illusion sont liés à l'élément éther.

198. Dans le corps il y a cinquante parties de terre, quarante d'eau, trente de feu, vingt d'air et dix d'éther.

199. Le bénéfice d'une action accomplie lorsque l'élément terre prédomine se réalisera après un long temps. Si c'est l'eau, immédiatement. Si c'est l'air, le résultat sera peu de chose, mais le feu détruit même ce qui a déjà été acquis.

200. A la terre correspondent cinq qualités, à l'eau quatre, au feu trois, à l'air deux, à l'éther une seule.

201. Lorsque la terre explosera, se dispersera, se brisera, s'effondrera, toutes les sortes d'action auront le même résultat.

202. En astrologie l'influence des constellations du cycle lunaire, Dhanishthâ, Rohinî, Jyêshthâ, Anurâdhâ, Shravana, Abhijita, Uttarâshâdhâ, est liée à l'élément terre.

203. Très chère! Purvâshâdhâ, Ashlêshâ, Mûlâ, Adrâ, Révatî, Uttarâ-Bhâdrapadâ, Shatabhishâ (?) sont liées à l'élément eau.

204. Bharanî, Kritikâ, Pushâ, Maghâ, Pûrvâ, Phâlgunî, Pûrvâ-Bhâdrapadâ, Svâtî, sont liées à l'élément feu.

205. Vishâkhâ, Uttarâ-phâlgunî, Hastâ, Chitrâ, Punarvasu, Ashvinî, Mrigashirsha, sont liées à l'élément air.

206. Lorsqu'un messenger, placé du côté du circuit (*nâdî*) par où passe le souffle, donne des informations, bonnes ou mauvaises, celles-ci se réalisent pleinement. Mais s'il est placé du côté qui ne fonctionne pas, les résultats sont nuls.

207. Lorsque le souffle est rempli ou sortant, les résultats ne sont pas bons, même si les "principes des éléments" sont favorables. Un succès complet est assuré lorsque les influx solaire et lunaire sont mêlés.

208. C'est parce que les "principes des éléments" (*tattvas*) étaient favorables que Râma a pu vaincre. Le Conquérant des Richesses, Arjuna, fut lui aussi vainqueur parce que les "principes des éléments" étaient en sa faveur. Parce qu'ils leurs étaient contraires, tous les Kauravas furent massacrés.

209. C'est à cause des mérites acquis dans des vies antérieures, ou par la grâce du *guru* que ceux qui ont l'âme pure peuvent acquérir la connaissance des "principes des éléments" et réaliser leurs désirs.

[Méditation sur les cinq "principes des éléments" (*tattvas*)]

210. On doit méditer sur le principe "Terre" représenté sous la forme de la syllabe-semence (*bija*) *LAM*. Son symbole est le carré, sa couleur le jaune, son odeur agréable. Il est brillant comme l'or et rend le corps léger (*laghu*).

211. La syllabe-semence du principe "Eau" est *VAM*. Son symbole est le croissant de lune. Sa couleur est celle de la Lune. Si l'on médite sur ce principe il permet de résister à la faim et à la soif et de vivre sous l'eau.

212. La syllabe-semence du principe "Feu" est *RAM*. Son symbole le triangle, sa couleur le rouge. Si l'on médite sur lui, en mangeant et buvant beaucoup\*, on peut résister au feu.

213. La syllabe-semence du principe "Air" est *YAM*. Son symbole est le cercle, sa couleur le noir. En méditant sur lui on peut se mouvoir dans l'espace comme se meuvent les oiseaux.

214. La syllabe-semence du principe "Ether" (l'espace) est *HAM*. Ce principe qui n'a pas de forme est multicolore. En mé-

\* Les sucs digestifs sont considérés comme un feu intérieur.

ditant sur lui on acquiert la connaissance des trois formes du temps (passé, présent, futur), une puissance surnaturelle et les huit pouvoirs tels que percevoir l'infiniment petit (*anima*), etc.

215. Quelle que soit la situation de celui qui a maîtrisé les influx vitaux (*svara*), aucune richesse n'est hors de sa portée, car celui qui agit en tenant compte des influx vitaux obtient tous les résultats sans effort.

Fin des cinq principes.

#### [IV. LES EFFETS DU SOUFFLE VITAL]

216. La Déesse.

Dieu des dieux! Le plus grand des dieux! Tois qui donne la paix (Shankara)! En partant de cette connaissance du souffle (*svarodaya*) que tu m'as enseigné, comment peut on arriver à connaître les trois formes du temps (passé, présent, futur)?

217. Le Dieu:

O Belle! Selon le but, les circonstances, le genre de ce que l'on désire quels sont les moments favorables ou défavorables? Ce sont trois questions auxquelles on ne peut répondre que si l'on possède la connaissance des trois formes du temps.

218. Le Principe (*tattva*) est triple\*. C'est du Principe que dépendent les actions favorables ou défavorables, du principe que dépendent le succès ou l'insuccès, du principe ce que l'on doit accepter ou refuser.

219. La Déesse:

Dieu des dieux! Le plus grand des dieux! Dans l'océan du monde quel est en toutes choses l'ultime ami de l'homme qui lui permet de mener à bien ses entreprises?

220. Le Dieu:

O joli visage! Le souffle respiratoire (*prâna*) est l'ultime ami, le souffle de vie le seul compagnon. Il n'est point de parent plus cher que le souffle-vital, rien d'autre.

221. La Déesse:

Comment l'air se transforme-t-il en souffle-vital, devient-il la vie du corps, et comment le *yogin* peut il comprendre la nature de ce souffle-vital dans lequel circulent les "principes des éléments" (*tattvas*).

\* Etant formé de trois tendances fondamentales (*gunas*) *Sattva-Tamas-Rajas*, centripète centrifuge orbitante, ou protectrice destructrice créatrice.

222. Le Dieu:

Au centre de la cité corporelle se meut le souffle qui en est le gardien protecteur. On dit qu'il pénètre à dix doigts de profondeur et ressort à douze doigts au dehors.

223. Le mouvement de l'air quand on marche peut atteindre vingt-quatre doigts, quand on court quarante-deux doigts, pendant la copulation soixante-cinq doigts, en dormant cent doigts.

224. O Déesse! Le mouvement normal de l'air est de douze doigts. Quand on mange ou que l'on vomit (*vamané*) ce mouvement atteint dix-huit doigts.

225. Si l'on réduit le souffle d'un doigt on se défait du désir, si c'est de deux doigts on réalise la félicité, de trois doigts on obtient la vision poétique (le don prophétique),

226. de quatre doigts le pouvoir de la parole (par lequel ce que dit le *yogin* doit nécessairement arriver), de cinq doigts la vision à distance, de six doigts le pouvoir de se déplacer dans l'espace, de sept doigts la vitesse de l'éclair (*?chanda*),

227. de huit doigts les huit pouvoirs magiques (*siddhis*), de neuf doigts l'accès aux neuf trésors célestes [de Kubéra], de dix doigts la vision des dix formes divines (*mûrtis*), de onze doigts le pouvoir de l'homme-ombre (*châyâ*),

228. de douze doigts, chevauchant le cygne de la connaissance subtile (*hamsa*), on boit l'élixir d'immortalité [appelé symboliquement] le Gange. Celui qui est ainsi rempli du souffle vital jusqu'au bout des ongles n'a plus besoin de nourriture.

229. Ainsi a été révélée la méthode de contrôle du souffle-vital qui permet de réussir en toute entreprise. Cette connaissance ne peut être obtenue que d'un maître et non pas à travers des milliers d'ouvrages théoriques.

230. Si l'on arrive à ce que l'influx lunaire fonctionne le matin et l'influx solaire l'après midi mais aussi au milieu du jour et de la nuit, on parvient à la connaissance des choses subtiles.

231. Pour aller combattre en pays lointain le souffle lunaire est favorable, dans un pays voisin le souffle solaire. Si l'on part du pied correspondant au souffle qui fonctionne on est sûr du succès.

232. Pour partir en voyage, pour un mariage, pour entrer dans une ville et autres bonnes entreprises, le succès est assuré si le souffle lunaire fonctionne.

[Succès militaires]

233. L'homme qui pratique le *Yoga* en tenant compte des planètes, des jours, des phases lunaires, des saisons, etc., peut paralyser une armée ennemie. Par le pouvoir de son souffle-vital (*svara*) il peut pénétrer sans obstacles dans le paradis de Vishnu.

234. L'homme qui protège son corps en prononçant l'invocation "*jivam rakshasa*" (protège ma vie) gagne tous les combats et conquiert la terre entière.

235. Il faut entreprendre des actions paisibles quand les principes terre, eau ou éther prédominent et des actions cruelles, telles que les guerres, quand les principes feu et air prédominent.

236. Si on lance une arme contre quelqu'un, il faut le faire au moment où le souffle sort. Si l'arme est lancée en soufflant on est sûr de vaincre dans le combat.

237. Si on monte sur un véhicule en aspirant l'air et qu'on en descend en expirant l'air, on réussit dans toutes les entreprises.

238. Si l'ennemi fait des préparatifs alors qu'on a vidé son souffle et que soi-même on prépare son armée en faisant le plein de son souffle, on peut à soi seul conquérir toute la terre.

239. *En tenant compte du côté où passe le souffle et de la divinité qui y préside, en faisant face à la direction de l'espace qui y correspond, toute entreprise doit réussir.*
240. *D'abord il faut faire le geste symbolique, la *mudrâ*, correspondant et ensuite partir pour combattre. Celui qui fait la *mudrâ* du serpent est certain de réussir.*
241. *Lorsque les guerriers se groupent pour partir en guerre, il faut tenir compte de la nature du souffle au moment de partir, et vérifier si c'est l'influx lunaire ou solaire qui prédomine. C'est le souffle expiré qui détruit.*
242. *C'est du côté où passe le souffle (à gauche ou à droite), qu'il faut se mettre en marche pour combattre. On est alors sûr de vaincre même si l'on a en face de soi l'armée du roi des dieux.*
243. *Du côté où l'énergie vitale circule dans les conduits (*nâdis*), il faut attirer le souffle vital de ce côté jusqu'à l'oreille au moment de partir et on est sûr de vaincre même si l'on attaque le libidineux roi des dieux (*Purandara*).*
244. *Celui qui protège son corps des coups de l'ennemi\* ne peut être battu même par les plus puissants ennemis.*
245. *Celui qui, au moment du conflit, fait entendre un bruit de sifflet avec le pouce et le petit doigt, ou un bruit avec son gros orteil, peut gagner cent mille batailles.*
246. *Celui qui désire vaincre, doit, au milieu du tumulte, observer avec attention les influx lunaires et solaires ainsi que les directions de l'espace.*

\* En surveillant le côté par où passe l'énergie vitale.

[Protection et réussite.]

247. O Belle! Si un messager vient vous annoncer un évènement attendu au moment ou entre le souffle, la réussite est assurée. C'est le contraire quand le souffle sort.

248. Pour toute chose désirée, mentionnée, demandée ou dont on parle, si, à ce moment, le souffle est aspiré la réussite est certaine, si, au contraire, on expire l'effet est opposé.

249. Pour l'homme le souffle du côté droit est préférable, pour la femme celui du côté gauche. En cas de guerre, il faut aspirer et retenir son souffle (*kumbhaka*). Les trois artères subtiles correspondent aux trois tendances fondamentales (les *gunas Sattva, Rajas* et *Tamas* qui sont à la base de la nature du cosmos).

250. Si l'on ne sait pas distinguer la signification du son "Ha" et du son "Sa", comment pourrait-on comprendre la signification du souffle-vital (*svara*)? Les hommes n'obtiennent la réussite que par la compréhension fondamentale des *mantras So...ham* (Il est Moi) et *Ham-sa* (je suis lui).

251. En aspirant pour remplir le côté vide (*shunyânga*) qui protège, on obtient la victoire. C'est par le côté actif (*jivânga*), l'expiration, qu'on risque la défaite. L'aspect actif expose au danger, l'aspect négatif protège.

252. Que le souffle passe à droite ou à gauche, lorsque quelqu'un pose une question, si c'est au moment du plein respiratoire on ne risque aucun mal, si c'est au moment du vide il y a danger.

253. Avec le principe terre, le danger menace le ventre, avec l'eau les pieds, avec le feu le sexe, avec l'air les mains.

254. S'il s'agit du principe éther, le point menacé est la tête. C'est ainsi que les cinq sortes de risques sont définis dans la science du souffle de vie (*svara*).

255. En cas de conflit, si c'est le côté lunaire qui domine, celui qui est stable\* est sûrement vainqueur. Si c'est l'influx solaire qui circule, c'est l'agresseur qui est sûr de vaincre.

256. Durant le combat, s'il y a un doute sur la victoire, il faut s'intéresser au circuit central. Si la respiration (*prâna*) passe par *Sushumnâ* l'ennemi sera en difficulté dans la bataille.

257. Selon le côté où passe le souffle, il faut, dans le combat, se protéger du même côté\*\*. On est alors sûr de vaincre. Il n'est pas nécessaire de s'inquiéter d'autre chose.

258. Si, au moment du combat, le circuit gauche est en fonction, c'est celui qui est sur son propre territoire qui gagne et l'ennemi qui est hors de son territoire qui se fait prendre.

259. Si, au moment du combat, c'est le circuit du Soleil (droit) qui est en action, l'agresseur est certain de vaincre les dieux, les démons ou les hommes.

260. L'homme qui entre dans la bataille alors que son influx gauche est en action sera tué par son ennemi. Si c'est l'influx central il tient ses positions, si c'est l'influx solaire il est vainqueur.

261. Lorsque deux personnes posent une question en même temps à propos d'un conflit, si, à ce moment, les poumons sont pleins le premier gagne, s'ils sont vides c'est le second.

262. Lorsque le souffle remplit les poumons au moment où l'on se met en marche, l'ennemi arrivera par derrière; s'ils sont vides, il viendra de face. Si le souffle est vide à ce moment l'ennemi sera tué sans nul doute.

\* Qui se trouve sur son propre territoire.

\*\* C'est-à-dire si c'est l'influx Lune au Nord et à l'Est, et si c'est l'influx Soleil à l'Ouest et au Sud.

263. Si un messager assis sur la gauche fait un rapport d'une voix égale, le succès est assuré. S'il est sur la droite et parle avec agitation, c'est l'opposant qui doit vaincre.
264. Si au moment du rapport c'est l'influx lunaire qui fonctionne, un accord est possible, si c'est l'influx solaire c'est le signe que le conflit est inévitable.
265. Le principe (*tattva*) terre indique que les chances sont partagées, l'eau annonce le succès, le feu des membres brisés. Les principes air et éther présagent la mort.
266. Si au moment du rapport, pour quelque raison ou par distraction on ne sait pas de quel côté passe l'air (*anila*), les gens s'efforcent de le savoir.
267. Si une fleur que l'on tenait immobile dans la main tombe à terre devant soi c'est bon signe, si elle tombe ailleurs c'est le contraire.
268. Qu'il soit debout ou assis, l'homme qui, en concentrant sa pensée, aspire fortement le souffle vital est sûr de réussir dans toutes ses entreprises.
269. Ni le temps, ni les armes les plus variées, ni les serpents, ni les ennemis, les maladies ou les bandits, etc. ne peuvent tuer quelqu'un au moment où son souffle est vide.
270. Au jeu, si, au début, on commence par arrêter son souffle et si on tient compte ensuite, à chaque instant, du souffle qui fonctionne, on gagne infailliblement.
271. Devant la puissance de celui qui connaît le secret du souffle-vital (*svara*) tous les efforts sont inutiles. Dans ce monde et dans l'autre, celui qui contrôle le souffle-vital est le plus fort.
272. Même si le pouvoir d'un roi est de cent mille fois ou de dix fois cent mille fois supérieur ou, comme celui du roi du

ciel, encore mille fois plus grand, celui qui connaît le souffle est mille fois plus fort.

[La conquête de la mort.]

273. La Déesse:

Les hommes peuvent se combattre et vaincre. Mais comment celui qui veut combattre le *Dharma Râjâ*, le dieu de la justice et de la mort, peut-il vaincre?

274. Le Dieu:

Celui qui médite sur moi en contrôlant son souffle et déverse comme une offrande ce souffle dans le confluent des influx vitaux, obtient tous les pouvoirs qu'il peut désirer, de grands profits et le succès.

275. Le monde perceptible\* est issu de l'informel\*\*. Lorsque l'on perçoit la réalité intérieure des choses, en un instant le formel retourne à l'informel.

[Envoûtement (*vashîkârana*)]

276. La Déesse.

Grand Dieu! Tu as montré comment on peut combattre l'homme et la mort. Explique-moi maintenant comment on peut tenir en son pouvoir les dieux des dieux eux-mêmes.

277. Le Dieu:

Comme l'ont expliqué les sages, lorsque l'on attire la Lune par la force du Soleil et qu'on l'établit dans le centre vital, on prend contrôle d'une femme pour toute la vie.

278. A l'aide de son souffle de vie (*jîva*) on se saisit de l'influx vital d'une autre personne et on exhale son propre souffle vital

\* Caractérisé par l'apparence et la divisibilité.

\*\* De l'indivisible.

dans le souffle de vie de l'autre. Le souffle de vie atteint le centre de l'influx vital et c'est ainsi que, par exemple, on peut prendre possession du centre vital d'une femme (*bâlâ*).

279. Lorsque les femmes dorment, durant la dernière partie de la nuit, l'homme qui boit le souffle-principiel (*brahma-svara*) d'une femme lui vole son principe vital.

280. Lorsqu'on prononce une formule magique, telle que le *mantra* de huit syllabes, au moment de l'acte sexuel et qu'au même moment on fait aspirer à la femme son propre souffle lunaire, on la prend en son pouvoir.

281. Couchés, ou durant l'acte sexuel, ou en embrassant la fille, si le souffle solaire de l'homme aspire le souffle lunaire de la femme, on devient pour elle pareil au dieu de l'amour.

282. A l'instant de l'acte si l'homme s'identifie à Shiva et que son souffle solaire se mêle au souffle lunaire de la femme elle devient Shakti, la puissance du dieu. Et lorsque le souffle lunaire de l'homme pénètre le côté droite de la femme, celui-ci acquiert en un instant le pouvoir de conquérir toutes les femmes.

283. Celui qui, en faisant pénétrer son souffle solaire dans le souffle lunaire de la femme, accomplit l'acte sexuel sept, neuf, trois ou cinq fois, ou bien, s'il utilise son souffle lunaire, deux, quatre ou six fois tient en son pouvoir n'importe quelle femme.

284. Unissant les souffles solaires et lunaires et attirant, par l'influx solaire, la lèvre inférieure de la femme on doit continuer à aspirer son souffle à maintes reprises.

285. Il faut continuer d'embrasser ainsi les lèvres de la femme aussi longtemps qu'elle est endormie et, si elle s'éveille, lui baiser les yeux et le cou.

286. Ainsi l'homme de désir tient les femmes en son pouvoir. O Suprême Déesse! Cette manière de prendre possession ne doit pas être diffusée.

## [V. MOMENTS FASTES ET NEFASTES]

[La conception (*garbha*).]

287. Le cinquième jour après les règles de la femme, par l'union de l'influx lunaire (gauche) de la femme et de l'influx solaire (droit) de l'homme, la copulation donne naissance à un fils.

288. Ayant accompli la purification après ses règles, la femme doit boire le jus de la plante en forme de conque (*shankhavallī*), mélangé à du lait de vache et recevoir alors le don du sperme de l'homme à un moment où circulent les influx terre et eau.

289. Au moment de la possession la femme doit demander à celui qui la possède de la faire jouir trois fois. En faisant cela, l'homme le plus doux peut avoir un fils pareil à un lion.

290. L'homme qui s'unit à une femme alors que circule son influx solaire et que cet influx pénètre dans le circuit *Sushumnâ* de la femme, donnera naissance à un fils affreux à voir et infirme.

291. De nuit comme de jour, si les influx sont opposés et que, par exemple, l'influx solaire de l'homme circule alors que les principes eau et feu circulent dans le circuit lunaire de la femme, une femme même stérile donnera naissance à un fils.

292. Au début de la période qui suit les règles, lorsque circule l'influx solaire de l'homme et l'influx lunaire de la femme, si le coït a lieu, une femme même stérile donnera naissance à un fils.

293. Si, à la même période, lors de l'union avec la femme, l'influx solaire de l'homme circule et qu'au moment où s'écoule le sperme, l'influx lunaire se met à circuler, la femme ne conçoit pas.

294. Si, lorsque leurs influx lunaires circulent, l'homme et la femme décident de copuler, le résultat sera une fille. Si ces sont les influx solaires, ce sera un garçon. Si ce sont les deux influx (*Sushumnâ*) il y aura avortement.

295. Le principe féminin réside dans l'aspect lunaire, le principe masculin dans l'aspect solaire. Le circuit du centre est neutre. Au moment où l'envoyé de la femme vient inviter l'homme, le sexe de l'enfant sera celui indiqué par le côté où il se trouve\*.

296. Si l'élément terre prédomine, une fille naît, si c'est l'élément eau un garçon, si c'est l'élément feu il y aura avortement, et si c'est l'élément éther naît un homosexuel.

297. O Belle! Les sages disent que sans influx rien n'arrive, avec deux influx naissent des jumeaux et que si c'est l'influx central qui fonctionne le fœtus n'arrive pas à terme.

298. Si la conception à lieu quand l'élément air prédomine le fils sera malheureux, si c'est l'élément eau il sera célèbre et heureux, avec l'élément feu le fœtus avorte ou l'enfant vit très peu de temps, si c'est l'élément terre l'enfant sera riche et connaîtra tous les plaisirs.

299. L'enfant né du principe eau est fortuné, heureux. Il connaît tous les plaisirs. Le fœtus conçu dans le principe éther n'arrive pas à terme.

300. L'enfant conçu dans le principe terre est mâle; dans le principe eau il est femelle. Les autres principes sont nuisibles à l'enfant à moins qu'il ne meure à la naissance.

301. Si l'influx lunaire passe dans le circuit solaire ou l'influx solaire dans le circuit lunaire, il faut très vite demander conseil au *guru*, car ceci n'est expliqué dans aucun des milliers de textes en existence.

[Fin du chapitre de la conception.]

\* A droite un garçon, à gauche une fille, au centre un homosexuel.

302. Durant la quinzaine claire (après la Nouvelle Lune) du mois de Chaitra\*, le premier jour de la Lune, ayant pris son bain du matin, l'homme de bien, qui pratique le *Yoga*, médite sur la course du Soleil vers le Nord et sur sa course vers le Sud\*\*.

303. A ce moment, si le principe terre circule dans le circuit lunaire, ou bien les principes eau et air, l'année sera prospère et les moissons abondantes.

304. Si ce sont les principes feu ou éther, de grands périls et la famine menacent. C'est ainsi que l'on peut prédire, d'après les principes des éléments, les perspectives de l'année, du mois et du jour.

305. L'influx central (*madhyamâ*), celui de *Sushumnâ*, est cruel, mauvais pour toutes les entreprises. Il cause la ruine du pays, les épidémies, les souffrances et les ennuis de toutes sortes.

306. Quand le Soleil entre dans le signe du Bélier (*Mésha sâmkranîti*\*\*\*), au lever du jour, il faut observer soigneusement la nature du souffle puis, pour le bien des hommes, leur révéler les pronostics pour l'année.

307. Il faut considérer les bons effets des principes terre et autres sur les jours et les mois, et les mauvais effets des principes terre, air et feu.

308. Si le principe terre prédomine, c'est signe de prospérité. Le pays se développe, les moissons seront riches et les pluies abondantes. La joie règnera partout.

\* Mars-Avril, le premier mois de l'année hindoue.

\*\* Correspondant aux deux moitiés de l'année.

\*\*\* Le 21 Mars, premier jour de l'année.

309. Si le principe eau prédomine la pluie sera abondante, la nourriture aussi, la santé bonne, le bonheur partout, les moissons riches.

310. Si le principe feu prédomine il faut s'attendre à la famine, le royaume sera ruiné et éventuellement détruit, la pluie fera défaut.

311. Si le principe air prédomine, au moment où le Soleil entre dans le signe du Bélier, on verra apparaître des obstacles, la peur, la sécheresse, la misère.

312. Si c'est le principe éther qui domine, quand le Soleil entre dans le signe du Bélier il n'y aura dans l'année ni moissons, ni bonheur.

313. Lorsque le souffle est plein (*pūrna*) les principes des éléments donnent plus aisément des résultats. Si le Soleil et la Lune sont en harmonie, tout réussit.

314. En cas de déséquilibre, c'est-à-dire lorsque le principe feu ou le principe éther sont seuls à circuler, il faut faire des provisions pour deux mois car il y aura disette.

315. Lorsque le Soleil change de signe durant la nuit alors que l'influx solaire circule, mais qu'au matin l'influx lunaire se met à circuler et que, dans celui-ci, les principes éther, air et feu prédominent, cela indique qu'il arrivera un cataclysme. De grands désastres et malheurs menacent la terre.

[Fin du chapitre des périodes de l'année.]

[Les maladies.]

316. Du principe terre dépendent les maladies liées à cet élément. Si c'est le principe eau qui circule, les maladies proviennent des déesses mères des eaux. Si c'est le principe feu qui circule le mal est dû aux *shâkinîs* (déesses maléfiques) ou aux [fantômes

des] ancêtres (*pitris*) qui résident dans les villages ou les jardins.

317. Si du côté où un messager arrive, le souffle est vide et ensuite, quand il s'assied, il est plein, le malade à propos duquel il est venu, même s'il est déjà inconscient, vivra.

318. S'il s'assied du côté où se trouve le souffle en action, le malade, en dépit de centaines de symptômes et de dangers, survivra.

319. Si le souffle de droite circule, même si le messager décrit des symptômes effrayants, le malade vivra. Il en est de même si c'est le souffle de gauche.

320. Si, au moment où on interroge le messager, on retient son souffle vital et on est attentif au principe de la vie, établi au siège de la vie, le résultat est la vie.

321. Si au moment où le messager prend la parole, le souffle gauche ou le droit sont dirigés vers l'intérieur (aspiration) sache que le malade ira mieux.

322. Au moment de l'interrogation si le souffle (*svara*) se dirige vers le bas, le malade vivra, s'il va vers le haut le malade se dirige vers la demeure du roi de la mort.

323. Si, au moment de parler, le messager s'embrouille dans les mots ou s'il se trouve du côté du circuit vide de celui auquel il s'adresse, ou que la respiration de celui-ci soit indéterminée, passant par l'artère centrale *Sushumnâ*, le résultat est mauvais.

324. Si le souffle de la personne approchée circule du côté lunaire et que celui du demandeur passe par son côté solaire, même avec l'aide de cent médecins, le malade ne vivra pas.

325. Si l'influx de droite (*Pingalâ*) fonctionne et que le messager se trouve assis sur la gauche, même si le dieu Shiva le protège, le malade doit mourir.

326. Si un des éléments est contraire, le mal attaque l'homme. Si deux éléments sont contraires, ses amis et parents sont aussi menacés. Si l'un des éléments reste contraire durant un mois, c'est la mort.

Fin du chapitre: maladies.

[La durée de la vie et les signes de la mort.]

327. On peut déterminer le moment de la mort d'après les mouvements du souffle au début du mois, de l'année et des phases lunaires.

328. Le corps est une lampe faite de cinq éléments. Son combustible est le souffle-vital, manifestation du dieu Shiva. L'influx solaire le protège et maintient les êtres en vie.

329. Le *yogin* qui, en arrêtant son souffle, arrête l'influx solaire, parvient, par cette pratique, à arrêter le temps solaire et à vivre un très long temps.

330. Le principe lunaire, réservoir de l'elixir d'immortalité issu de l'éther, arrose les centres (lotus) du corps subtil. En prenant refuge dans le principe lunaire, le *yogin* devient immortel.

331. Celui chez qui l'influx lunaire circule la nuit et l'influx solaire le jour, est le mieux doué pour le Yoga.

332. L'homme dont le souffle reste, pendant un jour et une nuit, du même côté doit mourir dans les trois ans.

333. Celui dont le souffle, pendant deux jours et deux nuits, passe par le circuit (*Pingalâ*) de droite doit, selon les experts, mourir dans les deux ans.

334. Celui dont le souffle, pendant trois nuits, passe par la même narine n'a, selon les experts, qu'une année à vivre.

335. Celui dont le souffle est continuellement solaire durant le jour, mourra dans les six mois.

336. Les sages ont expliqué clairement que si l'on regarde dans de l'eau versée dans un vase de cuivre le reflet du disque solaire et que le disque apparaît divisé vers le Sud, l'ouest, le Nord ou l'Est, cela signifie que l'on doit mourir, dans l'ordre, dans les six, deux ou un mois. Si le disque apparaît percé en son centre, la mort aura lieu dans dix jours. Si le disque est voilé d'un brouillard, la mort aura lieu le jour même.

337. Si le messenger d'un malade porte un vêtement couleur safran, s'il a le corps frotté d'huile, des dents cassées, la tête rasée, un vêtement noir, une corde à la main, l'air humble, le visage rond; s'il porte des cendres, des braises, un crâne, une faucille; s'il vient au moment où le Soleil se couche, s'il s'assied du côté où la narine ne respire pas, un tel messenger, pour le malade qui l'envoie, est pareil au feu du bûcher funèbre.

338. Lorsque soudainement le malade perd la raison ou, au contraire, devient très raisonnable ou s'il perd l'usage de ses sens, ce sont les signes de la fin.

339. Lorsque son corps devient froid ou son comportement change, ce sont de mauvais signes, à propos desquels écoute-moi:

340. L'homme qui dit des paroles désagréables puis, se repentant, de bonnes paroles, mourra certainement.

341. L'homme dont le souffle aspiré est froid et le souffle expiré brûlant, même s'il est soigné par les meilleurs médecins, mourra certainement.

342. Le malade qui, même avec un effort, n'arrive pas à discerner une flamme, le ciel, l'étoile polaire, la constellation appelée le "cercle des mères célestes" et parmi elles la brillante étoile Arundhati,

343. la coupe de nectar (la Lune), Jupiter (Shukra) ou, dans la constellation des sept sages (la Grande Ourse), l'étoile d'Agastya, le sage dont la parole est immortelle, est certain de rencontrer la mort dans moins d'une année.
344. Celui qui ne voit pas le rayonnement du Soleil, du feu ni de la Lune, ne vivra pas plus de onze mois.
345. Celui qui, éveillé ou en rêve, voit dans un puits des excréments ou de l'urine, de l'or ou de l'argent, ne vivra pas plus de dix mois.
346. Celui qui, en regardant une lampe, croit voir de l'or ou du noir, qui voit toutes les choses autres que ce qu'elles sont, ne vivra pas plus de neuf mois.
347. Belle! Les malades dont la nature se transforme: celui qui est fort devient faible ou celui qui est faible devient soudain vigoureux, celui qui devient jaune ou dont le teint noircit, le courageux, qui devient craintif, l'audacieux, qui devient pieux et paisible puis de nouveau change de comportement, tous ceux-là ont seulement huit mois à vivre.
348. L'homme dont la paume de la main ou la base de la langue deviennent douloureuses, dont le sang devient noir et qui ne ressent aucune douleur si on lui enfonce des aiguilles dans le corps vivra seulement sept mois.
349. Le malade dont les trois doigts du milieu ne peuvent plus se plier, dont la gorge est sèche et qui ne se rappelle pas des questions qu'on lui pose d'un moment à l'autre, terminera sa vie dans les six mois.
350. L'homme dont les yeux sont sans éclat et qui souffre des yeux, mourra sûrement dans quatre mois.
351. Celui sur le milieu du corps de qui on appuie fortement un trident sans qu'il ressente la moindre douleur mourra dans les trois mois.

352. Celui qui ne se rappelle rien de ce qu'il a appris et dont les seins sont insensibles sera porté sur les épaules (mourra) dans les cinq mois.
353. L'homme qui la nuit ne voit pas clairement les étoiles et ne peut distinguer l'étoile polaire mais, par contre, voit des arcs-en-ciel durant la nuit, mourra dans les deux mois.
354. Celui qui ne fait aucun effort pour se servir de ses pieds ou de ses jambes mourra dans un mois. Il ne peut y avoir aucun délai.
355. Celui dont les jointures des petits doigts et le doigt du milieu deviennent noirs, n'a plus que dix-huit jours à vivre.
356. Celui qui voit son reflet sans tête dans du beurre, de l'huile, de l'eau ou un miroir ne vivra que quinze jours.
357. Celui qui trouve froids les rayons du Soleil et chauds ceux de la Lune et ne reconnaît plus le chaud du froid dans ce qu'il touche, ne vivra que quinze jours.
358. Celui dont les mains, les pieds et la région du cœur sèchent immédiatement après un bain vivra dix jours.
359. Celui qui ne voit pas son image dans la pupille des autres gens et dont le regard est affaibli mourra bientôt\*.
- 360.(372). Celui chez qui, durant une période allant de un à seize jours, le souffle (*svara*) solaire circule continuellement mourra quinze jours plus tard selon la science du Destin (Kâ-la).

\* Les douze strophes suivantes se trouvaient déplacées dans le texte à ma disposition.

361. (373). Ceux qui savent ont prédit que ceux dont le souffle solaire circule constamment et jamais le souffle lunaire, doivent mourir dans les quinze jours.
362. (374). Celui dont l'urine, les excréments et l'air sortent en même temps est en partance. Il mourra dans les dix jours certainement.
363. (375). Si le souffle lunaire circule constamment et le souffle solaire ne circule jamais, la mort aura lieu dans un mois, disent ceux qui connaissent les secrets du Destin (Kâla).
364. (376). Ceux qui ne doivent pas vivre ne voient ni l'étoile Arundhati\*, ni l'étoile polaire, ni le ciel, ni la constellation appelée "Cercle des Mères Célestes" (*Mâtri mandala*).
365. (377). [Il faut savoir que dans l'être humain] c'est la langue qui est appelée Arundhati, que Dhruva\*\* est le bout du nez, que les sourcils sont la voûte céleste (les pieds de Vishnu), et les étoiles le "Cercle des Mères Célestes".
366. (378). Les hommes qui doivent mourir dans neuf jours ne voient plus le bout de leur nez, ceux qui mourront dans sept jours n'entendent pas les bruits, dans cinq jours, ne voient pas les étoiles, dans trois jours, n'ont plus d'odorat, dans un jour, plus de sens du goût.
367. (379). Si l'on presse avec les doigts le coin des yeux et, même en pressant fortement, les larmes ne coulent pas, sache que la mort aura lieu dans six jours.
368. (380). On peut se défaire des liens du destin par les pèlerinages, les charités, les mortifications, les vœux, le *japa* (répétition de *mantras*), la méditation, les pratiques du *Yoga*.

\* Dans la Grande Ourse.

\*\* L'étoile polaire.

369. (381). Il faut savoir que les défauts des humeurs et les impuretés détruisent le corps et que les énergies vitales (*prâna, apâna*, etc.) augmentent la force et l'intelligence.

370. (382). Ce corps est l'instrument de toute réalisation. C'est pourquoi il faut en prendre soin. Si l'on ne soigne pas les maladies guérissables elles deviennent inguérissables et les maladies inguérissables détruisent le corps. Il n'y a plus alors de remède.

371. (383). Ceux dans le cœur de qui fleurit cette ancienne science (*shâstra purânam*), secrète, lumineuse, destructrice des forces obscures (*tamo guna*) rayonnent d'une lumière pareille à celle de la pleine lune et n'ont rien à craindre, même en rêve, de la puissance du Temps (Kâla) et de la mort.

## [VI. LE YOGA DE L'HOMME-OMBRE (CHAYA-PURUSHA)]

372. (360). Nous allons maintenant décrire les caractéristiques de l'homme-ombre. Par leur compréhension on acquiert la connaissance des trois formes du temps (passé, présent, avenir).

373. (361). Nous expliquerons brièvement les moyens de perception hors du temps ou à distance tels qu'ils sont définis dans les *Agamas* de Shiva\*.

374. (362). Se rendant dans un lieu solitaire et ayant le Soleil dans le dos, il faut regarder avec intensité sa propre ombre dans la région du cou.

375. (363). Levant ensuite les yeux vers le ciel, il faut répéter cent-huit fois le mantra "*OM Parabrahmané namah*" (OM! Je m'incline devant l'Être Suprême). On obtient alors la vision de Shiva.

376. (364). Sa couleur est celle du cristal blanc le plus pur. Il prend diverses formes. C'est lui qui délivre de la souffrance. Après six mois de pratique de ce *Yoga*, on devient le maître de tout ce qui se meut sur la terre [hommes et animaux] et, après deux années, on devient soi-même l'être souverain qui crée et qui détruit.

377. (365). On devient capable de percevoir les trois formes du temps et on connaît un état de bonheur indicible. Si l'on pratique constamment ce *Yoga*, il n'est rien qui soit difficile à obtenir.

378. (366). Toutefois le *yogin* qui, lorsque le ciel est sans nuages voit son ombre de couleur noire, doit mourir dans les six mois sans nul doute.

\* Les livres sacrés du Shivaïsme.

379. (367). Si l'ombre est jaune cela présage une maladie, si elle est rouge la terreur, si elle est bleue des pertes. Si elle est de diverses couleurs, le sage atteindra son but.

380. (368). Si les pieds, les genoux ou le ventre disparaissent graduellement ou si le bras disparaissent, celui qui regarde son ombre mourra certainement.

381. (369). Si le bras gauche manque, c'est l'épouse qui mourra, si c'est le bras droit ce sera un parent dans un délai d'un mois.

382. (370). Si l'ombre n'a pas de tête, l'homme mourra dans un délai d'un mois, si elle n'a pas de cuisses dans les huit jours, si elle n'a pas d'épaules également dans les huit jours; si l'ombre entière disparaît il mourra le jour même.

383. (371). Au matin, avec le Soleil derrière soi, il faut regarder son ombre Si les doigts ne sont pas visibles, la mort est immédiate, si on ne voit ni son ombre ni soi-même la mort a lieu dans moins d'un instant. Si dans l'ombre on ne voit pas les oreilles, les épaules, les bras, la face, le cœur, la mort est instantanée. Celui qui ne voit pas la tête et ne reconnaît plus les directions de l'espace peut vivre encore six mois.

Fin des caractéristiques de l'homme-ombre.

## [VII. CONCLUSIONS]

384. Sache que *Idû* est le Gange et *Pingalâ* la Yamunâ. Au milieu *Sushumnâ* est la rivière Sarasvatî. Le confluent de ces trois rivières est appelé Prayâga (la ville sainte).
385. Il faut d'abord définir les moyens qui permettent les réalisations. Pour cela le *yogin* doit s'asseoir dans la pose du lotus et pratiquer l'*Uddiyana*\*.
386. Les trois techniques de l'acte respiratoire, aspirer, (*pûraka*), retenir l'air (*kumbhaka*) et expirer (*réchaka*) doivent être bien connues du *yogin* car elles sont la base de toutes les réalisations.
387. *Pûraka* (le remplissage, l'aspiration de l'air) donne au corps la vigueur et égalise les différents éléments qui le composent.
388. *Kumbhaka* (la retenue de l'air) protège et développe le corps. *Réchaka* (l'expiration de l'air) délivre de ce qui brûle (des erreurs commises) et permet d'atteindre le stade de réalisation du Yoga. Restant ensuite, un moment, les membres rassemblés, faire la contraction (*bandha*) de la dissolution universelle (*laya*).
389. Ayant aspiré normalement l'air, il faut le maintenir le plus longtemps possible et le rejeter par la voie lunaire (la narine gauche). Pour aspirer il faut utiliser la voie solaire (la narine droite).
390. Celui qui sait faire passer le souffle solaire par la voie lunaire et le souffle lunaire par la voie solaire, chacun entrant dans le rythme de l'autre, vit aussi longtemps que la Lune et les étoiles.

\* Par lequel l'air du rectum est tiré vers le haut.

391. Celui qui, quel que soit l'influx (*svara*) qui souffle, l'interrompt et ferme sa bouche et ne laisse pas sortir l'air redevient jeune.

392. En fermant avec les doigts la bouche, les narines, les yeux, les oreilles, on produit la "montée des principes (*tattva-udaya*) qui permet la vision [de la réalité transcendante]. Bien Aimée!

392. Celui qui a réalisé la forme, le mouvement, le goût, les groupements des "principes des éléments", connaît aussi dans le domaine des activités humaines, les secrets de l'union sexuelle.

394. Le *yogin* qui n'a pas de désirs particuliers et ne cherche pas à obtenir des résultats matériels, n'a rien qui le préoccupe. Libéré de tous les attachements, il conquiert le temps et la mort comme en se jouant.

395. Il acquiert le pouvoir de voir de ses yeux toutes les régions du monde. Là où se fixe son esprit, il se transporte lui-même.

396. La durée de la vie du *yogin* s'allonge de la mesure de trois *ghatîs* chaque jour. Ceci a été jadis révélé par Shiva dans les *Tantras* au sens mystérieux et secret.

397. Bienheureux sont les *yogins* qui s'installent dans la posture du lotus-replié et, ayant arrêté l'air qui se trouve dans le rectum, le font remonter, puis avec l'aide de cet air excrémental arrêtent l'air respiratoire et forcent ainsi les deux courants à passer par la voie de l'artère centrale *Sushumnâ* jusqu'à l'ouverture du sommet de la tête, le *Brahmarandhra*, puis, pleins d'amour pour les pieds de Shiva, s'en vont par la voie de l'éther.

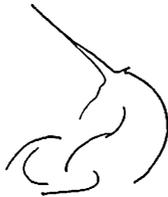
398. Le *yogin* qui connaît ce livre à fond et le relit sans cesse, est libéré de toute souffrance et obtient tout ce qu'il peut désirer.

399. Celui qui connaît la science du souffle (*svara-jñāna*) tient la Déesse de la Fortune, Lakshmī, dans la paume de sa main. La volupté réside dans toutes les parties de son corps.
400. Comme la syllabe OM parmi les formules sacrées, comme le *brahmane* [parmi les hommes], comme le Soleil [parmi les astres], l'homme qui possède la science du souffle (*svara*) est vénéré parmi les mortels.
401. Les joies de celui qui connaît le plan secret des circuits du corps et possède la connaissance des "principes des éléments" (*tattvas*) n'ont point d'égal parmi celles accessibles aux millions d'êtres vivants.
402. On a envers celui qui vous fait don du *mantra* d'une syllabe (*ékākshara*) ou de la connaissance des différents circuits, une dette que rien ne peut repayer sur la terre.
403. O Déesse! Dans ce traité ont été décrits les principes du souffle (*svara-tattva*) et leurs rapports avec la guerre et la fortune ainsi que les façons de tenir les femmes en son pouvoir, les techniques de la procréation, les relations sexuelles, les maladies et la nature du Temps et de la mort.
404. C'est pourquoi, dans le monde, les *yogins* réalisés lisent ce célèbre ouvrage qui mène à toutes les réalisations et répètent les syllabes magiques du Soleil et de la Lune.
405. Celui qui, restant immobile en posture de *Yoga*, prenant peu de sommeil et de nourriture, contemple l'Être suprême peut parvenir à s'identifier à Lui.

Ainsi finit le dialogue du Grand Dieu Shiva et de (son épouse)  
Umā sur la connaissance des souffles vitaux.

*“Le travail a esté mien, le profit en soit  
au lecteur, et à Dieu seul la glorie,,.*

JEAN REY



## SHIVA-SVARODAYA

### ERRATA

page 14	Ligne 2:	“importantes” au lieu de “importants”
16	18:	“orienter” au lieu de “orientater”
23	7:	“séducteur” au lieu de “déducteur”
24	21:	“est issu de l’univers” au lieu de “est fl’univers”
45	16:	“perçoit” au lieu de “parçoit”
56	18:	(Chhanda) au lieu de (?chanda)

Alain Daniélou qui a vécu de longues années en Inde, à Bénarès, où il s'est mis à l'école des brahmanes traditionalistes est certainement l'un des meilleurs connaisseurs de la musique indienne (il joue lui-même du sîtâr et de la vînâ) et, en même temps, du Yoga.

Cette double compétence était nécessaire pour entreprendre la tâche difficile de traduire le *Shiva-Svarodaya*, texte inconnu du public français, qui en quatre cent strophes analyse quelques-uns des aspects du Souffle-Energie (ici assimilé au Son primordial) qui anime l'univers, pénètre toutes choses.

On voit par cette brève évocation de son contenu l'importance d'un texte que tous ceux qui s'intéressent au Yoga doivent lire (dans la belle traduction d'Alain Daniélou) et méditer.