

ALAIN DANIELOU

YOGA

MÉTHODE DE
RÉINTÉGRATION

L'ARCHE
COLLECTION
COMMENTAIRES

Yoga - Alain Daniélou

On a beaucoup écrit sur le yoga. Mais rares sont les commentateurs qui peuvent justifier de la qualification d'Alain Daniélou. Né à Paris en 1907 d'une mère fervente catholique, fondatrice d'un ordre religieux, et d'un père anticlérical qui fut à diverses reprises ministre sous la IIIe République, ce Français a vécu en Inde pendant plus de vingt ans, connaît le sanskrit et parle le hindi parfaitement. Après avoir étudié notamment la musique et la philosophie dans les écoles d'enseignement traditionnel, il est nommé en 1949 professeur chargé de recherches à l'Université de Bénarès, en 1954, directeur du Centre de recherches de Madras et de la bibliothèque d'Adyar, l'une des plus riches de l'Inde, en 1956, professeur à l'Institut français d'indologie de Pondichéry. On lui doit les premiers enregistrements des plus anciens monuments de la musique traditionnelle. Attaché à l'Ecole française d'Extrême-Orient depuis 1959 et membre du Conseil international de la musique de l'Unesco, il dirige actuellement l'Institut d'études comparatives de la musique à Berlin et à Venise.

Alain Daniélou

YOGA, MÉTHODE
DE RÉINTÉGRATION

Deuxième édition revue et augmentée

L'Arche

NOUVEAUX COMMENTAIRES

INTRODUCTION

La caractéristique essentielle de la philosophie du yoga est le mépris de l'intellect. Nous nous approchons du divin à travers l'expérience des sens, qui n'est pas, dans sa nature fondamentale, distincte de l'expérience de l'union divine, beaucoup plus qu'à travers les abstractions de la pensée.

La conception dualiste chrétienne de l'être humain divisé en un corps et une âme, niant la divinité du corps et ne différenciant pas suffisamment l'âme de l'intellect, tend à livrer l'homme à l'esclavage du mental, aux absurdes spéculations théologiques, aux disciplines morales arbitraires qui sont les moyens les plus efficaces pour le maintenir en esclavage, pour l'empêcher d'approcher de la réalité transcendante.

Pour comprendre le yoga et ses techniques, il est essentiel de se rappeler que le mouvement incessant de la pensée cérébrale constitue le brouillard qui nous masque le divin. Les plaisirs du goût, de l'odorat, du toucher, de la vue, de l'ouïe, du sexe peuvent conduire par contre à une perception de l'harmonie divine à travers les êtres et les choses. Nous sommes tout proches du divin dans nos moments de jouissance, d'amour, de contemplation de la beauté. Si l'on veut aller plus loin, percevoir l'harmonie intérieure qui préside à celle des formes, il suffit de dépasser les sens. Et c'est dans notre propre corps, aux sources mêmes de la jouissance et non de la pensée, que nous pouvons atteindre le principe créateur du monde. Ce sont des techniques corporelles et non pas mentales qui nous permettent de pressentir, tout au fond de nous-mêmes, cet absolu dont nous ne sommes que les manifestations fragmentaires, car « l'espace à l'intérieur de l'amphore n'est pas par sa nature distinct de l'immensité de l'espace ».

Les méthodes du yoga peuvent apparaître surprenantes

voire même choquantes à l'Occidental, emprisonné dans sa conception de la supériorité de l'intellect, qui a quelque difficulté à comprendre que la jouissance, quelle que soit sa forme, si elle n'est pas la réalisation du divin, en est une première image et qu'il suffit d'aller au-delà du plaisir pour trouver la béatitude.

Le plaisir, l'amour sont la voie, ils ne sont pas le but. Il faut aller au-delà pour l'atteindre. La pensée cérébrale par contre est l'obstacle, l'organe ceotripète, qui fait de chacun de nous le centre du monde et nous empêche de nous donner et finalement de nous dissoudre dans la perception de la beauté des formes, puis de l'harmonie cosmique et finalement de la pensée créatrice. Shiva est le principe de la force centrifuge par laquelle toute vie, toute forme, tout système cosmique se dissout dans l'immensité sans fin du divin.

LES SOURCES DU YOGA

Une certaine perception du monde surnaturel paraît exister parfois chez les animaux ; mais chez l'homme, le sentiment d'un monde invisible, de présences bénéfiques ou maléfiques agissant dans l'univers sensible, guidant peut-être ses destinées, est devenu une préoccupation constante conduisant à des règles de conduite, à des tabous, à une « morale ». C'est par suite de cette inquiétude que se sont développées, dès les premiers âges de l'humanité, semble-t-il, les conceptions que nous appelons animistes. L'animisme, qui pressent en toute chose une présence consciente, un « esprit », a été et reste la base de toutes les religions, de tous les rites, de toutes les superstitions. Nous appelons rites des actes apparemment gratuits qui sont censés plaire à une « divinité » et qui font partie de nos coutumes, des « pratiques » du culte propre à la société à laquelle nous appartenons par l'accident de notre naissance, et nous appelons superstitions tous les actes rituels qui ne sont pas recommandés par les magiciens ou prêtres de notre groupe social.

Toutefois, dans un cas comme dans l'autre, nous pré-supposons la possibilité de pacifier, de flatter, de rendre favorables par certains actes ou une certaine conduite des entités mystérieuses et invisibles. Nous restons tous, croyants ou incroyants, chrétiens, musulmans, bouddhistes, hindous ou autres, des animistes. Nous interrogeons les jours fastes, et utilisons des gestes, des rites, des prières pour conjurer le sort, pour être en état de « grâce », nous faire pardonner nos « erreurs ».

Dans les religions modernes, on en est arrivé à une extrême simplification de la conception du surnaturel en cherchant à tout ramener à un seul être personnifié, à un seul dieu semblable à un chef de tribu. Cela paraît être une notion simpliste qui ne correspond pas à nos perceptions du supra-naturel, ni à une possibilité métaphysique.

C'est pourquoi même dans les soi-disant monothéismes le besoin de surnaturel s'exprime sous des formes innombrables, images de saints, anges, démons, vierges, lieux saints, prophètes, livres ou objets sacrés, reliques, horoscopes ; toujours par la recherche de signes qui nous assurent de la bienveillance du monde effrayant des esprits. Nous attribuons à des actes une valeur magique et, selon qu'ils sont considérés comme bons ou mauvais, ils sont censés avoir des conséquences pour notre bonheur dans ce monde ou dans un autre imaginé de diverses façons.

La valeur « morale » attribuée à certains actes est souvent fondée sur des conceptions sociales provenant de civilisations oubliées et que rien ne justifie dans la nôtre. Elle devient purement conventionnelle et varie indéfiniment d'un pays à l'autre. Elle ne correspond en rien à une soi-disant loi naturelle. La seule constante est la création d'un cercle de tabous liés à l'origine à des nécessités pratiques et dont des magiciens ou prêtres nous assurent que l'observance éloigne de nous les forces destructrices des esprits malins.

Dans les religions qui sont restées proprement animistes, les esprits sont présents partout en toute chose et la

crainte de leur déplaire peut finalement devenir une préoccupation de tous les instants. C'est dans ces premières religions que le sens instinctif du surnaturel est le plus développé car on n'y connaît pas le dualisme entre Dieu et le monde. L'univers tout entier est pénétré par le divin. Il en est la forme et l'expression.

C'est apparemment dans un monde animiste où la conception du surnaturel restait confuse et diffuse, plutôt pressentie que rationalisée, que se développa ce qui devait être le plus grand phénomène dans l'histoire de la pensée humaine : la révélation shivaïte.

Selon la chronologie des Purâna (anciennes chroniques), ce serait vers le sixième millénaire avant notre ère que celui qui parmi les dieux préside à la vie et à la mort des êtres révéla aux hommes le moyen de dépasser les limites des perceptions des sens et de connaître par une expérience directe et extrasensorielle la nature subtile du monde naturel apparent et de ses aspects transcendants que sont les esprits et les dieux. C'est la technique de cette expérience qui est appelée yoga (le lien) dont notre mot « religion » est une traduction.

Le nom de ce dieu n'est pas habituellement prononcé, de même que dans la forêt on ne prononce pas le nom du tigre. Dans une langue oubliée on l'appelait Ann, puis on lui donna le titre de Shiva (le bienveillant) ou Shambhu (source de paix), Shankara (le pacifiant) ou Maheshvara (le grand seigneur), mais aussi Bhairava (le terrible). Bien plus tard les Grecs l'appelèrent Dionysos (probablement le « Dieu de Nysa », du nom de la montagne de l'Inde où son emblème était vénéré) ou Bhaechos (du sanskrit *bhakta*, le participant), nom que l'on donnait au dieu et à ses adeptes.

Le shivaïsme semble avoir été la source principale de la pensée religieuse dans le monde indo-méditerranéen, avant les invasions aryennes. Les méthodes de réalisation spirituelles qu'il nous a transmises sous la forme des techniques du yoga semblent être un apport unique dans l'histoire des religions et restent la base consciente

ou inconsciente de toute véritable recherche intérieure.

L'enseignement du yoga et la conception shivaïte du monde ont survécu sous des formes plus ou moins dissimulées aux invasions barbares et aux religions dogmatiques pour réapparaître chaque fois que l'humanité s'oriente à nouveau vers une véritable recherche spirituelle.

Après le désastre que représentèrent les invasions nordiques pour la civilisation de l'Indus comme pour celles de Sumer ou du monde minoen, le shivaïsme reparut à nouveau dans l'Inde comme plus tard les cultes dionysiaques en Grèce et en Méditerranée, et l'on ne saurait sous-estimer le rôle qu'il joue dans la conception des rites et dans les coutumes de toutes les religions ultérieures.

L'intérêt, même motivé par une information partielle, que suscitent le yoga et la pensée de l'Inde est peut-être l'indication d'un retour aux concepts shivaïtes-dionysiaques dans le monde inquiet d'aujourd'hui.

Ce fut la pensée shivaïte qui établit la première rationalisation du complexe indivisible pensée-matière-vie et qui chercha à définir les liens, les relations et l'interdépendance qui existent entre les aspects du monde apparent à nos sens et ceux qui échappent à nos perceptions directes et que nous appelons surnaturels, quoiqu'ils ne soient pas moins réels. C'est la connaissance de ces relations qui peut nous amener à comprendre la nature des lois qui régissent l'univers et la raison d'être de la vie. La philosophie shivaïte nous révèle des esprits profonds qui se refusèrent à dogmatiser, à systématiser leurs conclusions plus loin que l'observation ne permettait de les vérifier. Tout leur effort fut tendu vers le développement des moyens de perception de l'esprit humain, dont les techniques du yoga devaient devenir la base, et dont les expériences sans cesse plus poussées permettaient d'atteindre à des conceptions et à des définitions du monde visible et invisible toujours ajustables et amendables pour autant que l'observateur ou la perception continuaient d'apporter des éléments nouveaux. Cette attitude, que nous appel-

lerions aujourd'hui scientifique, devait rester un critère essentiel de la pensée de l'Inde à toutes les époques où à aucun moment un dogme ne put arrêter l'évolution de la pensée et de la recherche malgré les efforts des religions sectaires telles que le védisme, le jaïnisme, le bouddhisme, l'islamisme et le christianisme.

La nature du divin et de l'univers, qui est l'expression d'une pensée divine, reste au-delà des possibilités de compréhension du cerveau humain. Nous ne pouvons qu'essayer de définir certaines manifestations de cette pensée telle qu'elle s'exprime dans les aspects humainement perceptibles du monde. Nous ne pouvons en apercevoir que le reflet dans l'aspect des choses que nos sens et nos structures mentales nous permettent d'appréhender. C'est pourquoi toutes nos connaissances s'expriment par « symboles », c'est-à-dire par des formes apparentes qui révèlent un aspect de principes généraux.

Deux grands symboles vont servir de base à la cosmologie shivaïte : ce sont le feu (*agni*) et le phallus (*linga*).

Les religions ultérieures devaient pour la plupart s'éloigner de la recherche du rapport indissoluble qui unit la pensée et l'apparence de la matière, de la recherche de la continuité entre l'être transcendant, l'être subtil et l'être physique. Elles se limitèrent de plus en plus à tenter d'établir une fiction consolante à l'aide de simplifications à l'échelle humaine, et à prétendre imposer des sanctions divines dans le cadre des institutions humaines. C'est pourquoi elles étaient vouées à l'échec au plan de la pensée et de la connaissance et se sont dans une large mesure opposées au véritable progrès humain.

La science athée est parvenue à leur échapper mais avec des conséquences périlleuses, car elle tend à s'appuyer sur les données des sens dont les limites masquent la nature profonde et immatérielle du monde.

Nous retrouvons toutefois dans toutes les religions, dans leurs concepts, leur philosophie, des vestiges de la pensée et des symboles du shivaïsme plus ou moins déformés et défigurés. Le shivaïsme reste fondamentale-

ment la base originelle et la forme la plus profonde de toute religion.

Les religions que nous pouvons observer dans le monde contemporain apparaissent comme des ensembles de croyances, de rites, de conceptions sociales et morales, liés chacun à une civilisation particulière et fondés généralement sur les « révélations » d'un prophète considéré, à des degrés divers, comme l'incarnation d'un être divin. Chacune de ces religions prétend être unique et seule valable, révélée dans sa totalité à un moment donné de l'histoire, et cherche de ce fait à dissimuler ou à oublier ses sources, le climat religieux dans lequel elle a pris naissance, la prodigieuse antiquité de l'expérience religieuse.

Figées dans un dogmatisme dont les concepts ne sont justifiables qu'à une certaine époque, ou dans un moralisme d'ordre purement social et conventionnel, les religions ont cessé dans une certaine mesure d'être une recherche du surnaturel, un patient, prudent et lent progrès vers une approche de l'inconnaissable, vers une perception de la nature profonde de l'être et du créé.

La recherche de la vérité, de la réalité transcendante, comme toute véritable recherche, ne peut admettre aucun dogme, aucun principe inflexible, mais elle exige une méthode, et c'est le patient développement de cette méthode qui est précisément le but du yoga. C'est par le yoga et ses méthodes que toute religion peut retrouver ses fondements, sa logique, sa raison d'être.

Si, renonçant à tout sectarisme, nous recherchons les origines non seulement du sentiment religieux, mais des formes mêmes, des rites, des techniques, des pratiques des diverses religions, nous y trouvons une profonde unité.

Une étude historique plus fouillée fait apparaître de grands mouvements religieux dans la proto-histoire de l'Inde, du Moyen-Orient, de la Méditerranée, dont toutes les religions ultérieures semblent être dérivées et ne sont explicables que comme des simplifications, des « réfor-

mes » plus ou moins arbitraires d'une expérience du surnaturel, venue du fond des âges, infiniment plus évoluée et plus complexe. Le progrès des sciences physiques semble correspondre à une décadence équivalente des connaissances métaphysiques.

Ce furent des envahisseurs nordiques relativement primitifs qui brisèrent la grande unité culturelle indo-méditerranéenne de la proto-histoire, et c'est à partir des débris de cette ancienne culture que se développèrent çà et là les nouvelles religions du monde moderne.

La grande religion shivaïte-dionysiaque qui avait régné sur le monde indo-méditerranéen reste à la source de nos rites et de nos croyances. Mais ses conceptions et ses méthodes les plus abstraites et les plus développées ne se maintinrent, et même là avec difficulté, que dans l'Inde, durant des siècles, sous des formes secrètes constituant aujourd'hui encore l'apanage d'initiés.

Les techniques du yoga, l'un des aspects essentiels du shivaïsme, sont en fait les sources originelles rationnelles, à la fois réalistes et psychologiques, de tous les rites, de toutes les pratiques religieuses, de toutes les perceptions mystiques. Elles ne peuvent donc être en rien pour des Occidentaux la découverte d'un monde exotique, mais simplement un retour à des connaissances que nous avons perdues et dont nos religions modernes ne nous apportaient que des éléments fragmentaires, dépouillés de leur lien logique et de leur méthode.

Le yoga représente la religion totale, car il n'exclut pas le plan métaphysique du plan physique et du plan mental. Il ne sépare pas fondamentalement la matière de la pensée. Sa méthode englobe toute la connaissance, la structure du monde apparent, la formation de la pensée, le rôle de l'énergie qui donne naissance à l'un et à l'autre, et, au-delà, la puissance énergétique et créatrice dont le monde est issu. Par la méthode de la réintégration, il nous permet de pénétrer dans les formes les plus secrètes de la matière et de l'univers, de percevoir la nature de la pensée mentale et de la conscience et d'arri-

ver à l'union avec les formes subtiles de l'être à divers niveaux nous menant jusqu'à l'appréhension de la pensée créatrice que nous appelons le divin.

Sources historiques

Les Purâna sont des livres sacrés hindous, similaires comme structure à la Bible et contenant une masse énorme d'informations, de généalogies, d'histoires de dieux et de héros, de traités d'art, de science, de rituel, de magie, d'enseignements philosophiques, etc.

Il existe dix-huit Purâna principaux et dix-huit Purâna secondaires. Ces textes très importants qui représentent l'ensemble des connaissances aux époques les plus anciennes ont été souvent remaniés et complétés par des chapitres nouveaux.

La plupart des Purâna ont dû exister dans des langues anciennes de l'Inde, langues agglutinatives, dont les langues dravidiennes du Sud de l'Inde sont probablement dérivées. Les Purâna furent traduits en sanskrit et dans d'autres langues à une époque relativement récente, lorsque les cultes antiques, le shivaïsme en particulier, furent finalement réintégrés dans le brahmanisme.

Les traductions des Purâna dans les langues dravidiennes modernes du Sud de l'Inde telles que le tamoul et le kanada sont souvent antérieures aux traductions en sanskrit.

Les Veda, textes des envahisseurs aryens, fulminent contre les adorateurs du phallus et les formes de culte shivaïtes. Il fallut plus de deux millénaires pour que la religion de Shiva qui resta toujours la religion du peuple indien soit tolérée puis intégrée dans le brahmanisme.

Aujourd'hui, c'est de nouveau la conception shivaïte de la vie spirituelle et les techniques du yoga shivaïte qui sont considérées dans l'hindouisme comme les plus hautes formes de la religion et de la pensée. Dans la vie monastique, les plus hauts degrés de l'initiation sont toujours de caractère shivaïte. Il en est de même dans le boud-

dhisme du mahâyâna. Le soufisme islamique en est dérivé. Seul le christianisme, par des méthodes d'inquisition, d'excommunication et d'horribles massacres, élimina toutes les sectes qui préservaient le secret de la connaissance ; ainsi privé de son âme, il permit les développements incohérents qui mènent l'humanité à sa perte.

Les informations des Purâna sur la religion, la philosophie, les rites, les lieux saints du shivaïsme ont été confirmées par les recherches archéologiques concernant la période que nous pouvons appeler proto-historique de l'Inde, allant du sixième millénaire avant notre ère jusqu'à la naissance du bouddhisme, au cinquième siècle avant Jésus-Christ. Ces informations ne sont pas limitées au territoire de l'Inde mais couvrent les « sept continents ». Les lieux sacrés mentionnés sont souvent difficiles à identifier bien qu'ils aient généralement été conservés par les religions ultérieures. Tel est par exemple le cas de la Mecque (en sanskrit : *Makheshvara*) dont la « pierre noire » mentionnée dans les Purâna était un emblème de Shiva.

En dehors des Purâna, livres historiques, les aspects fondamentaux de la philosophie, des rites, des symboles du shivaïsme sont conservés dans de très nombreux ouvrages appelés Agama et Tantra.

Après la réintégration du shivaïsme et du yoga dans le brahmanisme, un certain nombre d'ouvrages techniques sur le yoga furent écrits en langue sanskrite. Nous en parlerons plus loin.

L'incarnation de Shiva

Les Purâna nous présentent le dieu Shiva sous divers aspects, mythologiques, philosophiques ou symboliques.

Shiva est le créateur et le procréateur. Il est aussi le destructeur du monde. Son apparition sous une forme humaine pour enseigner aux hommes les secrets de la création, le rythme de la vie, les moyens de réaliser les buts de la vie, les techniques du yoga, le secret des

arts, etc., représente le premier exemple de la conception du dieu incarné. Jusque-là les dieux restaient des esprits invisibles, imaginés parfois sous des formes anthropomorphiques. La théorie de l'incarnation, du dieu fait homme, est essentiellement liée au shivaïsme et fut reprise dans les religions ultérieures, qu'il s'agisse d'une personne divine incarnée (les dieux) ou d'une parole incarnée (les prophètes), selon que l'on envisage la divinité sous la forme de la Personne (*Purusha*) ou du Verbe (*Shabda*).

Dans la conception cosmologique hindoue du monde, l'univers n'est qu'énergie (*shakti*), la matière n'est qu'une apparence, et tout ce qui existe peut être ramené à un équilibre de forces qui crée la substance, une force centripète de concentration appelée Vishnou, une force centrifuge de dispersion appelée Shiva, et une résultante qui donne naissance au mouvement circulaire des astres et des atomes, c'est-à-dire à la matière appelée Brahmâ.

Il n'existe pas de différence essentielle entre les forces spirituelles et matérielles, entre la pensée et la matière. L'univers est une pensée divine, un rêve perçu comme une réalité. Dans le jeu de la création, le rôle des êtres vivants est celui de témoins dont la conscience perçoit comme une réalité ce qui ne serait qu'un rêve divin. La dimension, la substance, le temps ne sont que des valeurs relatives nées de nos rythmes vitaux et des limites de nos perceptions. Cela est très important, car nous pouvons ainsi comprendre la possibilité de certains pouvoirs recherchés par la pratique du yoga tels que la perception hors du temps apparent, dans le passé ou le futur, et hors de la dimension apparente, dans l'infiniment grand et l'infiniment petit. En soi un atome est aussi vaste qu'un système solaire et celui-ci n'est grand ou petit que par rapport à l'échelle relative de nos perceptions. De même le temps absolu que nous pouvons appeler l'éternité n'existe que dans le présent. La conception relative du passé et du futur n'est qu'une promenade dans un ordre donné à travers des événements éternellement contemporains et tous éphémères. Cet ordre peut très bien être

altéré ou renversé. En fait, dans l'apparence du temps relatif (par opposition à la réalité de l'éternité), le présent n'existe pas : c'est un moment imperceptible entre le passé et le futur.

Le yoga nous enseigne comment nous pouvons, en réduisant au silence les activités du mental et en contrôlant les rythmes vitaux qui déterminent le temps et l'espace relatifs, sortir du temps et de la dimension et percevoir le passé et l'avenir, l'infiniment grand et l'infiniment petit, maîtriser les énergies vitales orientées vers la survie de l'espèce et qui nous masquent notre nature transcendante, pour prendre conscience de la réalité secrète du monde apparent et échapper aux lois par lesquelles la nature nous tient en esclavage.

C'est par la concentration et la vision intérieure du yogi que le sage Valmiki a assisté aux événements du *Râmâyana* qu'il décrit dans son grand poème. C'est par la vision hors de la dimension que les savants de l'Inde ancienne ont décrit la structure et la nature des atomes, sortes de systèmes solaires dans lesquels l'espace est d'une autre dimension et qui sont donc aussi vastes que les systèmes planétaires. C'est par cette vision intérieure qu'ils ont découvert l'inexistence de la matière, laquelle n'est en dernier ressort qu'énergie, tension et mouvement.

La nature de Shiva

Shiva est la force d'expansion du monde, il est donc la source énergétique de l'existence, le principe de la vie, mais aussi, car l'expansion finit par la dispersion complète, le principe de la dissolution, de la mort.

Partout, en toute chose, ce qui cause la vie et la mort révèle la nature de Shiva, est son « signe ».

L'espace (*âkâsha*) n'est qu'une possibilité (*avakâsha*) non dimensionnelle et indéterminée, identifiée avec le *brahman* (l'immensité neutre). Toute polarisation, toute localisation, toute relation impliquent l'apparition du temps et avec lui de la dimension. L'espace est un sym-

bole de Shiva (*ākāsha linga*). C'est le temps qui apparaît comme l'origine de toute existence : Shiva est appelé *Mahā kāla*, le temps transcendant, c'est-à-dire l'éternité, et *Kāli*, la puissance du temps qui détruit toute chose, est son énergie, sa shakti. C'est par la pulsation, par le rythme que l'énergie primordiale devient matière, lumière, son ou vie.

La matière est une illusion, seule l'énergie existe. Et c'est cette énergie qui donne naissance à la vibration, au rythme, aux mouvements qui créent l'apparence de la matière, des atomes, de l'univers, mais aussi de la perception, de la mémoire et de la pensée.

C'est par le rythme que Shiva donne naissance au monde des formes. C'est pourquoi il est représenté dansant. Le mouvement, le geste sont les premières formes de communication, la danse (*natya*) et le mime (*abhinaya*) constituent le premier langage, antérieur au langage parlé.

Shiva, source du temps, est le principe de l'existence, de la vie. Il est le procréateur du monde et son signe est l'organe de la procréation. Son symbole dans l'homme est le phallus, source de la vie, dressé dans la vulve qui représente la possibilité énergétique de la matière.

Dans la pensée shivaïte rien n'est l'effet du hasard. Nous ne décrétons pas qu'un organe quelconque sera pris comme symbole. C'est parce qu'il représente la source de vie que l'organe a cette forme. Le vrai symbole est l'expression d'une loi universelle et non une attribution conventionnelle. L'énergie vitale dans l'homme est issue des organes de procréation. C'est en remontant par son effort intérieur jusqu'à la source de la vie que le yogi (l'adepte du yoga) prend contrôle de cette énergie et devient maître de son destin.

L'enseignement de la danse et de la musique, ainsi que de la science du yoga, est attribué aux révélations du dieu Shiva. Dans toute la tradition shivaïte et de son héritière occidentale, la tradition dionysiaque, la recherche de la connaissance et de la sagesse passe par la pratique de la

danse, le développement et le contrôle des forces fondamentales qui dans les êtres vivants assurent la continuité et la transmission de la vie. Nous retrouvons la tradition de certaines de ces pratiques dans les rites tantriques et les *kirtana* de l'Inde, l'ivresse sacrée des *bhakta* (bacchants) hindous, et jusque chez les derviches des pays islamiques.

Tout dans l'ordre naturel, dans le domaine de *prakriti* (la nature), est orienté vers la continuation et le développement de la vie. La fonction de tout être vivant est essentiellement la procréation. L'acte de procréation dans le plan de la nature est l'accomplissement, la raison d'être de chaque individu, l'individu n'étant jamais qu'un élément dans une chaîne infinie. C'est la chaîne qui est l'homme et non pas le chaînon. L'homme n'est que le porteur de son sexe (*linga dhara*). Le phallus, instrument de la procréation, est le symbole du procréateur, le signe même du divin. On lui substitue parfois dans les religions moins abstraites la notion de « Père », de « porteur du linga ».

L'état divin est un état de joie, de bonheur immense, et c'est dans le sexe qu'est concentrée notre puissance de jouissance par laquelle pour un instant nous participons à la béatitude de l'état divin. La jouissance, le plaisir sont les états dans lesquels l'être vivant est le plus proche de l'être divin. C'est dans la région du sexe, source de la vie, qu'est l'ouverture vers l'origine de la vie. C'est là que sont concentrées les potentialités les plus hautes du corps subtil.

Le yogi par un patient effort va explorer les centres de son corps subtil ; descendant peu à peu au-dedans de lui-même, c'est-à-dire remontant à la source de la vie ou dans le centre le plus abstrait, le plus désincarné de son être, il deviendra le maître de ses énergies vitales et pourra échapper à l'esclavage de la nature et des sens, percevoir la nature du monde et de l'être divin qui ne sont pas fondamentalement séparés ou distincts.

Dans les légendes symboliques des Purâna, Shiva est représenté sous de multiples aspects, parfois comme un adolescent lubrique errant dans la forêt et séduisant les

épouses des ascètes, parfois se livrant à un coït perpétuel avec son épouse, sa shakti, parfois dispersant sur la terre les membres de son amante Sati. Le mythe d'Osiris est une variante de ce thème. Par le rythme de sa danse, Shiva donne naissance au monde. Par les postures du yoga il crée les différentes sortes d'êtres. Il se retire sur sa montagne paradisiaque et pratique le yoga pendant des millénaires. Il foudroie de son troisième œil ceux qui troublent sa méditation.

Les dieux demandèrent à Shiva de procréer un être capable de détruire les esprits du mal. Nul être ne put supporter le sperme brûlant du dieu qui tomba dans la bouche du feu et de là dans les eaux du Gange. C'est ainsi que naquit Skanda (le jet de sperme) d'une beauté sans égale. Appelé l'Adolescent (Kumâra), il a toujours seize ans. On l'appelle aussi Kartikeya (le fils des sept Pléiades, car ce sont elles qui l'élevèrent et le nourrissent).

La plupart des légendes du Dionysos grec mélangent les mythes de Shiva et de Skanda.

Skanda est le chef de l'armée des dieux, il n'a d'autre épouse que l'armée. Son culte est interdit aux femmes. Il est le protecteur des homosexuels qui sont des êtres privilégiés et bénéfiques. Sa mission guerrière terminée, Skanda se retire sur une montagne. Les mystères de Skanda sont pour nous importants, car ils expliquent certains aspects des cultes d'Osiris, de Dionysos et de Bacchus.

LE CONTROLE DES ENERGIES VITALES

Sans la connaissance et le parfait contrôle des énergies qui gouvernent le processus vital, il est impossible de jamais dépasser les limites du corps physique. Plus une énergie est essentielle au maintien de la vie, plus elle nous aveugle et nous déçoit, protégeant ainsi les fonctions vitales contre de dangereuses interférences. Aussi ne peut-on agir sur les instincts et les rythmes vitaux et les ma-

triser que grâce à une technique précise difficile. C'est cette technique que l'on nomme yoga.

L'adepte du yoga, le yogi, cherche à remonter jusqu'à la source des rythmes fondamentaux et des instincts les plus puissants, qui nous maintiennent vigoureusement dans la dépendance de la nature. Le yogi devient peu à peu capable, par la connaissance des régions émotives où résident les instincts vitaux qui régissent les fonctions du corps et du cerveau, de contrôler les fonctions vitales. Son point de vue diffère profondément de celui du moraliste en ce qu'il estime qu'à négliger ou ignorer certains facteurs psycho-physiologiques on se condamne sûrement à en rester esclave : les instincts lient de telle façon le corps subtil au corps grossier et nous emprisonnent dans un réseau dont les nœuds sont si forts et si complexes que, sans une technique appropriée, il est impossible à l'être humain d'échapper à son enveloppe physique et de sortir du cercle des instincts individuels et collectifs qui assurent la continuité de la vie physique.

Le yoga se tient à l'écart des élans émotifs et sentimentaux. Il demeure dans la froide logique et ne s'intéresse qu'à la possibilité technique de la réalisation supra-humaine. Il exige un équilibre des fonctions physiques en vue de pouvoir ultérieurement les contrôler et en dépasser les limites.

« O blanc Arjuna, ce yoga n'est atteint ni par celui qui mange trop ni par celui qui s'abstient de nourriture, ni par celui qui dort ni par celui qui veille. Ce yoga, qui détruit la douleur, est atteint par celui qui mange et vit comme il convient, dont toutes les actions sont réglées par la raison, dont le sommeil et la veille sont équilibrés¹. »

1. *Bhagavad Gîtâ*, VI, 16-17.

Les innombrables formes
de la philosophie, de la
dialectique, de la linguistique
enserrent l'esprit dans le filet
des connaissances livresques
et le détournent du vrai savoir.

Yogabija upanishad, 8

Toute connaissance, dans l'ordre du sensible comme dans l'ordre de l'intelligible, est nécessairement fondée sur une expérience. Une conception qui n'est pas corroborée par une expérience demeure une vaine spéculation, et l'on ne peut jamais savoir si elle correspond à une réalité. L'étendue de nos connaissances est donc limitée par la plus ou moins grande extension de nos perceptions et, en quelque direction que nous en étendions le champ, de nouveaux horizons s'ouvriront à votre faculté cognitive. Les instruments développés par la technique moderne ont repoussé les bornes de la connaissance dans le domaine des perceptions physiques, mais les moyens d'investigation dont dispose la science expérimentale ne peuvent guère que reculer toujours plus loin les limites du pouvoir extérieur des sens ; quelque puissants qu'ils soient, ils ne pourront jamais nous aider à saisir ce qui est, par nature, au-delà de leur domaine.

Si les philosophes hindous considèrent que toute connaissance est fondée sur une expérience, pour eux une perception extérieure ne constitue pas nécessairement la seule véritable forme de connaissance. L'unique moyen pour l'homme d'obtenir la connaissance absolue d'un objet est de s'identifier à lui, de devenir cet objet ; ce n'est que lorsqu'il est *un* avec lui qu'il peut le connaître tel qu'il est et non plus seulement tel qu'il paraît. Tel est le sens du mot « yoga », qui signifie « identification ». C'est en s'identifiant à la divinité que le yogi réalise ce qu'il appelle la « réintégration », c'est-à-dire le retour de l'être fragmentaire à l'Être total, retour qui est le but final de tout être.

De par sa nature, la perception des sens est limitée au monde des apparences que les hindous, du fait que sa réalité nous est cachée par les limites mêmes de nos sens, considèrent comme le jeu de la *mâyâ*, le divin pouvoir d'illusion. La connaissance intellectuelle étant également limitée, parce que emprisonnée dans les formes du langage, ne peut être, elle aussi, qu'une approximation. Si profonde que soit la connaissance que nous ayons d'un objet, si proches que nous en soyons, nous ne pouvons, tant que nous en restons distincts, le connaître parfaitement. Aussi la partie métaphysique de la révélation védique est-elle simplement appelée une « approximation », un *upanishad* (de *upa*, près, et *nishad*, assis). Nous sommes *un* avec ce qui est réellement nôtre ; de là vient que l'acte de l'amour humain est pris comme symbole de l'expérience mystique, effort passionné vers l'identification, vers l'unité.

Une image se forme dans les yeux d'un cadavre comme un reflet dans l'eau, mais aucune conscience n'est là pour la saisir, aucune mémoire pour en prendre l'empreinte. C'est la conscience et non l'organe de perception qui en réalité perçoit ; elle s'empare de l'expérience des sens qui, séparés de la conscience, ne sont que des miroirs plus ou moins déformants. L'essentiel de nos perceptions ne résidant pas dans l'organe physique mais dans la faculté consciente à laquelle cet organe transmet ses observations, il semble logique de se demander s'il n'est pas possible à la faculté d'appréhender directement les objets sans faire usage des sens ; et puisque c'est précisément dans l'union de la conscience et des organes des sens que consiste la vie, s'il existe un procédé par lequel la conscience puisse percevoir indépendamment des organes physiques sans provoquer aussitôt la mort. Nous pouvons concevoir un ange, un être subtil, qui ne soit pas prisonnier d'une forme grossière et qui puisse percevoir toute chose ; la conscience humaine ne pourrait-elle de même traverser les frontières de sa prison corporelle, connaître la liberté de l'être sans limites, et appré-

hender dans leur plénitude tous les objets dont, par l'intermédiaire des sens, elle ne peut percevoir que des apparences limitées par la dimension, la distance, l'espace et le temps ?

A cette question le yogi répond par l'affirmative, enseignant même que c'est là la seule forme d'expérience valable, la seule méthode absolue de connaître et nous-mêmes et l'univers matériel ou subtil dont nous faisons partie.

La réalisation de perceptions extra-sensorielles constitue l'un des stades de cet entraînement qui vise à la connaissance directe de toute chose par voie d'identification et dont la méthode consiste en une sorte de gymnastique physico-mentale à l'aide de laquelle la conscience, véhiculée par le corps subtil, se retire — sans la détruire — de son enveloppe physique, pour y rentrer après avoir exploré toute chose, riche d'un prodigieux butin.

La civilisation de l'Inde a été, dès ses débuts, imprégnée de ce mode de connaissance, et il est indispensable de bien comprendre ce fait si l'on veut apprécier la valeur de la connaissance traditionnelle et des sciences anciennes. Toutes les écritures sacrées sont supposées être le fruit de cette méthode, et c'est le yoga seul qui peut en donner la clef :

« Le yoga est le gardien de la loi éternelle, le yoga est le gardien de la connaissance ¹. »

Sans la pratique de la méthode de réintégration, la réalisation est impossible :

« O déesse ! comment, sans yoga, la seule connaissance intellectuelle pourrait-elle mener à la libération ² ? »

« O bien-aimé ! si imprégné de connaissance, si détaché, si versé dans la loi, si maître de lui qu'il soit, un dieu même ne peut sans yoga atteindre la libération ³. »

Le yoga, technique de la réalisation, embrasse non seulement toutes les formes de l'expérience mystique qui sont,

1. Cité dans Kalyāna, *Yoga anka*.

2. *Yogabīja up.*

3. Cité dans Kalyāna, *Yoga anka*.

consciemment ou inconsciemment, fondées sur cette technique, mais aussi, en dernière analyse, toute forme de savoir. Le yoga est la voie et l'objet de la connaissance.

« C'est à travers le yoga que l'on peut connaître le yoga, par le yoga que se développe le goût du yoga. Celui qui par le yoga se libère des passions trouve dans le yoga des joies sans bornes⁴. »

LE TERME « YOGA »

Les grammairiens enseignent que le mot « yoga » vient de la racine sanskrite « yuj », unir, à laquelle s'ajoute le suffixe « ghan », qui indique l'achèvement (cf. le latin « jugum », d'où le français « joug », et « jungere », d'où « joindre », qui proviennent de la même racine).

« Ce qui unit est appelé yoga⁵. »

Pânini, dans le chapitre de sa grammaire consacré à la classification des racines, donne pour le terme « yoga », trois significations : *samyoga*, union, *samyamana*, lier, et *samâdhi*, identification (ou dissolution de l'être individuel dans l'Être total). Pris dans le sens de « lien », le mot « yoga » est donc synonyme du mot « religion » qui en est vraisemblablement la traduction.

Les linguistes expliquent, en outre, que le moyen de parvenir à l'identification (*samâdhi*) est « chittavritti nirodhah », la suppression de toute activité du mental. Patanjali emploie ce même terme pour définir le yoga⁶, et Vyâsa, dans son commentaire sur Patanjali, considère également « réintégration » (*yoga*) et « identification » (*samâdhi*) comme synonymes.

Selon le logicien Gadâdhara, « réintégration » signifie identification. L'identification peut être de deux sortes : consciente (*samprajnâta*) et inconsciente (*asamprajnâta*). L'identification consciente est l'union (*samyoga*) d'une

4. *Ibid.*

5. *Ibid.*

6. *Yoga darshana*, 1, 2.

partie d'un être avec tout objet — situé ou non dans le domaine de la perception des sens — dont il désire connaître la nature essentielle. Pour cela il est indispensable de réduire au silence les cogitations du mental et l'en maîtriser l'instabilité. L'identification inconsciente (*asamprajnâta samâdhi*) est l'union mentale (*manah samyoga*) qui naît dans une partie du soi, mais qui, par suite du manque d'inspiration intérieure et de parfaite contemplation, demeure incoordonnée.

L'identification consciente est l'état de parfaite connaissance dans lequel l'objet de la contemplation est réellement appréhendé et l'esprit fixé sur lui. Il est caractérisé par l'absence de toute pensée étrangère à celle de l'objet. Ainsi l'identification consciente consiste dans le silence du mental et dans la perception directe de l'objet, qui en résulte. L'identification inconsciente étant définie comme un état dans lequel rien n'est perçu, le mental n'est pas informé des impressions reçues, toute pensée étant abolie. Dans cet état, il ne reste donc rien du mental que les traces de son activité passée. Si ces traces ne subsistaient pas, la conscience ne pourrait revenir⁷. Toute perception intuitive relève plus ou moins directement de l'identification inconsciente.

Selon le vedânta, le but final du yoga est la réalisation totale — « le yoga est la réunion du soi individuel au soi universel⁸ » — et les traités de yoga considèrent la réalisation totale comme le but vers lequel toute pratique yogique doit tendre, le terme « yoga » incluant aussi bien les buts de cette réalisation que les stades préliminaires ou intermédiaires de la méthode.

Le principal obstacle à la réalisation étant la constante activité du mental, on trouve du mot « yoga » les définitions suivantes : « Le yoga consiste à réduire le mental au silence et à demeurer vide de toute pensée⁹. » Ou :

7. *Yoga sâra sangraha*, pp. 4-5.

8. *Yājñavalkya*.

9. *Yoga shâsira*.

« Le silence des activités mentales qui conduit à la perception intégrale de la nature de la personne suprême est appelé yoga ¹⁰. »

« Le mot « yoga » peut, par extension, désigner toute forme d'union par la connaissance, par l'amour, par l'action [...] qui, étant aussi des moyens de libération, sont des instruments de réalisation. — Les principales activités du mental sont au nombre de cinq : le discernement des faits (*pramâna*), l'erreur (*viparyaya*), l'imagination (*vikalpa*), le sommeil (*nidrâ*, expérience de l'inconscience) et la mémoire (*smriti*). — Les modes de discernement des faits sont l'expérience directe, la déduction qui s'ensuit, et les connaissances acquises par la tradition. — L'activité mentale qui se base sur les perceptions des sens pour connaître les choses telles qu'elles sont constitue le discernement des faits par évidence directe (*pratyaksha pramâna*). — L'activité mentale qui résulte de la généralisation des catégories est la déduction (*anumâna*). — L'activité orientale qui diverge de la réalité constitue l'erreur et est la conséquence d'une illusion (soit dans l'observation soit dans le raisonnement). — L'activité mentale pendant le sommeil est limitée à l'expérience agréable du sommeil profond, qui donne naissance à des souvenirs tels que : « J'ai merveilleusement dormi. ». — La mémoire est l'activité qui résulte uniquement des empreintes (laissées dans la substance mentale par les expériences passées ¹¹). »

La *Bhagavad Gîtâ* enseigne la réalisation de soi-même par l'action (*karma yoga*). — « O Dhananjaya, conquérant des richesses ! Après avoir écarté tout attachement et s'être établi dans le sentier de la réalisation, il faut demeurer dans l'action, gardant un esprit égal, que l'action porte des fruits ou non. C'est cet équilibre de l'esprit qui est appelé yoga ¹². »

Selon les Purâna, « cet élan prodigieux de l'esprit tendu vers la connaissance du soi, qui conduit à l'union

10. *Yoga sâra sangraha*, p. 1, Adyar éd.

11. *Ibid.*, pp. 2-3.

12. *Bhagavad Gîtâ*, II, 48.

au brahman, à l'immensité suprême, est appelé yoga¹³ ».

En mathématiques, le terme « yoga » signifie « addition ».

LES TEXTES

Considérés du point de vue de leur signification ultime, tous les textes sacrés des hindous, comme en vérité les écritures saintes de toutes les religions, sont sous une forme ou une autre des traités de yoga. Toute religion a pour but de conduire l'homme à l'union avec l'Être suprême, à sa réintégration en Lui. Les pratiques religieuses comme les disciplines morales ne sont que des stades préliminaires plus ou moins bien choisis pour arriver à ce but. Aussi trouve-t-on dans la plupart des Livres sacrés de l'Inde — connaissance éternelle (*Veda*), anciennes chroniques (*Purâna*), livres historiques (*Itihâsa*), codes moraux (*Dharma shâstra*), traités de pratiques magiques (*Tantra*) — des références nombreuses aux diverses techniques de yoga.

Il existe, en outre, un certain nombre d'anciens traités sanskrits exclusivement consacrés aux méthodes et aux systèmes de yoga. Les principaux, qui forment la littérature de base sur le yoga, sont le *Yoga darshana* de Patanjali et ses commentaires, qui constituent le traité fondamental de *râja yoga*, et les traités techniques de *hatha yoga* (*Hatha yoga pradipikâ*, *Gheranda samhitâ*, *Shiva samhitâ*, etc.¹⁴).

LA PLACE DU YOGA DANS LA PHILOSOPHIE HINDOUE

La philosophie hindoue envisage différentes voies de connaissance. Tout dans l'univers se présente sous des aspects multiples, mais chacun d'eux implique tous les autres. Dans notre effort pour comprendre la nature des

13. *Vishnu purâna*, VI, 7, 3.

14. Nous donnons en appendice la liste des principaux traités sanskrits de yoga qui ont subsisté jusqu'à nos jours.

choses nous pouvons choisir n'importe quel aspect du monde comme point de départ de notre investigation. Nous arriverons parfois de par nos limitations à des conclusions différentes, qui même pourront sembler contradictoires ; ces contradictions, purement apparentes, ne font que mettre en évidence les limitations de chaque voie d'approche prise séparément.

Six de ces approches sont considérées comme essentielles pour obtenir une vue d'ensemble de la réalité. C'est en effet l'opposition de ces six voies de la connaissance qui permet de saisir quelque chose de l'indivisible et suprême réalité, laquelle, dans sa totalité, demeure au-delà de notre atteinte ; nous ne pouvons l'envisager que par fragments, comme nous regardons une statue sous des angles différents avant de pouvoir nous en former une idée d'ensemble. Cette conception de voies d'approche diverses mais aussi valables les unes que les autres a donné naissance à ce qu'on appelle les six « points de vue » (*darshana*), ou « systèmes philosophiques », qu'il faut bien se garder de considérer comme des modes de pensée séparés et contradictoires, puisqu'ils représentent au contraire un effort de coordination des résultats obtenus par les divers modes de l'expérience humaine.

Ces six « points de vue » sont le point de vue mathématique ou cosmologique (*sânkhya*), dont la méthode est la spéculation intellectuelle, — le point de vue naturaliste, ou expérimental, ou scientifique (*vaisheshika*), dont la méthode est l'expérience des sens, — le point de vue logique (*nyâya*), dont la méthode est la dialectique, — le point de vue de l'identification (*yoga*) qui est lié à la perception et à l'intuition du monde subtil et dont la méthode est le contrôle du mental, des sens et des facultés internes, — le point de vue de la réflexion (*mimânsa*), dont la méthode est l'étude des Ecritures sacrées et de la révélation — et le point de vue métaphysique (*vedânta*), ou fin de connaissance, dont la méthode est la spéculation abstraite.

Chacun de ces systèmes a sa méthode propre et ne

peut admettre que les choses pouvant être vérifiées par celle-ci. Cela explique que le vaisheshika puisse être athéiste alors que le sâmkhya est, d'une certaine façon, panthéiste, le mimânsa, déiste, le vedânta, non dualiste, etc. Le vedânta et le yoga sont considérés comme les deux systèmes les plus élevés, parce que le vedânta décrit l'objet dernier de la connaissance et le yoga la voie qui mène à l'expérience directe des principes définis par le vedânta.

LA MÉTHODE DU YOGA

Toute dualité implique une relation entre des contraires, donc trois éléments. Le nombre « trois » est donc le premier des nombres. Toute existence a pour point de départ une trinité, deux aspects opposés et leur relation.

Lorsque dans l'indifférencié une première distinction se produit, la dualité, premier stade de la manifestation et origine de toute existence, apparaît, et avec elle le principe de relativité. Au fur et à mesure du développement de la manifestation, la multiplicité et la complexité se développent.

Il n'est pas un seul aspect de la manifestation qui, à cause de la dualité fondamentale et omniprésente, n'implique tous les autres aspects. D'où le principe : « Ce qui est ici est partout, ce qui n'est pas ici n'est nulle part ¹⁵. » La différence entre l'être individuel, limité et sans force, et l'Être universel, illimité et tout-puissant, consiste en ce que dans l'Être universel tout coexiste, alors que l'être individuel est formé d'éléments distincts. L'individu qui est capable de fondre ensemble les ensembles séparés constituant son être devient identique à l'Être universel.

Le premier but de la méthode du yoga est le contrôle des énergies vitales, ainsi nommées parce que le souffle vital (*prâna*) est le plus important et le plus directement

15. *Mahâbhârata*.

contrôlable de tous les rythmes vitaux. A cette fin, il nous faut d'abord établir le contrôle de notre conscient sur toutes nos réactions vitales et émotives. Cette absorption par le conscient des énergies infra-mentales nous donne la force qui permet au conscient de s'élaner dans la région de la perception supra-mentale. Les trois domaines ainsi réunis (infra-mental, mental et supra-mental) constituent la conscience individuelle et indivise qui s'identifie par nature à la conscience universelle et indivisible.

S'efforçant de dompter ses énergies infra-mentales et de dissoudre ensuite dans le supra-mental le conscient qui les a absorbées, le yogi doit suivre constamment une voie différente de la voie normale de l'investigation humaine, qui utilise les perceptions des sens et les activités cérébrales ; renonçant à l'observation extérieure et faisant taire son mental, il tourne son attention vers l'intérieur et expérimente en lui-même tous les stades de la réintégration, qui part de la multiplicité pour atteindre l'indivisible.

A chacun de ces stades correspond dans le corps un centre subtil particulier, que l'introspection révèle comme ayant une forme semblable à celle d'un lotus ou d'une roue (*chakra*). La structure de ces centres peut être assimilée à des diagrammes, des formes géométriques, fondés sur certains nombres, certaines figures, certains sons et certaines couleurs. Ce sont pour ainsi dire les cartes des étapes du voyage intérieur, chaque centre correspondant à une forme de réalisation distincte. Le yogi concentre son esprit sur chacun d'eux successivement. Utilisant leurs diagrammes comme guide mental, il en suit les contours, s'arrêtant à tel ou tel détail, à droite ou à gauche, dans un angle ou au centre, tout comme s'il visitait les quartiers d'une ville inconnue ; dans chaque quartier règne un ordre de choses différent, dans chacun il se trouve dans un monde nouveau, découvre de nouveaux aspects de la réalité, acquiert de nouveaux pouvoirs. Il semble qu'en réalité les centres subtils du corps, les *chakra*, soient des régions du cerveau. Mais ces régions sont liées à certaines

parties du corps, et c'est en concentrant son attention sur ces centres subtils du corps que le yogi pénètre dans les régions inconnues du cerveau et en découvre les facultés.

De nombreuses définitions de la science hindoue portent la marque de cette méthode. Parce qu'il atteint les formes physiques à travers leur aspect subtil, le yogi, là où l'observation extérieure ne saisit qu'un phénomène isolé, perçoit la continuité des divers ordres de la création. Il parlera donc indifféremment d'hommes ou d'êtres subtils, et mêlera la géographie des moudes célestes avec celle des continents terrestres ou des atomes, ne voyant entre les uns et les autres aucune discontinuité, mais au contraire une parfaite cohérence. Les divers mondes se rencontrent en beaucoup de points communs, et il est facile pour qui en possède la clef de passer de l'un à l'autre. Le médecin hindou, par exemple, n'envisage pas seulement l'effet des remèdes et des nourritures sur l'organisme physique, mais aussi leur influence sur les centres nerveux, et, à travers eux, sur le corps subtil, le caractère, les facultés mentales. Son collègue occidental, quant à lui, semble trop souvent ignorer les répercussions du traitement qu'il ordonne sur le corps subtil ou l'âme de son patient, répercussions qui peuvent être autrement importantes que la guérison rapide d'un simple mal physique.

Les pratiques de yoga varient nécessairement selon le degré de développement de l'« apprenti » (*sâdhaka*). Pour les moins qualifiés, l'entraînement doit passer par les huit stades suivants : « abstinences, observances, postures, contrôle du souffle, retrait du mental hors du monde extérieur, concentration, contemplation et identification (c'est-à-dire dissolution de l'esprit dans l'objet de sa contemplation ¹⁶) ». — « Pour ceux qui sont moyennement qualifiés, la méthode est celle de la réintégration par l'action, par la pratique des austérités, l'étude et l'abandon à Dieu ¹⁷. » — « Pour ceux qui sont déjà hau-

16. *Yoga darshana*, II, 29.

17. *Ibid.*, II, 1.

tement qualifiés, le mental peut être contrôlé par une pratique régulière et le détachement ¹⁸ » ou « par l'abandon total à un dieu ¹⁹ ». »

L'apprenti reçoit à ces différents stades des noms différents. « Celui qui pratique la méthode est appelé un chercheur de libération (*mumukshu*) ²⁰. » — « Celui qui ne se sent plus attiré ni par les objets des sens ni par l'action et qui a ainsi renoncé à tout désir est à cheval sur le yoga (*yoga ârudha*) ²¹. » — « Le yogi qui s'est conquis lui-même, dont la paix intérieure n'est troublée ni par le froid ni par la chaleur ni par les insultes, dont tout l'être est fixé dans le suprême soi, dont les facultés intérieures sont saturées de la connaissance et de la sagesse transcendante, sans impulsions, maître de ses sens, regardant d'un œil égal la boue et l'or, est intégré (*yukta*) ²². » — « Lorsque les facultés mentales domptées d'un yogi, comme une lampe en un lieu sans vent, restent immobiles en union avec le soi, on dit qu'il est en état d'intégration (*yunjana*) ²³. » — Enfin, « le yogi qui a atteint l'identification accomplie (*vinishpanna samâdhi*) ne se distingue plus de l'Être suprême ²⁴ ».

Le *Yoga sâra sangraha* donne de ces diverses étapes une description légèrement différente. « Les individus qualifiés pour la pratique du yoga sont de trois types : inférieur, moyen et supérieur. On les définit ainsi : *arurukshu* (celui qui désire s'élever), *yunjana* (en union, c'est-à-dire celui qui pratique), et *yoga ârudha* (celui qui s'est élevé, qui a réalisé le but du yoga) ²⁵. »

18. *Ibid.*, I, 12.

19. *Ibid.*, I, 32.

20. *Vishnu purâna*, VI, 7, 3.

21. *Bhagavad Gîtâ*, VI, 4.

22. *Ibid.*, VI, 7-8.

23. *Ibid.*, VI, 19.

24. *Vishnu purâna*, VI, 7, 33.

25. *Yoga sâra sangraha*, p. 22.

LES DIVERSES FORMES DE YOGA

Etant tout entier imprégné de l'Être suprême, il n'est pas un seul aspect de l'univers qui ne puisse être utilisé comme support pour la réalisation du divin. Aussi existe-t-il d'innombrables formes de yoga, classifiées de diverses façons. L'une des classifications les plus connues compte trois catégories indiquées par la *Bhagavad Gitâ* : l'identification par l'action (*karma yoga*), l'identification par la connaissance (*jnâna yoga*) et l'identification par l'amour (*bhakti yoga*). Certains ne distinguent que *sânkhya yoga*, identification par la connaissance intellectuelle, et *karma yoga*, identification par l'action.

Du point de vue technique, il existe cinq méthodes principales de yoga, dont chacune comporte huit étapes. Ce sont le *hatha yoga*, identification par la volonté (ou par la conjonction soleil-lune)²⁶, le *râja yoga*, voie royale de l'identification, le *mantra yoga*, identification par les formules hermétiques, le *laya yoga*, identification par fusion, et le *Shiva yoga*, identification avec le principe de la vie : Shiva, le Seigneur du sommeil. Dans les traités des sciences magiques (*tantra*), cette dernière forme est également appelée *râjâdhirâja yoga*, voie du roi des rois. Le *Sammohana tantra yoga* identifie le *Shiva yoga* et le *jnâna yoga*.

La *Shiva samhîtâ* compte quatre stades de yoga, qu'elle énumère dans un ordre différent en considérant le degré d'initiation nécessaire à leur pratique. « Il y a quatre yogas : le *mantra yoga*, le *hatha yoga*, le *laya yoga*, et le quatrième, *râja yoga*, dans lequel il ne subsiste plus de dualité²⁷. »

26. Cette expression sera expliquée plus loin.

27. *Shiva samhîtâ*, V, 14.

PREMIÈRE PARTIE

Les cinq degrés du yoga

Premier chapitre

Hatha yoga identification par la volonté

« Le Soi n'est pas
à la portée du faible. »

OBJET ET MÉTHODE

On donne le nom de *hatha yoga* aux pratiques et aux disciplines qui permettent le contrôle du corps et des énergies vitales. Bien qu'il ne s'agisse que d'un moyen pour se préparer au yoga, ce moyen constitue une étape essentielle sur le chemin de l'identification, le point de départ nécessaire pour toute réalisation ultérieure. Seuls des êtres exceptionnellement doués et développés, déjà en possession des « pouvoirs » qu'il procure, peuvent se dispenser de ces règles et de ces pratiques.

Tous les traités de yoga insistent sur le fait que l'unique but des exercices du *hatha yoga* est la suppression des obstacles d'ordre physique qui jalonnent la voie spirituelle (ou royale) de l'identification (*râja yoga*). Aussi le *hatha yoga* est-il appelé l'échelle du *râja yoga* : « La science du *hatha yoga* est l'échelle sur laquelle montent ceux qui veulent atteindre les régions supérieures de la voie royale ¹. »

Le sens du mot « hatha » est ainsi expliqué dans la *Goraksha samhita* : « La syllabe « ha » représente le soleil, la syllabe « tha » représente la lune ; le *hatha yoga* est donc la conjonction du soleil et de la lune ². » Les principes cosmiques qui, en relation avec la terre, se

1. *Goraksha samhita*.

2. *Ibid.* Cité dans la *Hatha yoga pradipikâ* (comment. I, 1).

manifestent dans le monde planétaire, comme le soleil et la lune, se retrouvent en effet dans chaque aspect de l'existence. Chez l'homme ils se manifestent principalement sous deux formes, dont l'une appartient au corps subtil et l'autre au corps grossier. Dans le corps subtil, ce sont deux canaux le long desquels voyagent les perceptions, du centre de la base de la colonne vertébrale à celui du sommet de la tête ; celui de gauche, nommé *idâ*, correspond à l'aspect froid, à la lune, celui de droite, nommé *pingalâ*, correspond à l'aspect chaud, au soleil. Dans le corps grossier, ce sont les deux énergies respiratoire (froide) et digestive (chaude), nommées *prâna* et *apâna* ³. C'est en coordonnant ces deux puissantes énergies vitales que le yogi se dirige vers son but.

LES HUIT DEGRÉS (ANGA) DU HATHA YOGA

Le *hatha yoga*, qui vise à libérer le corps subtil par le contrôle du corps physique, comporte huit degrés principaux qui sont, selon le passage de Patanjali que nous avons déjà cité : les abstinences, les observances, les postures, le contrôle du souffle, la suppression des perceptions extérieures, la concentration, la contemplation et l'identification. Les quatre premiers constituent le « stade extérieur » (*bahira anga*) et les quatre derniers le « stade intérieur » (*antara anga*) ou « union » (*samyama*) ; le contrôle du souffle, sans lequel le retrait des sens de leur objet est pratiquement impossible, est comme le passage qui sépare et relie les deux stades. Les « gestes » (*mudrâ*), les « contractions musculaires » (*bandha*) et les « purifications internes », appelées les « six actes » (*shat karma*), apportent une aide importante dans les premiers degrés du *hatha yoga*.

Certaines écoles modernes de yoga, estimant que la pratique des abstinences et des observances est impossible

3. Lorsqu'on ne considère que les mouvements de la respiration, l'air froid aspiré est appelé *prâna vâyu*, et l'air chaud expiré *apâna vâyu*.

à notre époque, les remplacent par les six « purifications internes » et par les « gestes ». Groupant concentration et contemplation, elles ne comptent que sept degrés de yoga. « Les sept degrés du *hatha yoga* sont les six actes purificateurs : les postures assises, les gestes des mains et du corps, le retrait mental, le contrôle du souffle, la contemplation et l'identification⁴. » La pratique de ces « degrés » du *hatha yoga* est censée purifier les canaux et les artères intérieurs (*nâdi sanshodhana*), neutraliser l'effet des contacts extérieurs (*nirliptatâ*) et mener à la libération finale (*mukti*).

I. Les deux premiers degrés : abstinences et observances

LES CINQ ABSTINENCES OU YAMA

Il est indispensable lorsqu'on se lance dans l'aventure du yoga de commencer par mettre le corps et l'esprit dans les meilleures conditions possibles de santé et de rendement. Aussi le premier stade du *hatha yoga* consiste-t-il en la pratique d'abstinences et d'observances qui déracinent les maux du corps et de l'esprit et créent une santé physique et mentale parfaite.

Selon Patanjali, « les abstinences sont : l'abstention de la violence (*ahimsâ*), du mensonge (*satya*), du vol (*asteya*), de la luxure (*brahmacharya*), de la possession (*aparigraha*)⁵ ».

Non-violence. « S'abstenir de ce qui peut, en quelque occasion ou de quelque façon — par pensée, parole ou action —, causer de la souffrance à un être vivant, y compris soi-même, telle est la non-violence. » Toutes les autres abstinences et observances conduisent à cette vertu ;

4. Cité dans Kalyâna, *Yoga anka*.

5. *Yoga darshana*, II, 30. Les *upanishad* comptent dix abstinences : « non-violence, véraclté, honnêteté, chasteté, affabilité, rectitude, pardon, endurance, tempérance et pureté ». Cf. *Trishira brahmana up.*, 32-33.

d'une part l'on ne saurait atteindre à sa perfection sans les pratiquer et d'autre part leur pratique resterait sans elle infructueuse.

Vérité. « Exprimer les choses telles qu'elles sont, selon le témoignage des sens et des facultés internes, avec l'intention de bien agir, par des paroles douces et sans dissimulation, telle est la vérité. »

Honnêteté ou *non-vol.* « Ne pas voler, emporter ou s'approprier les possessions d'autrui, que ce soit en pensée, en parole ou en action, telle est l'honnêteté. » Selon le commentaire de Vyâsa (*Yoga darshana*, II, 30), l'honnêteté comprend, en outre, le refus de tous biens dont la possession est interdite par les Ecritures sacrées. Si par exemple un moine, un *sannyâsi*, qui est censé ne rien posséder, accepte de l'argent, il vole. Toute richesse mal acquise, même si on en hérite sans le savoir, constitue un vol et porte malheur.

Chasteté. « L'absence complète de tout trouble et de toute émotion érotique, en pensée, dans le sens et dans le corps, telle est la chasteté. » La *Daksha samitâ* précise que « les huit sortes d'action érotique sont : les pensées, l'appréciation, les plaisanteries, les regards concupiscent, les conversations privées, la décision, la tentative, et l'acte⁶ ». Selon l'*Anugîtâ*, « celui qui, ayant dépassé le stade de l'action et des austérités, demeure dans le principe suprême, le suprême brahman, et voyage (*châri*) à travers le monde comme le brahman lui-même, est appelé un *brahmachâri*. Le brahman est son combustible, le brahman est son feu, le brahman est son siège sacrificiel, le brahman est son eau (pour la purification), le brahman est son maître. Il vit absorbé dans le brahman⁷ ». La pratique de la chasteté implique également la réglemen-

6. Egalement cité dans le *Yoga sâra sangraha*, p. 23. Le mot *brahmachâri* est parfois interprété comme signifiant « celui qui voyage dans la sagesse éternelle, le veda » (brahma signifiant alors *veda*), c'est-à-dire celui qui dirige ses puissances de jouissance non vers les objets des sens mais vers la connaissance.

7. *Yoga darshana*, II, 31.

tation du régime alimentaire, des amusements, des vêtements, des pensées, du sommeil et de tous les autres besoins physiques. La chasteté est en fait un état mental. L'acte érotique n'a qu'une importance secondaire. Il vaut mieux l'accomplir si le désir existe. La chasteté est absence de désir et non pas d'actes.

Pauvreté ou *non-possession*. « S'abstenir d'accumuler de quelque façon que ce soit des objets de jouissance, qu'ils appartiennent au domaine du langage, du toucher de la forme, du goût ou de l'odorat, telle est la pauvreté. » La concentration de l'esprit conduit à l'illumination ; la dispersion (*vikshipta*) des intérêts est une marque de sottise (*mudhatâ*). Tout effort pour amasser, conserver et étaler des biens matériels mène à la dispersion. Source d'attachement, la possession est à la source de la violence, car on ne peut rien posséder sans en priver quelqu'un d'autre. La pratique de la pauvreté conduit à la nudité absolue du yogi.

L'observance de ces cinq abstinences, « sans aucune tolérance pour des raisons de caste, de lieu, de temps ou de circonstances, constitue la grande abstinence (*mahâ vrata* ⁸) ».

LES CINQ OBSERVANCES OU NIYAMA

La pratique des observances a pour but de contrebalancer les lois (*dharma*) de la nature qui tendent à maintenir l'être humain dans son état animal et à l'empêcher de se libérer. Pour éviter toutes les formes de souffrance (infligées par la nature) qui pourraient résulter de leurs actions, les yogi pratiquent « la pureté, le contentement, l'austérité, le développement de soi, la méditation sur la divinité ⁹ ».

La pureté, ou *saucha*, est de deux sortes, extérieure et intérieure.

8. *Ibid.*

9. *Ibid.*, II, 32.

La pureté *extérieure* consiste à se laver, à se nourrir d'aliments purs, à observer toutes les règles d'une vie équilibrée, à agir sans égoïsme. Le *mantra yoga*, qui donne à la pureté extérieure une grande importance, distingue trois espèces : pureté du corps, pureté des lieux, pureté de l'orientation.

La pureté du corps s'obtient par les bains qui sont de sept sortes : bain de paroles magiques (*mantra snâna*), qui est accompagné de formules secrètes telles que : « *Apavitra pavitro va...* » ; bain solide (*bhauma snâna* : bain de terre), qui consiste à se frotter le corps avec une étoffe ; bain de feu (*âgneya snâna*), qui consiste à se frotter le corps de cendres ; bain d'air (*vâyavya snâna*), qui se prend symboliquement en touchant la poussière soulevée par le pied d'une vache ; bain céleste (*divya snâna*), qui consiste à se baigner dans la pluie en regardant le soleil ; bain d'eau (*vârunya snâna*), qui se prend en plongeant dans un étang ou une rivière ; bain mental (*mânasa snâna*), qui se prend en plongeant l'esprit dans la contemplation de la divinité.

La pureté des lieux s'obtient en couvrant le sol et les murs d'un mélange de glaise et de bouse de vache, ou simplement en s'asseyant sous un arbre sacré tel que le *banian*, le *pippal*, l'*ashoka*, le *bilva*, l'*anvala*, etc.

La pureté de l'orientation s'obtient en se tournant vers l'Est ou le Nord pendant le jour, et vers le Nord pendant la nuit.

La pureté *intérieure* est le fruit de la possession des biens spirituels (*dâivi sampattî*) que sont : le contrôle des sens, l'absence de crainte, le contentement de l'esprit, la charité, les sacrifices rituels, la lecture des Ecritures saintes et des autres ouvrages concernant la religion éternelle, la pénitence, la simplicité, la douceur, l'amour de la vérité, l'endurance, le pardon, et l'abstention de toute affirmation du moi, de toute possession, de tout attachement, de toute inimitié, envie, cupidité, sensualité, colère, agitation, etc. Les restrictions alimentaires, qui écartent tout aliment intoxicant ou excitant, sont indispensables au

maintien de la pureté. L'amitié et la bonté favorisent grandement la pureté intérieure.

Le contentement, ou *santosa*. « Garder l'esprit joyeux et satisfait, que l'on rencontre plaisir ou peine, profit ou perte, gloire ou mépris, succès ou échec, sympathie ou haine, tel est le contentement. » Le meilleur moyen d'atteindre le contentement est de réduire ses besoins et de se satisfaire du strict nécessaire.

L'austérité, ou *tapa*. « L'endurance, la pratique du jeûne et des autres formes d'abstinence, ainsi que l'acceptation de la souffrance en vue du contrôle de l'esprit et des sens et de l'accomplissement du devoir, telle est l'austérité. L'austérité est de trois sortes, physique, verbale ou mentale ». Les règles de vie et les pratiques qui aident à supporter les épreuves, l'observance des rites et les exercices spirituels qui purifient la pensée, les jeûnes et les diverses formes de pénitence relèvent de l'austérité physique. L'austérité verbale (*vâkmaya tapa*) consiste à dire sans passion des paroles douces et utiles et à consacrer ses forces à l'étude et au développement intellectuel. L'austérité mentale (*mânasa tapa*) comprend le silence intérieur, l'allègrese de l'esprit et la concentration sur le soi.

Le développement de soi, ou *svâdhyâya*. « Le développement de soi consiste en l'étude des Ecritures révélées, qui sont la source du progrès et du bonheur humains, accompagnée de la récitation du chapelet ou de la répétition (*japa*) du nom de tel aspect de la divinité choisie comme objet du culte. Il comporte également l'étude et l'enseignement des hymnes et des livres pieux. La conscience de la réalité de l'Être suprême est le but du développement de soi : on y parvient en étudiant, en enseignant, en écoutant, en pensant et en méditant. La répétition des syllabes sacrées a un grand effet sur le développement intérieur : la série des « sons prononcés » (*varna*) est un reflet de la nature profonde des êtres et des choses,

conscientes et inconscientes. A force de répéter constamment sur un rythme déterminé certaines syllabes essentielles et d'en méditer la signification, on parvient à éveiller et à maîtriser leur énergie latente, et l'on acquiert ainsi la connaissance de tout ce qui peut être exprimé par les sons, de toutes les sciences de ce monde et des autres.

La méditation sur la divinité, ou *ishvara pranidhâna*. « La méditation sur la divinité est la source de la dévotion (*bhakti*) qui est une tendance de tout l'être à agir, en pensées, en paroles et en actes, d'une manière qui rapproche de l'objet de la méditation. » Cet abandon de l'être à la divinité par l'offrande de tous ses actes et de leurs conséquences, abandon qui aboutit à la suppression de tout désir, est la plus importante des cinq observances. Celui dont les pensées sont ainsi fixées dans le soi est toujours, « qu'il dorme, soit assis, ou marche, en union avec lui. Le réseau des tendances opposées (violence, etc.) se dissout de lui-même, il n'est pas besoin de combat. Le monde des apparences qui repose sur les désirs disparaît, et le chercheur se délecte de l'ambrosie d'immortalité ¹⁰ ».

EFFETS DES ABSTINENCES ET DES OBSERVANCES

« Les abstinences et les observances sont les unes et les autres au nombre de cinq. Si l'on pratique chacune d'elles en vue de réaliser son but particulier, elles produisent des résultats divers, mais si on les pratique sans désir elles conduisent à la libération ¹¹. »

La non-violence a pour effet de déraciner les sentiments d'hostilité envers tout être et toute chose : « Auprès de celui en qui la non-violence a parfaitement pris racine, tous les êtres renoncent à toute forme d'hostilité ¹². »

Les paroles du véridique ont un pouvoir incommensu-

10. Cité dans Kalyâna, *Yoga anka*.

11. *Vishnu purâna*, VI, 7, 38.

12. *Yoga darshana*, II, 35.

rable ; non seulement personne ne peut douter de lui, mais la nature elle-même s'incline devant lui comme devant les lois qui la régissent. « Celui en qui la vérité a pris racine, toutes ses paroles sont prophétiques ¹³. »

La tendance de la nature à voiler ses trésors disparaît devant celui qui pratique l'honnêteté. « Ceux qui pratiquent fermement le non-vol, les trésors viennent à eux ¹⁴. »

La chasteté fortifie toutes les facultés ; le chaste conquiert même le soi. Son corps, son esprit et ses sens deviennent capables de réalisations prodigieuses. « Ceux qui pratiquent la chasteté acquièrent de grands pouvoirs ¹⁵. »

Quand le yogi a vraiment renoncé à toute possession et qu'il a embrassé la vraie pauvreté, l'énigme de la destinée humaine et du succès se résout d'elle-même ; la nature ne lui dissimule plus les secrets du destin. « Lorsque la pauvreté est fermement établie, on connaît les secrets de la transmigration dans le passé, le présent et le futur ¹⁶. »

La pureté du corps, intérieure et extérieure, maintient l'état de grâce physique et mental. Elle élimine les maladies, prolonge la vie et rend déplaisants les contacts indésirables. « La pureté extérieure provoque le mépris de son propre corps et l'aversion pour le contact avec les autres corps. La pureté des facultés intérieures rend l'esprit heureux et concentré, dompte les sens, et qualifie l'homme pour la perception du divin ¹⁷. »

Le contentement éliminant toute possibilité de tristesse, il n'y a plus d'obstacle au bonheur absolu. « Le contentement procure un bonheur incomparable ¹⁸. »

L'austérité brûle toutes les impuretés et permet l'acquisition de grands pouvoirs mentaux et physiques. « L'austérité détruit l'impureté ; les sens acquièrent des

13. *Ibid.*, II, 36.

14. *Ibid.*, II, 37.

15. *Ibid.*, II, 38.

16. *Ibid.*, II, 39.

17. *Ibid.*, II, 40-41.

18. *Ibid.*, II, 42.

« pouvoirs » (*siddhi*) supra-naturels ¹⁹. » Ces « pouvoirs » sont au nombre de huit : *animâ* (devenir petit comme un atome) ; *laghima* (n'avoir plus de poids ou, selon le *Mârkandeya purâna*, atteindre une vitesse extrême) ; *prâpti* (se transporter instantanément en n'importe quel lieu, ou bien, restant où l'on est, pouvoir toucher les objets éloignés, la lune par exemple ; ou bien, selon la *Shiva samhitâ*, avoir sous la main tout ce que l'on désire, ou bien, selon le *Mârkandeya purâna*, obtenir ce après quoi il ne reste plus rien à désirer) ; *prâkâmya* (obtenir tout ce que l'on désire ou, selon la *Shiva samhitâ*, se rendre à volonté visible ou invisible, ou, selon le *Mârkandeya purâna*, tout pénétrer à l'intérieur des êtres et des choses) ; *ishitâ* (avoir des pouvoirs surhumains ou, selon le *Mârkandeya purâna*, « être pareil à un dieu » ou, selon la *Shiva samhitâ*, créer, c'est-à-dire concevoir des êtres et des choses et les faire vivre et mourir dans le passé, le présent ou le futur) ; *vashitâ* (avoir le contrôle des êtres et des éléments, « qu'ils appartiennent au passé, au présent ou au futur », selon la *Shiva samhitâ*) ; *kâmasâmyatâ* (avoir ses désirs toujours satisfaits) ; à ce dernier talent, certains auteurs substituent *garimâ* (avoir un poids énorme). Le secret de ces pouvoirs ²⁰ est toujours la concentration sur le contraire de ce que l'on cherche à vaincre, la chaleur si l'on veut vaincre le froid, la légèreté si l'on veut vaincre le poids, etc. « Pour conquérir une chose, il faut penser intensément à son contraire ²¹. »

« Par le développement de soi, on obtient la vision réelle de l'aspect divin que l'on vénère ²². »

« Par la méditation sur la divinité, on arrive à l'identification (*samâdhi*) ²³. »

19. *Ibid.*, II, 43.

20. On trouvera une description plus détaillée des « pouvoirs » du yoga, p. 189.

21. *Yoga darshana*, II, 33.

22. *Ibid.*, II, 44.

23. *Ibid.*, II, 45.

2. Le troisième degré : les postures ou *âsana*

Avant de s'essayer à la concentration mentale, il faut placer le corps dans une position favorable et confortable, que l'on puisse tenir assez longtemps sans y penser, et dans laquelle les différents centres, les points de jonction entre le corps grossier et le corps subtil, se trouvent situés les uns par rapport aux autres dans une position définie. Chaque espèce vivante est caractérisée par les positions relatives de ces centres qui déterminent un diagramme caractéristique de l'espèce. Et en plaçant délibérément les centres du corps dans la position donnée par un de ces diagrammes on peut entrer en contact avec l'entité cosmique qui se manifeste dans telle espèce particulière. Aussi de nombreuses postures sont-elles associées à des êtres et à des animaux divers.

Le nombre des positions relatives possibles des centres, et par conséquent le nombre total des espèces, est limité par la théorie hindoue à quatre-vingt-quatre fois cent mille. Il est dit que Shiva, au commencement, créa les espèces en prenant toutes les postures.

Les postures corporelles fortifient le corps et stabilisent le mental. La meilleure posture est, pour chacun, celle qu'il peut conserver le plus longtemps sans effort : le mot *âsana* lui-même signifie « aisé, confortable », et ce n'est qu'à cette condition que les postures peuvent avoir leur plein effet. « Rester immobile longtemps sans effort est un *âsana* ²⁴. »

Le but des postures est atteint lorsque « les réactions physiques du corps sont éliminées et que l'esprit se dissout dans l'infini ²⁵ ». Avant de sentir l'effet d'une posture, il faut s'y être maintenu immobile pendant une veille (trois heures), et les adeptes eux-mêmes n'arrivent souvent à l'état d'identification (*samâdhi*) qu'après huit heures au moins. « L'on n'est plus alors affecté par tout ce qui va par couple (le chaud et le froid, le plaisir et la dou-

24. *Ibid.*, II, 46.

25. *Ibid.*, II, 47.

leur, etc.)²⁶ », et l'on obtient la maîtrise de tous les éléments : « Celui qui maîtrise les postures conquiert les trois mondes²⁷. »

Sur les quatre-vingt-quatre fois cent mille postures théoriquement possibles, quatre-vingt-quatre sont considérées comme plus importantes ; trente-trois seulement donnent de bons résultats, et deux seulement sont pratiquables par tous. Les traités de yoga en décrivent un certain nombre, avec parfois de légères différences ; la *Hatha yoga pradipikâ* en décrit quatorze, le *Yoga pradipa*, vingt et une, la *Gheranda samhitâ*, trente-deux, le *Vishva kosha*, trente-deux, l'*Anubhava prakâsha*, cinquante. Les quatre qui sont le plus généralement pratiquées sont : la posture de réalisation (*siddha âsana*), la posture du lotus (*padma âsana*), la posture favorable (*svastika âsana*), et la posture du lion (*simha âsana*), la posture favorable étant parfois remplacée par la posture de prospérité (*bhadra âsana*). « *Siddha, padma, simha* et *bhadra* sont les quatre principales postures du corps. Le meilleur parmi les yogi est celui qui se tient toujours sans effort dans le *siddha âsana*²⁸. » Selon l'*Ishvara Gitâ*, « les meilleures postures sont la posture favorable, la posture du lotus et la demi-posture (*ardha âsana*)²⁹ », et, selon la *Shiva samhitâ*, la posture de réalisation, la posture du lotus, la posture terrible (*ugra âsana*) et la posture favorable³⁰.

Le *svastika âsana* et le *padma âsana* sont plus spécialement en rapport avec le *mantra yoga*. Dans la *Baghavad Gitâ*, le dieu Krishna recommande la pratique des *âsana* : « Dans un lieu pur, il [le yogi] s'établira un siège stable, ni trop haut ni trop bas, fait d'herbe *kusha*, avec, par-dessus, une peau de bête et une étoffe. Sur cette couche il s'assiéra, l'esprit concentré, et ayant pris le contrôle de son mental et de ses sens, il pratiquera le yoga pour purifier ses facultés intérieures. Droit, le corps,

26. *Ibid.*, II, 48.

27. *Trishikhi brâhmana* op., 52.

28. *Hatha yoga pradipikâ*, I, 34.

29. Cité également dans *Yoga sâra sangraha*, p. 25.

30. *Shiva samhitâ*, III, 100.

la tête et la nuque dans un équilibre immobile, fixant le bout de son nez sans regarder autour de lui, l'âme en paix, libre de crainte, fidèle à son vœu de chasteté, attentif, l'agitation mentale maîtrisée et la pensée fixée sur moi, il s'assiera, s'abandonnant à moi³¹. »

Les diverses postures produisant des effets différents selon le degré de développement de l'individu qui les pratique, il faut les apprendre d'un maître qualifié. Pour avoir leur plein effet, elles doivent être accompagnées de gestes des mains (*mudrâ*), du contrôle du souffle (*prânâyâma*) et de la prononciation de formules hermétiques (*mantra*).

Pour ne pas endommager les muscles, il faut s'exercer graduellement. Certaines postures ne sont pratiquables que si l'on s'y est exercé dès l'enfance. Après quelque temps, la position devient aisée et confortable, et la pression, la tension qui, au début, troublent la circulation du sang, disparaissent peu à peu. Le sol doit être recouvert d'un tapis doux, d'une fourrure, ou d'une natte épaisse. Dans toutes les postures principales, la colonne vertébrale, la tête et la nuque doivent être droites, les yeux ou fermés ou fixés sur le bout du nez ou entre les sourcils ; les deux genoux doivent toucher le sol et avoir le même poids lorsqu'on les soulève avec la main.

LES PRINCIPALES POSTURES³²

1. *Posture de réalisation* (*siddha âsana*)

Cette posture est considérée comme la meilleure de toutes.

« Dans la posture de réalisation, il faut s'asseoir, immobile, le talon gauche pressé fortement contre le périnée, le talon droit sur le pénis. Le menton est appuyé contre

31. *Bhagavad Gîtâ*, VI, 11-14. Une injonction similaire se trouve dans le *Bhâgavata purâna*, ch. XIV.

32. Nous ne décrivons ici que vingt et une postures. On trouvera en appendice la description des quatre-vingts autres postures et de leurs effets.

la poitrine, le corps est droit, les sens ne doivent rien percevoir, les yeux convergent vers le milieu des sourcils. Cette posture ouvre la serrure de la porte de la libération³³. »

Les doigts du pied gauche reposent entre la cuisse et le mollet droits, le pied droit sur la jambe gauche. Il faut veiller à éviter toute gêne des organes sexuels. Les bras sont droits, les paumes des mains en l'air, reposant sur les genoux, le petit doigt est replié, touchant la base du pouce, et les autres doigts légèrement pliés, ce qui empêche que l'énergie vitale (*prâna vâyu*) ne s'échappe par le bout des doigts. Si la posture doit être gardée plus d'une heure, il ne faut pas tenir le regard fixé entre les sourcils, ce qui fatiguerait les muscles, mais fermer les yeux. Les trois principales contractions qui accompagnent la posture sont la contraction du réseau (*jâlandhara bandha*), la contraction de la base (*mûla bandha*) et la contraction du volant (*uddiyâna bandha*)³⁴.

La pratique de la posture de réalisation produit des résultats rapides. Elle est simple et relativement aisée ; bien exécutée, elle ne peut avoir aucun effet fâcheux. Elle n'est cependant pas à recommander aux hommes mariés, car elle affaiblit l'organe mâle ; elle est surtout recommandée aux ascètes errants et à ceux qui ont renoncé au monde.

La rapidité de ses résultats est due à son pouvoir stimulant. Elle éveille le centre de l'énergie vitale et le centre voisin de l'énergie enroulée (*kundalini*) ; l'artère centrale du corps subtil (*sushumnâ*) se trouvant à la verticale, l'énergie vitale prend facilement la direction ascendante qui permet le contrôle du mental. La circulation est activée, les nerfs deviennent plus sensibles, l'énergie magnétique circule plus librement dans le corps, les poumons se fortifient, la respiration devient plus profonde et plus lente, les fonctions digestives se régularisent, les

33. *Goraksha samhita*, I, II.

34. Cf. plus loin, p. 64.

rhumes, troubles cardiaques, fièvres, cauchemars, etc., disparaissent.

Même sans contrôle du souffle et sans les autres moyens utilisés en yoga, la pratique de la seule posture de réalisation pendant douze ans, dans le silence et la méditation sur l'Être suprême, mène au but même du yoga, qui est la suppression de l'agitation cérébrale. Au bout d'un an d'exercice matin et soir, on peut garder la posture pendant douze heures.

Dans cette posture, la position relative des centres subtils reproduit le diagramme qui correspond à la non-dualité, origine de toute existence. « Ce principe de non-dualité, support de l'univers-espace, correspond au pouvoir créateur auquel tous les êtres doivent leur origine. Ce pouvoir dans lequel les yogi accomplis se dissolvent est appelé lui-même posture de réalisation ³⁵. »

2. Posture du lotus (padma āsana)

Plusieurs écoles considèrent la posture du lotus comme la meilleure.

« Les deux pieds placés la plante en l'air sur les deux cuisses, telle est la posture du lotus, qui guérit toutes les maladies et tous les empoisonnements ³⁶. »

On distingue la posture du lotus libre (*mukta*) et celle du lotus lié (*baddha*).

« Dans la posture du lotus lié, le pied droit est placé sur la cuisse gauche, et le pied gauche sur la cuisse droite. Les bras sont croisés derrière le dos, et les mains saisissent les doigts des pieds. Le menton est appuyé contre la poitrine, et le regard fixé sur le bout du nez. Cette posture guérit maladies et désordres ³⁷. » Le bout de la langue doit toucher la racine des dents ³⁸, ou doit être retourné vers sa racine et pénétrer dans la cavité

35. *Tejo bindu up.*, I, 26.

36. *Trishikhi brāhmana up.*, 39.

37. *Goraksha samhitā*, I, 12.

38. *Śhiva samhitā*, III, 108.

qui se trouve en arrière de la glotte, ce qui constitue le geste du mouvant dans l'espace (*khéchari mudrâ*).

La posture du lotus libre diffère en ceci que les bras ne passent pas derrière le dos et que les mains reposent, paumes en l'air, sur les genoux. D'après une très ancienne tradition, le pied gauche peut être placé le premier. Il existe donc deux formes de posture du lotus en fonction du pied qui est placé en premier : chacun peut, selon son tempérament, choisir la forme qui lui convient le mieux. De toute manière, les talons doivent être des deux côtés du nombril et les deux genoux doivent toucher le sol. Dans cette posture, l'artère centrale du corps subtil demeure naturellement droite, et la respiration devient rythmique. La posture du lotus est la meilleure pour les exercices de respiration. Elle guérit les maladies du cœur et des poumons, les troubles digestifs, les fièvres, les affections de la peau, et aide à vaincre la paresse, le sommeil, les faiblesses mentales et autres défauts. Elle éveille l'énergie enroulée et mène à la connaissance transcendante. Il faut éviter de beaucoup marcher avant et après.

3. Posture de prospérité (*bhadra âsana*) ou de garde des vaches (*goraksha âsana*)

« Placez les deux chevilles sous les testicules (contre le périnée), le pied gauche à gauche, le pied droit à droite de la « couture »³⁹. Saisissez des deux mains les doigts de pied (qui sortent en arrière). Telle est la posture de prospérité⁴⁰. »

Les yeux doivent être braqués sur le bout du nez. Les pieds acquièrent rapidement une grande souplesse, et la contraction de la base (*mûla bandha*) devient aisée.

Cette posture facilite la montée de l'énergie vitale digestive (*apâna tattva*) et guérit de nombreuses maladies.

39. Dans la posture libérée, les pieds sont la pointe en avant, alors qu'ici ils sont tournés en arrière.

40. *Trishikhi brâhmana* *op.*, 45.

4. *Posture favorable* (svastika âsana)

« En *svastika âsana*, les plantes des deux pieds sont placées l'une après l'autre sur les genoux ⁴¹. »

Le pied gauche est en-dessous, le pied droit au-dessus. Cette posture est recommandée lorsqu'un mauvais état de santé empêche de prendre les autres.

5. *Posture de réintégration* (yoga âsana)

« Les deux chevilles croisées et pressant l'anus, tous les mouvements contrôlés, telle est la posture que les adeptes du yoga nomment posture de réintégration ⁴². »

6. *Posture libérée* (mukta âsana)

« Dans la posture libérée, les talons droit et gauche sont joints et placés des deux côtés de la couture du périnée ⁴³. »

Le reste est identique à la posture de réalisation (contraction, position des mains). Au début, on éprouve dans les nerfs des pieds une sensation d'arrachement, et l'on ne peut reposer les pieds confortablement sur le sol, mais au bout de quelque temps cet inconvénient disparaît.

La posture libérée assouplit les muscles, et lorsqu'on a commencé par s'y exercer on peut ensuite aisément prendre la posture du lion, la posture de prospérité et la posture montant vers l'ouest. Elle est très favorable à la contraction de la base.

7. *Posture du lion* (simha âsana)

« La « couture » pressée par les deux chevilles croisées, les mains étendues sur les genoux, telle est la posture du lion ⁴⁴. »

On place la cheville gauche contre le périnée vers la

41. *Ibid.*, 35.

42. *Ibid.*, 38.

43. *Ibid.*, 46.

44. *Ibid.*, 44.

droite, et l'on croise dessus, à gauche, la cheville droite. On garde la bouche ouverte, la langue pendante, et le regard fixé entre les sourcils. Les mains sont étendues sur les genoux.

La posture du lion facilite les trois contractions. Elle est l'une des meilleures pour l'assouplissement des muscles, et lorsque la contraction du réseau est faite de façon incorrecte, elle aide à la rectifier. Elle est aussi l'une des plus favorables pour l'éveil de l'énergie enroulée (*kundalini*). Elle fortifie les facultés de connaissance et donne une excellente santé.

8. *Posture du museau de vache* (gomukha âsana)

« Dans la posture du museau de vache, on place la cheville droite (sur le sol) le long du côté gauche du corps, et la cheville gauche le long du côté droit, de façon à ressembler au museau d'une vache ⁴⁵. »

9. *Posture terrible* (ugra âsana) *ou montant vers l'ouest* (paschimottâna âsana)

« Étendez les deux jambes jointes, et en tenant fermement les pieds dans les mains placez la tête sur les genoux. C'est là la posture terrible (*ugra âsana*) qui stimule le feu du souffle de vie ; elle détruit la mort, et porte aussi le nom de posture montant vers l'ouest (*paschimottâna*). C'est la meilleure des postures, et le sage devrait toujours la prendre pour que le souffle vital puisse couler à travers les canaux occidentaux [arrières] ⁴⁶. »

« Cette posture doit autant que possible être gardée secrète [la réaction qu'elle produit sur ceux qui la voient leur est nuisible, et jamais un yogi ne se montre ainsi sur une place publique]. Elle ne doit pas être donnée à n'importe qui. Elle donne une grande vélocité aux énergies vitales et détruit la douleur accumulée ⁴⁷. » La

45. *Ibid.*, 36.

46. *Shiva samhitâ*, III, 111-113.

47. Cité dans Kalyâna, *Yoga anka*.

circulation sanguine s'améliore, les puissances digestives se fortifient.

Lorsque, dans cette posture, le souffle de vie subtil monte par l'artère centrale du corps subtil (*sushumnâ*) jusqu'à l'arrière de la tête, on dit qu'elle « remonte la voie arrière » (Ouest, *paschima mârga*), d'où le nom qui lui est donné. Mais lorsqu'il monte, par l'artère subtile entre les sourcils, au centre du sommet de la tête, au « lotus aux mille pétales », il suit la « voie du front » (Est, *pârva mârga*). Alors que dans la posture de réalisation les artères postérieure et antérieure, Ouest et Est, du corps subtil ont une égale importance, c'est ici l'artère postérieure qui est la plus importante. En outre, lorsque le souffle de vie subtil passe par une seule des deux artères subtiles, on obtient des résultats plus rapides, et là réside le mérite spécial de cette posture.

10. Posture de la foudre (*vajra âsana*)

« Placez le talon gauche sous le « centre du bulbe » [entre le nombril et le sexe] et jetez l'autre par-dessus, en gardant la nuque, la tête et le corps droits ; telle est la posture de la foudre (*vajra*)⁴⁸. »

Toute posture, lorsqu'elle est très tendue, porte le nom de *vajra*. C'est ainsi que l'on dit *vajra padma âsana*.

11. Posture de la tête (*shirsha âsana*)

Il y a plusieurs postures de la tête. La plus importante est ainsi décrite : on place sur le sol une étoffe douce roulée en cercle et l'on s'étend sur le dos la tête posée dessus ; on place les deux paumes par terre à côté de la tête, et on lève le corps verticalement ; les trois contractions musculaires se font alors automatiquement.

Cette posture est aussi appelée le geste de l'action inversée (*viparita karani mudrâ*) ou encore du crâne (*kapâli mudrâ*).

48. *Yoga kundali up.*, I. 6.

Le souffle vital subtil essaie d'abord de s'échapper par l'artère principale du corps subtil, par la voie du centre de base (*mulâdhâra chakra*), mais il retourne ensuite et le mouvement du sang le conduit en direction de la tête. Ce processus éveille automatiquement l'énergie enroulée (*kundalini*), la vibration causale (*nâda*) est bientôt perçue et l'esprit se concentre sur elle.

On commence par tenir la posture une ou deux minutes et l'on augmente chaque jour la durée pour arriver à une heure environ. Certains adeptes peuvent rester dans cette posture jusqu'à trois heures, mais pour cela il faut être très équilibré, fort et jeune. Une heure suffit au maintien d'une bonne santé, mais pour soigner les maux qui proviennent d'un déséquilibre de l'air, de la bile ou de la lymphe, ainsi que toutes les sortes de fièvres, des séances journalières de trois heures peuvent être nécessaires. Lorsqu'on pratique cette posture, il faut veiller à absorber de grandes quantités de beurre clarifié et de lait, qui s'opposent à ses effets toxiques. Elle doit se pratiquer le matin avant de manger et on ne doit jamais la prendre deux fois dans la même matinée ; après le repas ou pendant la nuit, elle est nuisible. Il ne faut jamais ensuite se laver les mains ou le visage, ni prendre un bain froid, ni dormir dehors. Les besoins naturels doivent avoir été accomplis auparavant, mais il ne faut avoir ni pris de bain ni fait d'exercices respiratoires ; on peut avoir pris d'autres postures. Cette posture est interdite à ceux qui ont la tête faible ou chaude, à ceux qui ont les yeux rouges, à ceux qui souffrent de maladies pulmonaires, de tachycardie, de folie, d'insomnie, etc.

Si, en pratiquant les postures de la tête, on se sent soudain envahi par la chaleur, il faut cesser aussitôt et prendre du lait et du beurre clarifié sans rien d'autre, surtout pas de remèdes contre la fièvre, car ceux-ci, en ralentissant le cœur et en réduisant la circulation, empêcheraient le sang congestionné de circuler normalement ; il suffit de s'étendre dans une position confortable.

Un homme âgé qui pratique la posture de la tête voit

en un an ses cheveux blancs reprendre leur couleur, sa faiblesse disparaître. Il se sent de nouveau plein de vigueur et de santé.

A ceux qui ne sont pas qualifiés pour les exercices respiratoires, la posture de la tête ouvre facilement la voie royale de la réintégration.

12. *Posture de l'arc* (dhanur âsana)

« Prendre les gros orteils des deux pieds avec les mains et les tirer jusqu'aux oreilles comme on bande un arc, telle est la posture de l'arc⁴⁹. »

On se couche sur le ventre et l'on se courbe en arrière.

13. *Posture du membre caché* (gupta anga âsana)

Pour les apprentis (*sâdhaka*) qui souffrent de quelque anomalie ou de furoncles mal placés et qui ne peuvent prendre la posture de réalisation, la posture du membre caché est très utile ; elle présente pratiquement les mêmes avantages. La seule différence entre les deux est que dans la posture du membre caché la cheville gauche est placée devant le sexe, la cheville droite reposant sur la gauche. Tout le reste, position des orteils, du menton, des yeux, etc., est identique à la posture de réalisation.

La position du pied droit sur le centre « support du souffle de vie » (*sva adhisthâna chakra*), au-dessus du sexe, rend la contraction du volant plus facile, et l'on obtient des résultats plus rapides qu'avec la posture de réalisation. Mais l'absence de pression extérieure sur le centre de base (*âdhâra chakra*) fait que la partie inférieure de l'artère centrale du corps subtil, d'où s'élève l'énergie enroulée, n'est pas purifiée.

14. *Posture du cadavre* (shava âsana)

On s'étend sur le sol comme un cadavre, la partie antérieure des pieds se touchant, les bras le long du corps,

49. *Trishtkhi brâhmana up.*, 43.

paumes en l'air, tous muscles relâchés. (Il faut mettre un petit oreiller sous la nuque.)

Le but de cette posture est la relaxation du corps. Il faut la prendre chaque jour pendant une demi-heure avant d'autres postures. La circulation devient aisée, les muscles ne sont pas contractés, le souffle vital monte à la tête et l'esprit est en paix. D'aucuns estiment que c'est la meilleure posture.

15. *Posture du poisson* (matsya âsana)

« Le pied droit à la racine de la cuisse gauche, le genou couvert avec la main (droite), le gros orteil gauche dans la main gauche, telle est la posture du poisson ⁵⁰. »

16. *Posture du seigneur des poissons* (matsyendra âsana)

Cette posture peut se prendre des deux côtés.

1. On place le pied droit sur la cuisse gauche, le talon près du nombril, on amène la main gauche derrière le dos et on saisit la jambe gauche trois pouces au-dessous du genou, le pouce vers le genou et le petit doigt vers le talon. On place ensuite le pied gauche devant le genou droit, le genou gauche touchant la région du cœur et les doigts du pied gauche un peu au-dessous du genou droit. Le visage doit être tourné vers la droite, le regard fermement fixé entre les sourcils.

2. On pose la partie antérieure du pied gauche sur la cuisse droite, on passe la main droite derrière le dos et on saisit la cheville gauche par en dessus. Ensuite on place le pied droit devant le genou gauche, et la main gauche passe derrière le pied droit pour saisir le gros orteil. Le visage est tourné vers la gauche, le regard fixé entre les sourcils. On le voit, cette position est l'inverse de la précédente. Les deux doivent être pratiquées pendant un temps d'égale durée.

50. *Ibid.*, 48-49.

17. *Posture du paon* (mayura âsana)

« Placez les paumes des mains côte à côte à plat sur le sol, avec les coudes pressés des deux côtés du nombril, et levez droit la tête et les pieds comme un paon. C'est la posture du paon ⁵¹. »

On ne doit essayer cette posture qu'une fois les muscles assouplis par la pratique des autres postures. Il faut, en outre, veiller à ce que les intestins soient vides, faute de quoi elle peut provoquer des douleurs et des maladies diverses. On la garde sept ou huit minutes avant l'acte purificateur du lavage des intestins ⁵².

18. *Posture du coq* (kukkuta âsana)

« Si, étant assis dans la posture du lotus, on passe les mains entre les cuisses et les mollets, et si, les plaçant sur le sol, on soulève le corps en l'air, c'est la posture du coq ⁵³. »

Cette posture supprime les pollutions nocturnes et fortifie les organes digestifs faibles. La bouche de l'artère centrale du corps subtil s'ouvre, et l'énergie vitale digestive monte.

19. *Posture de la tortue soulevée* (uttâna kurma âsana)

« Dans la posture du coq, si l'on presse fortement le cou avec les deux épaules et si l'on allonge le corps avec le visage en l'air comme une tortue, c'est la posture de la tortue soulevée ⁵⁴. »

20. *Posture du héros* (vira âsana)

« Rester debout immobile un pied sur la cuisse de l'autre jambe, c'est la posture du héros, qui détruit les fautes commises ⁵⁵. »

51. *Ibid.*, 47-48.

52. Cf. le chapitre consacré aux six actes purificateurs.

53. *Trishikhi brâhmana up.*, 41.

54. *Ibid.*, 42.

55. *Ibid.*, 37.

21. *Posture confortable* (sukha âsana)

« Toute posture que l'on peut maintenir tranquillement sans éprouver aucune gêne est appelée posture confortable. Ce genre de posture doit être adopté par ceux qui sont incapables de prendre les postures régulières ⁵⁶. »

La *Shiva samhîtâ* considère cependant que la posture confortable est analogue à la posture favorable (*svastika âsana*) et ajoute : « Par cette méthode le sage yogi fait l'exercice de la respiration de telle sorte qu'aucun mal ne puisse entrer dans son corps et qu'il puisse contrôler son souffle. On l'appelle la posture confortable. Elle supprime toute douleur ⁵⁷. »

LES CONTRACTIONS MUSCULAIRES OU BANDHA

La plupart des postures, si l'on veut obtenir le contrôle des énergies vitales, doivent être accompagnées de certaines contractions musculaires, que l'on appelle des « liens » (*bandha*). Les trois plus importantes sont la contraction de la base, ou *mûla bandha*, la contraction du réseau, ou *jâlandhara bandha*, et la contraction du volant, ou *uddiyâna bandha*. Ces trois contractions sont parfois énumérées parmi les « gestes » (*mudrâ*), en même temps que la grande contraction, qui est toujours comptée comme l'un d'eux.

Sans les contractions musculaires, les exercices respiratoires peuvent être nuisibles.

1. *La contraction de la base* (mûla bandha)

La contraction de la base est la plus importante et l'on doit la pratiquer continuellement pendant les exercices de respiration. Elle consiste à contracter fortement, en la tirant à l'intérieur, la partie supérieure de l'anus,

⁵⁶. *Ibid.*, 51-52.

⁵⁷. *Shiva samhîtâ*, III, 117-118.

que l'on relâche périodiquement. Cet exercice détourne l'énergie excrétoire, qui réside dans le centre de base (*âdhâra chakra*), au-dessus de l'anus, de sa tendance descendante, et en fait le support du souffle vital dans son mouvement ascendant. Quand il est mal exécuté, les exercices respiratoires sont préjudiciables aux poumons. Pratiqué de façon presque constante, il donne une jeunesse perpétuelle.

« Fermez l'anus en le pressant avec le talon, tirez fortement en haut l'énergie excrétoire (*apâna*) et amenez-la peu à peu jusqu'à la région supérieure [c'est-à-dire la région du souffle de vie, *prâna*]. C'est la contraction de la base qui vainc la vieillesse et la mort. Cette contraction permet l'union des énergies vitales excrétoire et respiratoire (*apâna* et *prâna*), et le geste de la vulve (*yonî mudrâ*) s'exécute automatiquement ⁵⁸. »

2. La contraction du réseau (*jâlandhara bandha*)

« Le menton doit être appuyé sur la poitrine, fermant le réseau du cou ; c'est ce qu'on appelle la contraction du réseau dont la pratique apparaît difficile même aux dieux. Le but de cette contraction est d'empêcher l'ambroisie qui coule du lotus aux mille pétales du sommet de la tête d'être dévorée par le feu digestif qui réside dans la région du nombril de chaque être. Par cette contraction le yogi arrive à boire lui-même l'ambroisie, et, gagnant l'immortalité, il voyage avec délices à travers les trois mondes ⁵⁹. »

Le menton est appuyé contre la cavité triangulaire de la jonction des clavicules, ce qui produit une pression sur le centre de grande pureté (*vishuddha chakra*), situé dans le cou. Convenablement exécutée, cette contraction obstrue l'appareil respiratoire et empêche, lorsque l'on retient le souffle (*kumbhaka*), que l'air ne produise une pression au-dessus de la glotte.

58. *Ibid.*, IV, 64-65-66.

59. *Ibid.*, IV, 60-61-62.

Le centre de grande pureté, qui commande le réseau des nerfs transmetteurs des perceptions dans tout le corps, est plus particulièrement en relation avec seize points importants, qui sont les orteils, les mollets, les genoux, les cuisses, les articulations des hanches, les organes sexuels, le nombril, le cœur, la gorge (sous le centre de grande pureté), le cou (au-dessus du centre), la glotte, le nez, le front, le crâne, les bosses qui se trouvent derrière les oreilles, et le centre du sommet de la tête (*brahmarandhra*). Le centre des nerfs transmetteurs des perceptions est en réalité dans la tête, mais les nerfs passent tout d'abord par le centre de grande pureté, et c'est par lui que passent les ordres qui répondent aux perceptions.

La contraction du réseau protège les extrémités des nerfs de la pression brutale de l'air pendant la tenue du souffle ; exécutée incorrectement, elle provoque de nombreux désordres dans diverses parties du corps, particulièrement dans le nez, les yeux, la tête, la gorge, et même dans l'appareil digestif. Son nom vient de ce qu'elle est en relation avec le centre de grande pureté et le réseau nerveux qu'il commande.

Au commencement, il ne faut pas maintenir cette contraction plus de cinq minutes ; on augmente ensuite peu à peu. Au bout d'un certain temps, les muscles de la nuque deviennent douloureux : il faut les masser avec du beurre clarifié fait de lait de vache et d'huile d'eucalyptus.

3. La contraction du volant (*uddiyâna bandha*)

« La contraction du volant consiste à contracter fortement le ventre au niveau du nombril puis à le relâcher ⁶⁰. » Cela donne un support aux poumons pendant les exercices respiratoires et équilibre les divers éléments du corps. Une pratique défectueuse affaiblit les poumons et les organes digestifs.

60. *Ibid.*, IV, 72.

Dans les exercices respiratoires, cette contraction accompagne habituellement l'inspiration et l'expiration, mais on la relâche pendant la tenue du souffle et on la remplace par la contraction du réseau ; après la tenue du souffle, on relâche cette dernière et l'on reprend la contraction du volant.

Elle tire son nom de ce qu'elle « fait voler le souffle de vie dans l'artère centrale du corps subtil ⁶¹ », ou de ce qu'elle « permet aux grands oiseaux de voler sans effort ⁶² ». « Parce qu'elle vainc la mort, elle porte aussi le nom du « lion qui dompte l'éléphant de la mort » (*mrityu matanga késari*) ⁶³. »

LES GESTES OU MUDRA

Pour aider et hâter l'effet des postures et des exercices respiratoires, la science de la réintégration utilise un certain nombre de procédés psycho-physiques, appelés « gestes » (*mudrâ*).

« Avec l'aide d'un guru, après que l'on a tiré de son sommeil l'énergie enroulée et que l'on a percé tous les centres subtils en forme de lotus ainsi que leurs nœuds, alors, pour éveiller la divinité qui dort à l'ouverture du centre causal (*brahmarandhra*), il faut pratiquer intensément les gestes ⁶⁴. »

Il y a un grand nombre de gestes utilisés en yoga. On en compte vingt-cinq principaux (y compris les trois contractions musculaires que nous venons de décrire) ⁶⁵ :

* Le grand geste (*mahâ mudrâ*).

Le geste de la sphère de l'espace (*nabho mudrâ*).

* La grande contraction (*mahâ bandha*).

* Le geste de la grande perforation (*mahâ védha mudrâ*).

61. *Yoga kundali up.*, I, 47.

62. *Yoga chudâmanî up.*, 48.

63. *Ibid.*

64. *Shiva samhita*, IV, 22-23.

65. La *Shiva samhita* indique seulement dix gestes principaux, qui sont marqués ici d'un astérisque.

- * Le geste du mouvant dans l'espace (*khéchari mudrâ*).
- * Le geste de l'action inversée (*vîparita karani mudrâ*).
- * Le geste de la vulve (*yoni mudrâ*).
- * Le geste du tonnerre (*vajrali* ou *vajroli mudrâ*).
- * Le geste excitateur d'énergie (*shakti châlani*, ou *châlana mudrâ*).

Le geste de l'étrang profond ou du batteur (*tadâgi*, ou *tâdava mudrâ*).

Le geste de la grenouille (*mânduki*, ou *mândavi mudrâ*).

Le geste qui donne le bonheur (*shâmbhavi mudrâ*).

Le geste de la cavale (*ashvini mudrâ*).

Le geste du lacet (*pâshini mudrâ*).

Le geste du corbeau femelle (*kâki mudrâ*).

Le geste de l'éléphante (*mâtangi mudrâ*).

Le geste du serpent femelle (*bhujângini mudrâ*).

Le geste des cinq prises (*pancha dharana*) : terrestre (*pârthiva*), aquatique (*âmbhavi*), lumineuse ou ignée (*vaishvânari*), aérienne (*vâyavi*) et éthérée (*âkâshi*).

* La contraction de la base (*mûla bandha*).

* La contraction du réseau (*jâlandhara bandha*).

* La contraction du volant (*uddiyâna bandha*).

1. Grand geste (*mahâ mudrâ*)

« Pressez soigneusement le périnée avec le talon gauche, en suivant les instructions du guru. Puis étendez la jambe droite et tenez le pied avec les deux mains. Fermez les neuf ouvertures du corps, appuyez le menton contre la poitrine, et, fixant la pensée sur l'Être suprême, pratiquez le contrôle du souffle. Ce grand geste, comme toutes les règles de la science magique (*tantra*), doit être tenu secret. Il faut d'abord l'exécuter sur le côté gauche, puis sur le côté droit. Le yogi, contrôlant sa pensée, doit pratiquer cet exercice de respiration un nombre égal de fois de chaque côté. De cette manière un yogi même assez peu doué atteindra son but. Sous l'influence de ce grand geste, tous les canaux intérieurs entreront en activité, le sperme ne coulera pas, la vitalité sera accrue, et toutes les causes

de putréfaction seront détruites. L'énergie enroulée se déploiera alors vigoureusement, le souffle de vie atteindra l'ouverture du centre causal (*brahmarandhra*), derrière la tête, le feu de la digestion s'animera et tous les maux seront détruits. Le corps prendra alors un éclat surprenant. La vieillesse et la mort seront vaincues, et l'on obtiendra facilement tout ce que l'on peut désirer. Les sens seront aisément contrôlés. Avec la pratique, tout cela sera certainement atteint par l'adepte du yoga (*yoga ârudha*)⁶⁶. »

Après avoir placé le talon gauche sur la couture du périnée (*sivana*) et étendu la jambe droite, les deux mains tenant le pied (ou parfois le genou), on fait avec les deux narines cinq « frictions » d'air (*gharshana*), c'est-à-dire cinq respirations très rapides. Puis on inspire par la narine gauche, on retient le souffle, puis on prend des deux mains le gros orteil de la jambe étendue, et l'on pose ou l'on essaie de poser la tête sur le genou. Ce faisant, on garde en tête l'idée : « Mon énergie enroulée s'éveille et je la fais monter à l'ouverture du centre causal (*brahmarandhra*). » Après avoir tenu le souffle aussi longtemps que possible, on expire très lentement par la narine droite, par le « canal solaire ». On répète ce geste du même côté autant de fois que l'on veut, puis, changeant la position, on recommence de l'autre côté un même nombre de fois. Il faut veiller à inspirer par la narine droite lorsqu'on le fait à droite, et par la narine gauche lorsqu'on le fait à gauche, et à ce que le talon droit soit alors sur la couture.

La pratique de ce geste détruit les cinq causes de souffrances (*klésha*) de l'homme, que sont l'ignorance (*avidyâ*), l'égoïsme (*asmitâ*), l'attachement (*râga*), l'inimitié (*dvésha*) et la crainte de la mort (*abhinivésha*). Elle guérit également la phthisie, la dilatation de la rate, les fistules, la lèpre, les troubles des voies urinaires, et permet d'obtenir les huit pouvoirs magiques. Il faut toutefois se rappeler que ces pouvoirs, parce qu'ils appartiennent à l'ordre des phénomènes naturels, constituent les plus grands obstacles

66. *Ibid.*, IV, 27-34.

que le yogi rencontre dans son voyage vers la réalisation spirituelle : ils tendent à le détourner de son but véritable.

2. Grande contraction (mahâ bandha)

« Les pieds étendus, on met le pied droit sur la cuisse gauche ; en contractant l'anus et le périnée, on tire vers le haut l'énergie excrétoire (*apâna*) et on la fait entrer en contact avec l'énergie digestive (*samâna*). Puis on fait descendre vers le bas le souffle vital. Le yogi parvient alors à lier l'une à l'autre les énergies respiratoire et excrétoire (*prâna* et *apâna*) et à les faire monter ensemble. Cette grande contraction est la meilleure voie pour l'acquisition des huit pouvoirs. Le yogi conduit vers son front l'essence recueillie dans tous les canaux subtils de son corps. A la longue, le souffle vital viendra se fixer fermement au milieu de l'artère centrale du corps subtil. La grande contraction fortifiera ainsi le corps et sa charpente osseuse aussi bien que tous ses muscles qui deviendront beaucoup plus résistants. Le cœur du yogi sera plein de joie. Il vivra dans le bonheur. Ayant beaucoup acquis par cette grande contraction, il continuera de la pratiquer et obtiendra tout ce qu'il désire⁶⁷. »

On enseigne d'ordinaire l'exécution correcte de ce geste de la manière suivante : après avoir placé le pied gauche sur la couture et le pied droit à la naissance de la cuisse gauche, on fait par la narine gauche cinq rapides respirations ou « frictions » (*gharshana*), puis on inspire fortement par la même narine et on retient le souffle, on saisit alors le genou droit avec les deux mains croisées et l'on concentre la pensée sur l'artère centrale du corps subtil, en pensant : « J'éveille l'énergie enroulée et je la conduis dans ma tête au centre causal » ; après avoir retenu le souffle aussi longtemps que possible, on expire très lentement par la narine droite. On répète autant de fois que l'on veut, et l'on recommence de l'autre

⁶⁷. *Ibid.*, 37-42.

côté un même nombre de fois. Les effets de la grande contraction sont très semblables à ceux du grand geste.

Certains maîtres l'enseignent sous deux autres formes.

1. Dans la posture de réalisation, en faisant de façon forte et continue la contraction de la base, on place les deux mains sur le sol, près des hanches ; on fait cinq respirations rapides, on inspire ensuite par les deux narines, et l'on tient le souffle en pensant : « L'énergie enroulée s'éveille. » On soulève alors le corps légèrement sur les mains, et, aussi longtemps que l'on peut retenir le souffle, on frotte le sol avec le postérieur ; après quoi l'on se rassied et l'on expire très lentement.

2. Dans la posture du lotus, on fait cinq rapides respirations par la narine gauche, on inspire ensuite lentement par la même narine puis en retenant le souffle, on soulève et balance le corps comme ci-dessus (*lola âsana*), en pensant : « J'éveille l'énergie enroulée. » Après avoir tenu le souffle aussi longtemps que possible, on expire très lentement par la narine droite. On recommence sur le côté droit autant de fois que sur le côté gauche.

3. Geste de la grande perforation (*mahâ védha*)

« L'esprit concentré, le yogi, assis en *mahâ bandha* (la grande contraction), inspire. Il arrête le mouvement de l'air avec la contraction du réseau (*jâlandhara bandha*), emplissant complètement les deux canaux principaux du corps subtil (*idâ* et *pingalâ*). C'est le *mahâ védha*, que pratiquent toujours les réalisés (*siddha*)⁶⁸. »

« O déesse des trois mondes ! Unissant les énergies respiratoire et excrétoire (*prâna* et *apâna*), le yogi assis en *mahâ bandha* emplit son ventre d'air qui crée une pression sur les deux côtés. Cela s'appelle la grande perforation (*mahâ védha*). Dirigeant l'air, avec l'aide de ce geste de perforation, à travers l'artère centrale du corps subtil (*sushumnâ*), le puissant yogi pénètre alors dans le

68. *Yoga tattva up.*, 115-117.

ncéud causal (*brahma granthi*). Les déités qui résident dans les centres subtils (*chakra*) sont secouées sous la pression de l'air, et l'énergie enroulée (*kundalini*) qui est le grand pouvoir d'illusion (*mahâ mâyâ*) se dissout dans le centre aux mille pétales du sommet de la tête (*kailâsa*)⁶⁹. »

4. Geste du mouvant dans l'espace (khéchari mudrâ)

« Le nectar [du centre aux mille pétales] ne coule plus désormais dans le feu [de l'estomac], et le souffle vital ne bondit plus au dehors, lorsque la langue retournée pénètre dans la cavité du crâne [derrière la glotte]. Si le regard est alors fixé entre les sourcils, c'est le geste *khéchari* (qui se meut dans l'espace)⁷⁰. »

Le *Yoga kundali* décrit ainsi ce geste : « Après avoir replié la langue jusqu'à la base du palais, le connaisseur du soi, pendant huit jours, se purifiera de toutes les impuretés, selon les instructions de son guru ; puis, avec un instrument qui ressemble à la feuille de la plante *snuhi*, aigu, bien huilé et propre, il fera une coupure de la largeur d'un cheveu dans le frein de la langue ; laissant tout autre travail, il traitera la coupure avec du myrobolam jaune et du sel en poudre bien mélangés ; après sept jours, il fera une nouvelle entaille de la largeur d'un cheveu et continuera ainsi avec grand soin pendant six mois ; après six mois, le frein de la base de la langue aura disparu ; le yogi devra alors tirer sur le bout de sa langue avec un morceau d'étoffe et la faire sortir, vers le haut, peu à peu, en observant la saison propice, le moment et la manière. O Sage ! tirée ainsi chaque jour, en six mois, la langue arrivera au milieu des sourcils, et, de côté, aux trous des oreilles ; en bas, elle atteindra la racine du menton. Dans un délai de trois ans, elle atteindra sans effort la limite des cheveux sur le front, les côtés de la mèche, et le creux du cou... Pressant alors

69. *Shiva samhitâ*, IV, 43-44-46.

70. *Dhyâna bîndu up.*, 79-80.

avec le doigt la flèche causale [la lchette], le yogi enfoncera sa langue à l'intérieur, et en trois ans elle pénétrera dans la porte causale. Après avoir passé la porte causale, il commencera le barattage... Le barattage continu n'est pas bon, il ne faut le faire qu'une fois par mois ⁷¹. »

La coupure du frein de la langue peut être remplacée par les pratiques de *dohana* (qui consiste à tirer la langue et à la masser avec un geste semblable à celui de la traite) et de *châlana* (qui consiste à pousser le bout de la langue vers l'arrière avec les doigts).

« Il n'est ni troublé par la maladie, ni souillé par l'action, ni lié par le temps, celui qui connaît *khéchari*. Ce geste, dans lequel l'esprit se meut dans l'espace (*khé*) et dans lequel la langue se meut dans l'espace [la cavité creuse du crâne], est appelé mouvant dans l'espace et est en grand honneur chez les réalisés ⁷². »

« Qu'il soit pur ou impur, quelle que soit sa condition, celui qui exécute parfaitement le geste du mouvant dans l'espace est très certainement purifié pour toujours ⁷³. »

« Si la langue du yogi remonte [dans la cavité derrière le palais] ne serait-ce qu'un instant, cet instant suffit à détruire tous les maux, à rendre impossibles la vieillesse et la mort. Celui qui pratique le yoga de cette façon devient beau comme le dieu de l'amour, et ne souffre jamais de la faim, de la soif, du besoin de sommeil, et il ne perd jamais conscience ⁷⁴. »

5. *Geste de l'action inversée* (viparita karani mudrâ)

On s'assied les deux jambes étendues en avant, les mains sur les genoux, et l'on prend cinq rapides respirations. Puis l'on inspire par les deux narines, et l'on retient le souffle aussi longtemps que possible en pensant :

71. *Yoga kundali up.*, II, 28-47.

72. *Dhyâna hindu up.*, 81-83.

73. Cité dans *Kalyâna, Yoga anka*.

74. *Shiva samhitâ*, III, 95, 97.

« J'éveille l'énergie enroulée. » On expire ensuite très lentement.

Ce mouvement aide à retirer les sens de leurs objets externes et facilite la digestion.

La *Shiva samhitâ* considère que le geste de l'action inversée est une des formes de la posture de la tête. « La tête sur le sol, les deux pieds en l'air, telle est l'action inversée, que gardent secrète tous les auteurs des sciences magiques (*tantra*). Le grand yogi qui pratique ce geste chaque jour pendant une veille (de trois heures) vainc la mort, et même au jour de la destruction universelle il demeure sain et sauf⁷⁵. »

6. Geste de la vulve (*yoni mudrâ*)

C'est la contraction du périnée (*yoni*), derrière l'organe mâle.

« D'abord en aspirant l'air (*puraka*), attirer l'esprit vers l'intérieur en même temps que le souffle jusqu'au centre de base (*âdhâra*) et l'y maintenir fermement. Essayer alors de contracter le périnée, entre l'organe mâle et l'anus. Puis se concentrer sur le principe d'Eros (*Kâma*) qui, sous la forme d'une flèche brillante comme mille soleils mais rafraîchissante comme mille lunes, siège à l'endroit du *yoni*. Au-dessus se trouve une langue de lumière subtile qui est la conscience, l'habileté suprême (*kalâ*) à laquelle est uni le soi suprême et unique sur lequel il faut méditer. Puis, partant [du centre du *yoni* l'être vivant s'élève] par l'artère centrale (*sushumnâ*) du corps subtil, il atteint successivement les trois phallus ou emblèmes (*linga*), correspondant aux formes grossière, subtile et causale, et dans la région céleste [supérieure] il boit la divine ambrosie qui est la félicité suprême, de couleur rouge et jaune, brillante comme mille soleils et rafraîchissante comme mille lunes, qui coule comme une pluie de nectar. Puis il retourne au *yoni*⁷⁶. »

75. *Ibid.*, IV, 69-70.

76. *Ibid.*, IV, 1-5.

« Toutes les paroles, bonnes ou mauvaises, que profère le yogi deviennent des formules magiques si le geste de la vulve est exécuté en même temps ⁷⁷. »

7. Geste du tonnerre (vajroli mudrâ)

« Celui qui pratique le *khéchari*, la langue repliée dans l'espace derrière la glotte, et dont le sperme ne coule pas même dans l'étreinte d'une femme désirable, celui qui garde son sperme dans son corps, quelle crainte a-t-il de la mort ? Aussi longtemps que l'on maintiendra le geste de l'espace, le sperme ne peut pas s'écouler. S'il arrive que le sperme commence à s'écouler, au moment d'atteindre l'organe féminin, il est de nouveau aspiré vigoureusement par la puissance du *yoni mudrâ* ⁷⁸. »

« Pour l'amour de ceux qui me vénèrent, dit Shiva, je décrirai brièvement le geste du tonnerre qui détruit l'obscurité du monde et dont le secret doit être gardé comme le mystère des mystères. Vivant à sa guise et sans observer les règles ordonnées par le yoga, l'homme qui vit avec une femme peut en le pratiquant atteindre la libération ⁷⁹. »

« Premièrement, le sage apprenti doit essayer d'aspirer dans le canal de l'organe sexuel la semence féminine du *yoni* et de l'attirer dans son propre corps. Il doit aussi se servir de son sexe sans laisser s'écouler le sperme. Si par hasard le sperme commence à se mouvoir, il faut alors l'arrêter par le *yoni mudrâ*, le réaspirer vers le haut et l'amasser du côté gauche ; puis, le yogi arrêtera pour un moment le mouvement du pénis, et suivant les instructions du guru, répétant la syllabe « houn », il fera de nouveau se mouvoir son pénis dans la vulve. Tirant vigoureusement à l'intérieur l'air *apâna*, il attirera en lui la semence féminine. C'est la *vajroli mudrâ* ⁸⁰. »

« Sachant que la semence masculine est le principe

77. *Ibid.*, IV, 13.

78. *Dhyâna bîndu* *op.*, 83-86.

79. *Shiva samhîtâ*, IV, 78-79.

80. *Ibid.*, IV, 84.

lunaire et la semence féminine le principe solaire, il faut les faire pénétrer unis dans son corps. Lorsque moi, qui suis la semence mâle, et shakti, qui est la semence femelle, sommes unis, le yogi, qui en est le réceptacle, obtient un corps divin (son corps devient pareil à celui des dieux). La chute du sperme conduit vers la mort, la continence est vie. Aussi faut-il de tout son pouvoir garder son sperme. Tout en ce monde naît de la semence et meurt par la semence. Sachant cela, le yogi doit toujours conserver sa semence. Par cette pratique, même l'homme qui s'adonne aux plaisirs des sens peut atteindre la réalisation, et peut obtenir tout ce qu'il désire en ce monde. Il y a deux variétés de *vajrolî*, nommées *sahajoli* et *amaroli*. Le yogi doit dans tous les cas éviter de perdre son sperme. Si par hasard le sperme tombe tout à coup et si l'union du soleil et de la lune (des semences masculine et féminine) se produit, cela est *amaroli* : il faut alors réaspirer par le pénis (*linga*) les semences unies. Quand le sperme commence à se mouvoir et que le yogi est capable de l'arrêter par le geste du *yoni*, c'est alors *sahajoli* : il faut pour cela posséder une technique dont selon tous les traités de sciences magiques le secret doit être soigneusement gardé⁸¹. »

« Au moment où l'urine va sortir, il faut tirer fortement en arrière l'énergie (*apâna*) relâchée et, ne laissant couler que très peu d'urine, l'aspirer de nouveau selon les instructions du guru. Cette pratique constante aidera à contrôler le sperme et mènera à de grandes réalisations⁸². »

8. Geste excitateur d'énergie (shakti châlani)

« Le sage yogi, s'aidant de l'énergie vitale excrétoire *apâna* ramenée vigoureusement à l'intérieur, force l'énergie enroulée qui dort à se mouvoir. C'est le geste excitateur d'énergie qui donne tous les pouvoirs⁸³. »

81. *Ibid.*, IV, 86-97.

82. *Ibid.*, IV, 101-102.

83. *Ibid.*, IV, 105.

9. Geste qui donne le bonheur (shâmbhavi mudrâ)

La pensée doit être solidement concentrée sur le centre de commande (*âjnâ chakra*) et le regard fixé, à hauteur des yeux, sur un bel objet imaginaire, localisé à moins de deux condées et à plus d'un empan ; que l'on soit en marche ou immobile, debout ou assis, endormi ou éveillé, au travail ou au repos, l'invisible (*alakshya*) doit être l'objet de la vision (*lakshya*). Aucune aide extérieure n'est nécessaire pour cela, il suffit que la vision externe se change en vision interne, en introspection (*antar lakshya*). Cette vision interne, qui montre que l'objet représenté par un nom est en accord avec son substrat subtil (*madhyamâ*), s'appelle le geste qui donne la paix (*shambhu*, l'un des noms de Shiva). Il est dit que Shiva le pratiqua lui-même. Selon les *upanishad*, « lorsque la pensée se dissout dans sa félicité qui est la base de toute chose, c'est le geste qui donne le bonheur. C'est aussi ce que l'on nomme le geste du mouvant dans l'espace ⁸⁴. »

Parmi les vingt-cinq gestes et les autres gardés secrets, certains ne doivent jamais être exécutés que sous la direction d'un maître qualifié ; ce sont le geste du mouvant dans l'espace et celui du tonnerre, le geste du batteur (*tâdava*), celui de la vêtue (*paridhana*), celui de l'union (*yukti*), celui du mouvant en rond (*parichâlana*) et l'excitateur d'énergie (*shakti châlani*).

Pour la concentration mentale, on utilise particulièrement les trois gestes suivants : le geste invisible (*agochari*), qui consiste à se tenir immobile en concentrant la pensée sur l'espace vide à quatre largeurs de doigt du bout du nez, et le geste de l'abeille noire (*châchari*) identifié parfois au geste du mouvant dans l'espace, et dans lequel on concentre la pensée sur le centre de commande.

Pour les exercices de respiration, on utilise le geste intoxiqué (*unmâdi mudrâ*) et le vase unique (*kévala kumbhaka*).

84. *Mandala brâhmana up.*, II, 18.

Il existe en outre certains gestes rituels, les *nyâsa*, qui consacrent à une déité particulière une partie du corps ou un objet. Certains d'entre eux, comme la consécration des mains et des différentes parties du corps, la consécration des lettres de l'alphabet, la consécration des prophètes, s'accompagnent d'exercices respiratoires.

LES SIX ACTES PURIFICATOIRES OU SHAT KARMA

Dans le cours normal de la vie, les nerfs, les artères et les autres canaux du corps se durcissent progressivement et sont peu à peu obstrués par des sédiments et des impuretés qui sont à l'origine du vieillissement et de la plupart des maux physiques et mentaux. La première phase du travail du yuga consiste à se débarrasser de ces sédiments en purifiant et rajeunissant d'abord les canaux du corps grossier puis ceux du corps subtil. Les deux moyens principaux utilisés dans ce but sont les exercices respiratoires rythmés, avec tenue du souffle, et la prononciation de certaines syllabes dites « formules-semeuses » (*bîja mantra*). Il y a en outre six « actes » (*shat karma*) qui, lorsqu'ils sont faits systématiquement et accompagnés du contrôle musculaire qui permet l'entraînement yogique, facilitent de façon remarquable la complète désintoxication et le rajeunissement de l'organisme. Ce sont le lavage de l'estomac (*dhauti*), le lavage interne (*vasti*), le lavage du nez (*neti*), le secouage du ventre (*nauliki*), la fixité du regard (*trâtaka*) et le soufflet respiratoire (*kapâla bhâti*)⁸⁵. Certains traités (entre autres le *Bhakti sâgara* de Charana Dâsa) y ajoutent l'acte de l'éléphant (*gaja karani*), l'acte du tuyau d'air (*dhanu karani*), l'acte du tigre (*bhagi karani*), et l'acte de la conque (*shankha pashâla*). Sans l'aide des six actes, il est souvent difficile de posséder la force et la résistance physique nécessaires pour la pratique du yoga.

85. *Hatha yoga pradipikâ*, II, 22.

Les règles qui président à l'exécution des six actes sont très strictes, et fixent aussi bien le lieu et la nourriture que le comportement physique et mental. Il faut tout d'abord choisir un endroit confortable et tranquille. La nourriture doit être bien réglée, et ne comporter que des aliments qui développent les bonnes tendances du mental, tels le lait, le beurre clarifié, les amandes, le sucre d'orge et autres aliments nourrissants mais légers. Les qualités morales exigées sont l'habitude du détachement, la tolérance, l'amour de la solitude et la modération dans l'usage de la parole.

Avant de pratiquer quelque forme de yoga que ce soit, il convient d'accomplir les rites d'adoration qui y préparent et qui permettront d'éviter un certain nombre de difficultés ou d'obstacles. *Rappelons en outre que, sauf à être inefficace et parfois même dangereux, aucun de ces exercices ne doit être pratiqué hors de la surveillance d'un maître qualifié.*

Si les instructions rédigées pour l'exécution des six actes il y a plus de deux mille ans peuvent nous paraître aujourd'hui un peu primitives, il ne faut pas oublier que la remarquable maîtrise des mouvements musculaires internes qu'ils impliquent est de la plus grande importance pour le yogi, lequel vise à contrôler toutes les réactions et tous les réflexes de son corps physique.

1. *Secouage du ventre* (nauliki, nauli, naulika, nyoli, ou nala kriyâ)

« Les épaules baissées, secouer rapidement le ventre de droite à gauche comme l'eau qui frissonne, les adeptes appellent cela *nauli* ⁸⁶. »

Après l'accomplissement des besoins naturels, le bain et les rites journaliers (*sandhyâ*), se sentant propre et léger, on prend soit la posture du lotus, soit celle de réalisation, soit celle du lotus soulevé. On exhale l'air des poumons, et l'on essaie par le pouvoir de la volonté de remuer

86. *Ibid.*, II, 33.

le ventre de droite à gauche. Cela chaque matin et soir, jusqu'à ce que l'on entre en transpiration. Après quelque temps, le ventre perd son inertie et semble se creuser des deux côtés, et l'on prend conscience de l'existence, sur chaque côté, de canaux verticaux qui s'unissent pour former un solide pilier central montant du centre de la base jusqu'au cœur. Plus cette sensation devient forte, plus le mouvement du ventre est aisé. Peu à peu, tandis que le ventre se meut en rond, on commence à sentir les deux canaux subtils principaux de chaque côté du corps dans la poitrine, la gorge et le front. Le mouvement, une fois commencé, ne tarde pas à continuer instinctivement. Au début, cela cause de la diarrhée. Un homme bien constitué, pas trop lourd, arrive en un mois à réaliser cet exercice convenablement.

Avant de commencer, il est bon de se tenir quelque temps dans la posture montant vers l'ouest, ou dans celle du paon. Tant que les intestins adhèrent au dos, si peu que ce soit, il est nécessaire de les remuer avec précaution, faute de quoi l'on risque des troubles internes et séminaux.

« La pratique de *nauli* augmente les sécrétions digestives et fait digérer la nourriture. Elle cause toujours une sensation de plaisir et élimine tous les maux physiques. C'est la meilleure des pratiques du yoga⁸⁷. »

Lorsque la pratique est acquise, toutes les contractions musculaires sont faciles ; aussi appelle-t-on cet exercice l'échelle du contrôle du souffle. En la pratiquant on sent dans la gorge une saveur très douce. Les mouvements du ventre facilitent les autres actes, en particulier le lavage de l'estomac et des intestins, et l'acte de la conque.

2. *Lavage interne (vasti)*

a) Lavage des intestins.

Le lavage des intestins est appelé *vasti*, du nom d'un

⁸⁷. *Ibid.*, II,34.

centre de couleur rouge qui se trouve dans le bas-ventre près du centre de base. Il se pratique de deux manières, par air et par eau.

Le lavage par air consiste, en secouant le ventre, à introduire dans l'intestin de l'air qu'on laisse ensuite sortir en prenant la posture du coq.

Le lavage par eau consiste à plonger le corps dans l'eau et à faire pénétrer dans l'intestin, en secouant le ventre, de l'eau que l'on évacue ensuite dans la posture montant vers l'ouest. L'exécution correcte du lavage par air facilite le lavage par eau, parce que l'air aide à aspirer l'eau.

« *Vasti* consiste à s'asseoir, dans la posture du lotus soulevé, dans l'eau jusqu'au nombril, avec un tube dans l'anus, et à laver l'intérieur du ventre en aspirant l'eau⁸⁸. »

Le tube doit de préférence être de bambou, long de six largeurs de doigt, bien enduit d'huile ou de beurre clarifié ; le trou doit être assez large pour que l'on puisse entrer le petit doigt. On fait pénétrer dans le rectum les deux tiers du tube, puis, les deux talons serrés l'un contre l'autre, on s'acroupit sur la plante des pieds et l'on contracte l'anus pour faire entrer l'eau. On rince l'intérieur du ventre en le secouant, et l'on évacue l'eau. Cela élimine tous les résidus, toxines, parasites, etc., et laisse les intestins parfaitement propres. Il faut prendre ce lavement avant les repas, et absorber aussitôt après une nourriture légère.

Certains, exercés au lavage par air, prennent des lavements d'eau debout dans l'eau et sans tube ; mais cela peut avoir de mauvais effets.

Lorsqu'on prend un lavement d'eau dans une rivière, pour éviter que de petits animaux ne pénètrent dans les intestins et n'y produisent des ravages, on teud à l'orifice du tube un linge fin.

L'eau doit être fraîche, mais non froide.

88. *Ibid.*, II, 26.

« Le lavage des intestins élimine tous les maux de la rate, du foie et des intestins, tous les désordres du vent, de la bile et de la lymphe, simples ou combinés ⁸⁹. »

b) Lavage de la vessie.

Le lavage de la vessie se pratique au moyen d'un tube mince, long d'un mètre environ, dont l'extrémité est introduite légèrement dans le canal du pénis. Le tube est tenu verticalement et on y verse un liquide. En relâchant le muscle intérieur le liquide pénètre dans la vessie et la remplit. On secoue alors le ventre pendant quelques minutes, puis on rejette le liquide.

Certains yogi introduisent une sonde de la dimension d'une paille, bien huilée avec du beurre clarifié, jusqu'au fond du canal, et par une contraction des muscles aspirent l'eau contenue dans un bol. Avec une certaine pratique on arrive à aspirer l'eau sans la sonde.

On pratique le lavage de la vessie soit avec de l'eau pure soit avec du lait, soit avec un mélange d'eau et de petit lait. Cet exercice est très important pour préparer à la pratique du geste du tonnerre. Il permet de contrôler complètement l'écoulement du sperme et de pratiquer l'union sexuelle pendant des heures sans perte d'énergie. Il est très recommandé dans le yoga tantrique où l'énergie sexuelle est développée au maximum et réabsorbée pour obtenir des pouvoirs prodigieux.

Les yogi qui pratiquent le lavage de la vessie acquièrent un éclat merveilleux, un corps adolescent et une jeunesse perpétuelle.

3. *Lavage de l'estomac* (dhauti)

« Selon les instructions du maître, avalez un morceau d'étoffe large de quatre doigts et long de quinze coudées, puis retirez-le. Tel est le lavage ⁹⁰. »

On trempe une bande de tissu dans l'eau chaude, on

89. *Ibid.*, II, 27.

90. *Ibid.*, I, 24.

l'essore légèrement, et on commence par en avaler une coudée le premier jour, puis deux, puis trois, et ainsi de suite : au bout de huit à dix jours, on peut absorber dix coudées. On laisse au-dehors une coudée environ, et, en serrant bien les dents, on secoue le ventre ; après quoi on retire lentement l'étoffe. Avant d'avalier le linge, il est bon de boire une certaine quantité d'eau, ce qui facilite l'opération. Il faut nettoyer le linge chaque jour, et le garder très propre. Certains, au lieu de linge, utilisent une corde douce. D'autres prescrivent l'emploi d'un tissu rouge, mais les commentateurs remarquent que, de loin, il peut sembler que le yogi a sorti ses entrailles pour les laver, ce qui pourrait être pris pour un désir d'étonner, et ils désapprouvent cet usage.

« La toux, la dilatation de la rate, la lèpre et les vingt affections de la lymphe disparaissent sans aucun doute lorsqu'on pratique le lavage de l'estomac ⁹¹. »

Ceux qui souffrent de désordres tels que l'inflammation de la glotte, de la gorge ou des bronches, toux sèche, phtisie, hoquet, nausées, irritation de l'estomac, etc., doivent s'abstenir de cet exercice.

Pratiqué chaque jour sans nécessité, il tarit les suc gastriques, affaiblit les fonctions digestives et produit une faiblesse générale. Lorsqu'on est bilieux, le linge peut se prendre entre l'estomac et l'intestin grêle, et si la partie supérieure du linge est peu résistante elle peut se déchirer : il faut alors boire de l'eau chaude et retirer le linge au moyen d'une baguette. Etant donné le danger que cela présente, le lavage de l'estomac est interdit dans les états bilieux.

4. *Lavage du nez (nēti)*

Le lavage du nez se fait soit avec de l'eau (*jala nēti*) soit avec une cordelette (*sutra nēti*).

Le lavage à l'eau se pratique le matin, après le nettoyage des dents. On observe à travers quelle narine passe

91. *Ibid.*, II, 25.

le souffle, on ferme l'autre et l'on aspire l'eau. L'eau coule dans la gorge, et au début l'on ressent dans tout l'arrière de la tête une impression de démangeaison et d'irritation qui disparaît avec l'habitude. On peut rejeter l'eau soit par la même narine soit par l'autre. Avec la pratique, on arrive à prendre ainsi un ou deux quarts d'eau. On recommence de l'autre côté. Cet exercice augmente considérablement la force et l'éclat du regard, mais on doit s'en abstenir lorsqu'on souffre d'une affection aiguë des yeux ou d'un commencement de fièvre. Beaucoup de gens boivent chaque jour de l'eau par le nez, mais c'est là une mauvaise habitude, car il n'est pas bon d'avaler l'eau qui a nettoyé le nez.

Une fois terminé le lavage à l'eau, on prend une cordelette de coton douce de dix à quinze fibres, longue d'une coudée, que l'on lisse avec de la cire et que l'on trempe dans l'eau. On l'introduit dans la narine par laquelle on respire alors, et l'on prend plusieurs fortes inspirations en fermant l'autre narine avec le doigt. Lorsque le bout de la cordelette arrive dans la bouche, on la tire avec le pouce et l'index (ou y arrive après quelques jours d'exercice); on prend alors en main l'autre bout, et l'on imprime à la cordelette un mouvement de va-et-vient qui est appelé la friction de la corde (*gharshana nēti*). On recommence avec l'autre narine. On peut aussi faire pénétrer la corde dans une des narines en inspirant, et la faire ressortir par l'autre en expirant.

Certains considèrent cette pratique comme nocive, mais il n'y a rien à craindre si on ne l'exécute que tous les trois jours. Le lavage à l'eau doit être fait, au contraire, chaque jour. Si l'on a tendance à éternuer pendant l'exercice, il faut arrêter le souffle pendant une seconde ou deux avant de commencer.

« *Nēti* purifie la tête, donne une vie surhumaine, et chasse rapidement tous les maux qui affectent les organes situés au-dessus des coudes⁹². »

92. *Ibid.*, II, 30.

S'il se produisait un peu d'irritation, ou un saignement de nez, il faudrait renifler deux fois par jour un peu de beurre clarifié fait avec du lait de vache. Ceux qui souffrent de jaunisse, d'acidité, de phtisie, de fièvre jaune, de douleurs de nez ou d'yeux, ceux qui ont les yeux rouges ou des migraines, les bilieux, ne doivent pas se laver le nez, et surtout pas avec la corde.

5. *Fixité du regard* (trâtaka)

« Fixer le regard avec insistance, sans cligner des yeux, sur un objet de très petites dimensions, jusqu'à ce que les larmes montent aux yeux, les grands maîtres appellent cela *trâtaka*⁹³. »

Il faut choisir un très petit objet, un grain de moutarde, un grain de poussière, une tache sur un mur blanc. Cet exercice doit être pratiqué en secret.

« *Trâtaka* guérit les troubles de la vue, empêche la somnolence et la paresse. *Trâtaka* mérite d'être secrètement thésaurisé dans le monde comme l'or dans des coffres⁹⁴. »

« Une chose cachée garde son pouvoir, mais elle le perd quand elle est exposée⁹⁵. »

L'énergie utilisée dans cet exercice est la même que celle qui sert à hypnotiser.

Les traités de *hatha yoga* ne parlent que d'une espèce de *trâtaka* mais les *upanishad* en mentionnent trois formes différentes : intérieure, extérieure et intermédiaire.

La fixité intérieure consiste, les yeux fermés, à fixer le champ visuel entre les sourcils ; cet exercice, très semblable au procédé employé dans la contemplation (*dhyâna*), est généralement accompagné du geste du dieu aux six visages (*shanmukhi*) ; au début, il provoque des migraines et une agitation des pupilles, mais après quelques jours la vue se stabilise à nouveau.

93. *Ibid.*, II, 31, et *Goraksha samhitâ*, II, 9.

94. *Hatha goga pradîpikâ*, II, 32, et *Goraksha samhitâ*, II, 10.

95. Cité dans *Kalyâna, Yoga anka*.

La fixité extérieure consiste à fixer le regard sur un objet éloigné, la lune, par exemple, ou une constellation, ou le sommet d'une montagne sans neige (non le soleil, parce que la lumière solaire et la vue étant de même nature, la première aspirerait le pouvoir visuel, et en quelques mois les yeux s'affaibliraient ; si l'on veut fixer le soleil, il faut que ce soit le soleil levant ; lorsqu'on fixe le centre du soleil, le disque peu à peu paraît noir et entouré d'un halo).

La fixité intermédiaire consiste à concentrer le regard soit sur le caractère de la syllabe « aum » écrite à l'encre sur du papier, soit sur une tache ou une marque quelconque, sur la représentation d'une déité ou une image religieuse, sur une chandelle allumée ou sur la flamme tranquille d'une lampe alimentée d'huile végétale ou de beurre clarifié, sur un objet ou une image éclairés par une lampe, sur le bout de son nez, ou sur n'importe quel objet rapproché.

Au début, il ne faut pas concentrer le regard trop longtemps entre les sourcils ; cela affaiblirait les muscles des yeux et provoquerait de la myopie.

Tout le monde n'est pas qualifié pour les trois fixités. Ceux qui sont de tempérament bilieux, qui ont la tête, le nez ou le cœur chauds, qui ont les yeux gonflés ou souffrent des yeux ne sont qualifiés que pour la fixité extérieure, de même que ceux chez qui prédomine l'élément air ou ceux qui ont peu de vigueur sexuelle. Seuls ceux qui ont une vue parfaite et un tempérament surtout lymphatique peuvent pratiquer la fixité intermédiaire.

Il ne faut jamais fixer le regard lorsqu'on est dans l'anxiété, en colère ou dans la peine, ni lorsqu'on étudie. Les fixités sont aussi interdites à ceux qui vivent habituellement au soleil ou dans une chaleur intense. Le résultat n'est parfait qu'à la condition que l'on suive un régime alimentaire sévère : ceux qui font cet exercice et mangent de la viande, boivent de l'alcool et absorbent des médicaments commettent une erreur fondamentale, qui les mène souvent à la cécité ou à la folie. La fixité du regard

ne peut devenir bénéfique que lorsque le corps a été purifié et assoupli par les observances et les abstinences, et par la pratique des postures.

Comme cet exercice provoque dans les yeux et dans la tête une sensation de chaleur, il faut ensuite se nettoyer le nez avec de l'eau, et se baigner chaque matin les yeux avec de l'eau de rose ou de *tri phala*⁹⁶. Il faut éviter de manger tout ce qui peut augmenter la bile ou être cause de constipation.

Dès que les larmes montent aux yeux, il faut arrêter et ne plus recommencer de la journée. Le moment le plus propice est entre deux et cinq heures du matin : tout alors est en paix, et la pensée se concentre facilement.

Après avoir pratiqué *trâtaka* pendant six mois, l'apprenti voit se matérialiser ses vœux, il lit dans le cœur et la pensée des autres, il commence à percevoir et à connaître les choses et les événements situés à de grandes distances.

6. Acte de l'éléphant (gaja karani)

L'acte de l'éléphant consiste à se remplir l'estomac en buvant de grandes quantités d'eau et à la vomir ensuite comme un éléphant qui prend de l'eau avec sa trompe.

« Sache que l'acte de l'éléphant consiste à boire de l'eau jusqu'à trop-plein et à la rejeter de façon qu'aucune maladie ne puisse attaquer le corps⁹⁷. »

Cet exercice se pratique à jeun — à moins que ce ne soit pour se débarrasser de quelque poison ou de quelque nourriture malsaine — et après que l'on s'est nettoyé les dents. Pour rejeter l'eau, on peut mettre un doigt dans la gorge, mais l'habitude permet de vomir à volonté. Tant que l'eau est dans l'estomac, il est bon de la remuer par l'acte du secouage du ventre. Lorsque l'eau revient claire, c'est le signe qu'il ne reste aucune impureté dans l'esto-

96. L'eau des trois fruits (*tri phala*) est une décoction faite avec les fruits séchés des trois espèces de myrobolam bouillis ensemble dans de l'eau.

97. *Bhakti sâgara*.

mac. Cet exercice est particulièrement bon pour les tempéraments bilieux.

ACTES COMPLEMENTAIRES

1. *Soufflet respiratoire* (kapâla bhâti)

« Respirez très rapidement et légèrement comme le soufflet d'un forgeron. Cet exercice est appelé *kapâla bhâti*. On dit qu'il guérit les déficiences de la lymphe⁹⁸. »

Cet exercice est recommandé lorsqu'on est enrhumé, ou lorsqu'on a des mucosités dans les poumons, et qu'on ne peut nettoyer ni le nez ni l'estomac avec un linge. Il purifie les poumons, stimule l'activité de la rate et de l'estomac, et débarrasse l'artère centrale du corps subtil. On ne doit le faire ni lorsqu'on est en mauvaise santé, ni en voyage, ni pendant les pluies. Exécuté trop vite, il peut blesser les voies respiratoires ; accompli avec une pression excessive, il risque d'affecter les poumons et de les affaiblir, ainsi que d'affaiblir l'énergie vitale.

2. *Acte de la conque* (shankha pashâla)

C'est un procédé de contraction musculaire qui permet d'avaler une grande quantité d'eau et de l'évacuer aussitôt par le rectum, ce qui nettoie complètement l'appareil digestif. En mêlant à l'eau certaines préparations d'herbes, on guérit rapidement toutes les affections intestinales. Le secouage du ventre aide beaucoup à accomplir cet exercice.

3. Le quatrième degré : le contrôle du souffle ou prânâyâma

« Prenant d'abord la posture, ô brâhmana ! gardant le corps droit, [l'esprit] éveillé, les yeux fixés sur le bout

⁹⁸. *Hatha yoga pradîptkâ*.

du nez, les dents [du haut] ne touchant pas les dents [du bas], la langue adhérent au palais, l'esprit à l'aise, sans la moindre nervosité, la tête légèrement inclinée, les mains jointes dans le geste [de *chin mudrâ*], on doit pratiquer le *prânâyâma* selon les règles prescrites⁹⁹. »

Tous les précédents exercices, de contrôle musculaire et nerveux, n'étaient qu'une préparation. La vraie technique du yoga commence avec le contrôle des énergies (*prâna*) ou rythmes vitaux, dont la respiration est la plus importante.

« L'interruption volontaire du mouvement de la respiration, inspiration et expiration, est appelée *prânâyâma*¹⁰⁰. »

« L'action concertée des énergies respiratoire et excrétoire (*prâna* et *apâna*¹⁰¹) est aussi appelée *prânâyâma*¹⁰². »

En contrôlant les énergies vitales, on parvient rapidement à contrôler le mental, l'activité incessante de la pensée, surtout si l'on retient le souffle pendant un temps considérable, ce qui, pour être efficace, doit se faire sans effort ; on n'y arrive vraiment qu'au stade du *râjâdhirâja yoga*.

« L'âme purifiée par le *prânâyâma* réalise l'être transcendant (*para brahman*), aussi n'y a-t-il selon la doctrine révélée (*shruti*) rien de supérieur au *prânâyâma*¹⁰³. »

« Le seigneur du yoga, par le contrôle du souffle, conquiert les huit pouvoirs surhumains. Il traverse l'océan du péché et de la vertu, et se promène librement dans les trois mondes¹⁰⁴. »

99. *Trishikhi brâhmana up.*, 92-94.

100. *Yoga darshana*, II, 49.

101. Le terme *apâna*, qui signifie « air non bu, ou non aspiré », a intentionnellement en yoga un double sens. Il s'applique à la fois à l'air extérieur qui n'a pas encore été inspiré et à l'énergie excrétoire qui conduit les aliments digérés vers le bas. L'union de *prâna*, le souffle vital, et d'*apâna* signifie donc parfois la combinaison de la respiration avec les énergies excrétoires.

102. Cité dans *Kalyâna, Yoga anka*.

103. Shankarâchârya, commentaire sur le *Shvétâshvatarâ up.*, II, 7.

104. *Shiva samhitâ*, III, 61.

PURAKA, RÉCHAKA, KUMBHAKA

Inspiration (*puraka*).

« Comme on aspire l'eau par la tige d'un lotus, ainsi doit-on aspirer l'air. Telles sont les caractéristiques de l'inspiration (*puraka*) ¹⁰⁵. »

Expiration (*réchaka*).

« Rejeter dans l'espace extérieur l'air qui n'est pas assimilé par le corps et maintenir les poumons vides d'air, telles sont les caractéristiques de l'expiration (*réchaka*) ¹⁰⁶. »

Retenue du souffle (*kumbhaka*).

« Rester immobile sans inspirer ni expirer et sans remuer aucune partie du corps, telles sont les caractéristiques du calice (*kumbhaka*) ¹⁰⁷. »

Le calice est de deux sortes, extérieur et intérieur. Le calice extérieur (*bâhya kumbhaka*) consiste à arrêter la respiration après l'expiration ; on inspire généralement le temps nécessaire pour répéter quatre fois la syllabe sacrée de vénération : « aum », on expire le temps nécessaire pour la répéter huit fois, et l'on s'arrête de respirer pendant le temps nécessaire pour la répéter seize fois. Le calice intérieur consiste à retenir le souffle après l'inspiration : on inspire généralement pendant quatre « aum », on retient le souffle pendant seize, et l'on expire pendant huit.

Le calice absolu (*kévala kumbhaka*), ou souffle figé (*stambhavritti prânâyâma*), consiste à arrêter le souffle sans effort à n'importe quel moment de l'inspiration ou de l'expiration. On respire régulièrement pendant quelque temps, inspirant pendant quatre « aum » et expirant pendant huit ; puis l'on s'arrête où l'on veut, et l'on retient le souffle pendant seize « aum ». « Le contrôle du souffle dans lequel on retient le souffle sans effort

105. *Amṛita nâda up.*, 13.

106. *Ibid.*, 11.

107. *Ibid.*, 13.

et sans inspirer ni expirer est appelé le calice absolu (*kévala kumbhaka*)¹⁰⁸. » « Celui qui réussit pleinement dans la pratique du calice absolu et reste sans inspirer ni expirer, rien dans les trois mondes n'est au-delà de sa portée¹⁰⁹. » « Lorsque, en suivant la méthode indiquée, il est capable d'arrêter sa respiration pendant trois *ghatikâ* (une heure et quart), le yogi obtient sans aucun doute tous les pouvoirs qu'il peut désirer¹¹⁰. »

LA LOCALISATION, LE RYTHME ET LA DURÉE

Il existe de nombreuses formes de contrôle du souffle.

« Selon la localisation, la durée et le rythme, le souffle externe, interne ou figé peut être profond (*dirghâ*) ou léger (*sukshma*)¹¹¹. »

La *localisation* est dite interne lorsque le souffle voyage du nombril jusqu'à l'intérieur du nez, à travers la poitrine et la gorge ; la localisation externe est celle où le souffle est renvoyé là d'où il est aspiré, à seize largeurs de doigt au-delà du bout du nez. L'apprenti qui fait pénétrer son souffle jusqu'au nombril doit sentir, lorsqu'il expire, qu'il renvoie son souffle à la distance prescrite ; lorsqu'il ne le fait pénétrer que jusqu'au cœur, il ne doit renvoyer son souffle qu'à une distance de douze largeurs de doigt, à huit largeurs s'il s'arrête à la gorge, et à quatre s'il s'arrête à l'arrière du nez. Les respirations longues sont appelées « profondes » (*dirgha*) et les plus courtes, « légères » (*sukshma*).

La durée et le rythme sont étroitement liés. L'unité de temps (*mâtrâ*) utilisée pour mesurer la durée de l'inspiration, de l'expiration et de la retenue du souffle est celle qui est nécessaire à la prononciation de la syllabe « anm ». La durée réelle du rythme est sa mesure (*kâla*), qui peut être exprimée en secondes. Les mêmes rythmes

108. Cité dans Kalyâna, *Yoga anka*.

109. *Vâshishtha samhita*.

110. *Shiva samhita*, III, 62.

111. *Yoga darshana*, II, 50.

sont parfois pratiqués selon des mesures doubles, quadruples, etc. Dans son commentaire du *Yoga darshana*, II, 50, Vâchaspati donne comme unité moyenne de mesure « le temps nécessaire pour frotter trois fois le genou d'un mouvement circulaire et ensuite claquer le doigt », c'est-à-dire une seconde et demie environ.

LES QUATRE DEGRÉS DU CONTROLE DU SOUFFLE

Les trois premiers degrés du contrôle du souffle sont déterminés par la durée de la retenue du souffle, du calice. Dans le premier degré, appelé le petit contrôle, le calice dure environ seize secondes et demie, dans le deuxième, le contrôle intermédiaire, environ trente-trois secondes, et dans le troisième, le contrôle supérieur, environ cinquante secondes.

Voici, en secondes, les durées les plus usuelles :

Contrôle	Inspiration	Calice intérieur	Expiration	Cal. ext.
petit	4	16 1/2	8	1
intermédiaire	6	33 1/4	10-12	2
supérieur	8	50	12-16	3

Lorsqu'on atteint le contrôle supérieur, on peut augmenter la durée du calice en pratiquant la respiration en soufflet. Si le calice dure plus de cinq minutes, une bonne partie de l'air est assimilée et il faut inspirer une seconde fois avant d'expirer. Lorsque le contrôle supérieur est parfait, on sent le souffle vital monter vers la tête à travers l'artère centrale du corps subtil, d'abord très lentement, comme une fourmi ; puis, lorsque l'artère se purifie dans la région des trois centres principaux (*granthi*), il bondit comme une grenouille. Plus tard, lorsque la pratique du soufflet a permis d'augmenter la durée du calice et de

traverser les différents centres, il s'envole comme un oiseau et pénètre dans le centre aux mille pétales du sommet de la tête.

La tenne du souffle provoque au début une sensation de lourdeur dans la tête, mais au bout de quelques jours la tête s'éclaircit, le pouvoir de résistance augmente, et il ne reste plus trace de douleur. En six semaines le souffle vital doit se mouvoir rapidement, l'esprit se concentre, et l'ou éprouve une sensation de bonheur.

« Le quatrième degré consiste à dépasser les sphères extérieures et intérieures de perception ¹¹². » En allant au-delà des objets des sens extérieurs et des facultés internes telles que la volonté, le jugement, etc., on atteint le quatrième degré de contrôle du souffle, degré transcendant dans lequel tout mouvement cesse et où rien ne demeure de ce qui est mesurable selon le temps, l'espace ou le nombre.

UTILISATION DES CONTRACTIONS MUSCULAIRES

On ne saurait obtenir le contrôle du souffle sans l'aide des contractions musculaires (*bandha*) ; sans elles, il pourrait même être dangereux, en particulier pour les poumons.

Les contractions musculaires utilisées sont, pendant l'inspiration et l'expiration, la contraction de la base et la contraction du réseau. On remarquera que la contraction de la base est maintenue tout le temps.

Il est essentiel, dans tous les exercices de respiration, de veiller à ne jamais inspirer et expirer par la même narine. Si l'on inspire par les deux narines, on peut expirer soit par les deux soit par l'une ou l'autre alternativement. Sauf lorsque la chose est spécifiée, il ne faut jamais inspirer ni expirer par la bouche ; l'expiration par la

112. *Ibid.*, II, 51.

bouche est spécialement néfaste à cause de la déperdition de force qu'elle entraîne.

Après les exercices de contrôle du souffle, il faut s'étendre un moment, dans la posture du cadavre, en écoutant la vibration causale (*nâda anusandhâna*), puis se baigner dans l'eau tiède ; après quoi l'on prend du lait, chauffé puis refroidi. Il ne faut pas manger le soir.

DIVERS MODES DE CONTROLE DU SOUFFLE

Il y a neuf modes principaux de contrôle du souffle, dont chacun produit un effet différent. Ce sont :

1. Le pour et le contre (*anuloma viloma*, ou *loma viloma*).
2. La traversée du soleil (*sûrya bhédana*).
3. Le victorieux (*ujjâyi*).
4. Le réfrigérant (*shítakari*).
5. Le rafraîchissant (*shítali*).
6. Les soufflets (*bhâstrikâ*).
7. Le levant (*murch'hâ*).
8. L'abeille (*bhrâmari*).
9. Le flottant (*plâvini*).

1. *Le pour et le contre* (*anuloma viloma*)

Cet exercice est toujours pratiqué le premier, car il purifie également les deux côtés, fortifie les poumons et équilibre les principaux éléments du corps. On prend la posture de réalisation, celle du lotus ou la posture favorable, en faisant la contraction de la base ; la tête, le cou et le corps doivent être en ligne droite, le ventre ramené en arrière ; on chasse par les narines l'air vicié des poumons, puis, par la voie lunaire (*chandra svara*), c'est-à-dire par la narine gauche, on inspire pendant quatre, huit, ou seize unités de mesure ; on ramène le ventre à sa position normale, on fait la contraction du réseau et l'on retient le souffle pendant seize, trente-deux ou soixante-quatre unités de mesure, ou aussi longtemps que l'on

peut, et l'on expire ensuite par la narine droite, pendant huit, seize ou trente-deux unités : le ventre rentre automatiquement, et en le gardant ainsi on fait la contraction du volant. Après avoir expiré, on reste le plus longtemps possible sans respirer. On recommence en inspirant par la narine droite et expirant par la gauche sur le même rythme. On a ainsi accompli un *prânâyâma* complet.

Au début, il ne faut pas faire plus de dix respirations à la suite. On peut ensuite augmenter de cinq chaque jour pendant une semaine ; on arrive ainsi facilement à quarante, nombre qu'il vaut mieux ne pas dépasser, si ce n'est de très peu. Au bout de trois mois, tous les nerfs, tous les vaisseaux sanguins et les autres canaux intérieurs seront purifiés.

Cet exercice donne une égale résistance au chaud et au froid, et peut se pratiquer toute l'année.

Pendant la retenue du souffle, on répète mentalement le nom, ou la formule hermétique (*mantra*) de la déité que l'on a choisie.

Le corps doit être bien détendu, naturel, immobile, les yeux fermés. Pendant que l'on inspire ou expire par la narine droite, on appuie sur la narine gauche avec le petit doigt et l'annulaire de la main droite ; lorsqu'on respire par la narine gauche, on ferme la narine droite avec le pouce droit.

Si l'on ne parvient pas, au début, à tenir le souffle pendant seize secondes et demie, on peut faire moins et augmenter ensuite progressivement. Après trois ou quatre mois d'exercice, on doit être capable de commencer le contrôle intermédiaire, et après trois ou quatre mois le contrôle supérieur.

Une fois que l'on a atteint le contrôle supérieur, on exécute le geste du mouvant dans l'espace (*khéchari*), qui facilite la retenue du souffle. Quelques maîtres (*achâryâ*) recommandent au débutant, qui a atteint le stade du petit contrôle et pris l'habitude de quarante *prânâyâma* par jour, de faire le grand geste, la grande contraction et le geste de la grande perforation (particulièrement impor-

tant pour la montée de l'énergie vitale). Mais ces pratiques sont dangereuses pour les gens de faible constitution et seuls peuvent s'y livrer ceux qui sont robustes et bien portants.

On répète l'exercice matin et soir, de préférence pendant une durée égale ; si l'on est fatigué, on peut écourter la séance du soir, sans cependant la supprimer tout à fait.

2. *La traversée du soleil* (sûrya bhédana)

Assis comme précédemment, dans la posture de réalisation ou dans la posture favorable, on inspire par la narine droite et l'on retient le souffle aussi longtemps que possible, puis on expire lentement par la même narine. On commence par dix ou vingt respirations, et l'on augmente ensuite graduellement. Ce contrôle du souffle engendre de la chaleur, il faut donc le pratiquer en hiver et dans les pays froids. Il augmente également la production de la bile dans le corps, et guérit entre autres maladies les affections de la tête.

3. *Le victorieux* (ujjâyi)

On courbe légèrement la tête et l'on inspire par les deux narines une faible quantité d'air, qui doit produire un son entre le nez et la gorge ; on retient le souffle pendant quatre ou cinq secondes, et l'on expire par la narine gauche. L'inspiration, la tenue du souffle et l'expiration sont donc courtes. On commence par dix à vingt respirations et l'on augmente graduellement. Aucune contraction musculaire n'est nécessaire pour cet exercice, que l'on peut faire assis, couché ou debout. Lorsque quelque malaise physique rend les autres exercices impossibles, on peut toujours faire celui-ci pendant une heure environ. Comme le précédent, il engendre de la chaleur, et se fait le plus souvent par temps froid. Il augmente la durée de la vie et guérit les maladies des voies respiratoires, la phtisie, les troubles intestinaux et les œdèmes.

4. *Le réfrigérant* (shitakari)

On avance les lèvres comme pour boire à petits coups, on passe la langue entre les dents pour toucher les lèvres, et, en fermant les deux narines, on aspire l'air avec la langue et les lèvres ; on retient le souffle aussi longtemps que l'on peut, et l'on expire lentement par les deux narines. Les contractions musculaires ne sont pas nécessaires. A cause de son effet réfrigérant, cet exercice est plutôt indiqué pour l'été. Il détruit toute espèce d'échauffement, y compris la fièvre, et guérit un grand nombre de maladies, il supprime également la faim, la soif, la somnolence et la paresse. Pratiqué cent fois matin et soir pendant trois ans, il vainc la vieillesse et restaure la jeunesse. Les poisons sont sans effet sur ceux qui le pratiquent régulièrement. Il est dit qu'il fut exécuté par le corbeau mythique Bhushundi.

5. *Le rafraîchissant* (shitali)

« Aspirant l'air avec la langue, emplissez lentement le ventre, retenez le souffle quelque temps, et expirez par les deux narines ¹¹³. »

On sort la langue qui doit dépasser les lèvres de l'épaisseur d'un doigt, et on lui donne la forme d'un bec de corbeau ; on ferme les deux narines, et l'on aspire fortement en prenant le plus d'air possible ; on ferme ensuite la bouche et l'on retient le souffle aussi longtemps que l'on peut en le tirant profondément dans le ventre ; après quoi l'on expire lentement par les deux narines. On commence par dix à vingt respirations, et l'on augmente jusqu'à une demi-heure, matin et soir. Certains pratiquent cet exercice trois fois par jour, pendant cinq à sept minutes au moins. Il engendre le froid et a les mêmes effets que le précédent, mais il a, en outre, le privilège d'accroître la beauté physique et le charme : on dit qu'il donne au corps la beauté de *kâma déva*, le dieu de l'amour. Il

113. *Gheranda samhitâ*, V, 72.

serait peu judicieux de le pratiquer par temps froid, et les tempéraments flegmatiques doivent s'en abstenir.

« Le yogi qui, nuit et jour, boit le souffle vital par le bec de corbeau est libre de tout mal, il peut entendre de loin, voir de loin, et sûrement percevoir les choses subtiles ¹¹⁴. »

6. Les soufflets (bhâstrikâ)

Dans la posture du lotus, on prend dix rapides respirations par la narine gauche. A la onzième, on inspire le plus lentement possible par la même narine, on fait la contraction du réseau et l'on retient le souffle aussi longtemps que l'on peut, puis on expire lentement par la narine droite, ou canal solaire. On relâche la contraction du réseau et l'on fait la contraction du volant ; on reste sans respirer pendant trois ou quatre secondes en calice externe, et l'on recommence avec dix rapides respirations ; à la onzième on inspire lentement, on retient le souffle le plus longtemps possible, on expire lentement par la narine gauche, puis on répète depuis le commencement. Au début, on peut faire cinq à dix *bhâstrikâ* et l'on augmente progressivement.

Cet exercice, qui neutralise le chaud et le froid, peut être pratiqué pendant toute l'année. Il équilibre les humeurs du corps, si bien que les maladies n'ont plus de prise. Pratiqué matin et soir pendant six mois, il donne une grande puissance à l'énergie enroulée. Il augmente considérablement la capacité de retenue du souffle, mais il peut être dangereux pour les poumons et doit être exécuté avec modération. Sa pratique régulière nettoie parfaitement l'artère centrale du corps subtil ; le souffle vital, avec la vitesse d'un oiseau, pénètre à travers les trois centres principaux du corps subtil, régis respectivement par Brahmâ le créateur, Vishnu le préservateur et Shiva le destructeur, et atteint, au sommet de la tête, le lotus aux mille pétales de la connaissance totale.

114. *Shiva samhitâ*, III, 90.

7. *Le levant (murch'hâ) ou geste du dieu aux six visages (shanmukhi mudrâ)*

On prend la posture de réalisation et, inspirant par les deux narines, on fait la contraction du réseau, puis on place les pouces sur les oreilles, les index sur les yeux, les troisième et quatrième doigts sur les narines et les petits doigts sur la bouche, et l'on retient le souffle pendant environ six secondes ; on lève alors les troisième et quatrième doigts et l'on expire très lentement par les deux narines sans relâcher la contraction du réseau. On assure qu'il est possible, en fermant les yeux et en concentrant la vue entre les sourcils, de percevoir les couleurs des cinq principes élémentaires, qui sont le jaune pour la terre, le blanc pour l'eau, le rouge pour le feu, le vert pour l'air et le bleu pour l'éther. L'exercice donne une grande concentration mentale et met fin à l'agitation de la pensée.

8. *L'abeille (bhrâmari)*

On peut réaliser cet exercice soit comme le premier (pour et contre), avec cette différence que l'on fait en inspirant et en expirant un bruit d'abeille, soit, dans la posture de réalisation, les yeux fermés et la vue concentrée entre les sourcils maintenant constamment la contraction du réseau, en inspirant par les deux narines avec un bruit d'abeille, en tenant le souffle trois secondes et en expirant lentement avec le même bruit, cent quarante-quatre fois de suite.

Cet exercice s'accompagne souvent des gestes. On l'exécute alors de la manière suivante :

Avec le grand geste. Même chose que ci-dessus, mais après l'inspiration on étend une jambe dans la position du grand geste, et après avoir retenu le souffle pendant trois secondes on reprend la posture de réalisation et l'on expire l'air. On répète l'exercice de quarante-huit à soixante-dix fois par jour, en étendant alternativement les

deux jambes. Après une année de pratique, le front touche facilement la jambe entre le genou et la cheville.

Avec le geste du mouvant dans l'espace. On ne doit faire l'exercice sous cette forme que lorsqu'on est parvenu à l'exécuter parfaitement sous la forme précédente. On retient le souffle pendant six secondes en faisant le geste du mouvant dans l'espace, puis, tournant la tête vers la gauche, on fait la contraction du réseau et l'on expire. On recommence cent quarante-quatre fois. Le mouvement de la tête, répété cent quarante-quatre fois, et dont la durée augmente à mesure que l'on réussit à retenir le souffle plus longtemps, renforce dans toutes les directions l'activité de l'énergie vitale ; la vibration causale (*nâda*) résonne avec force, et l'on parvient rapidement à la concentration mentale.

9. *Le flottant* (plâvini)

Dans la posture du lotus, on étend les bras vers le haut, on inspire par les deux narines, et l'on s'étend en arrière en posant les deux mains jointes sous la tête comme un coussin ; on retient le souffle aussi longtemps que l'on peut, en pensant : « Mon corps est léger comme une plume », puis on se redresse et l'on expire par les deux narines. La pratique continue de cet exercice rend capable de flotter et même de marcher sur l'eau.

QUALIFICATIONS

Tout chercheur de libération (*mumukshu*) qui pratique le contrôle du sperme, qui suit le régime approprié et modère ses distractions, qui parle avec douceur et dit la vérité, qui est humble, doux et patient, qui s'abstient d'alcool, de tabac, de haschich et autres substances toxiques, est qualifié pour la pratique du contrôle du souffle. La présence d'un maître qualifié, d'un guru, est néanmoins indispensable. Sont disqualifiés ceux qui ne savent pas contrôler leurs sens, ceux qui s'occupent des affaires

du monde, ceux qui vivent au soleil, qui s'approche du feu, qui travaillent beaucoup, qui étudient la grammaire et les autres sciences, qui ne sont pas indépendants et ne pratiquent ni les observances ni les abstinences, ceux qui ont des maladies congénitales ou le cœur faible.

On peut pratiquer les exercices à tout âge, mais il vaut mieux commencer lorsqu'on est jeune (entre sept et quarante ans), et il est indispensable d'avoir une bonne circulation, un bon cœur et de bons poumons. Avant de commencer, il faut s'exercer à prendre de façon parfaite l'une au moins des principales postures, de façon à pouvoir rester immobile sans effort pendant deux à trois heures. Dans les pays chauds, il vaut mieux commencer au printemps ou en hiver : au printemps, la lymphe est en ébullition, tandis qu'en hiver la bile est en effervescence, ce qui remédie rapidement à toute déficience de la lymphe. Mais il faut d'abord bien connaître son propre tempérament, de façon à éviter les endroits, les régions et les pratiques qui stimulent la lymphe.

NOMBRE DE RESPIRATIONS

Les anciens auteurs recommandent de pratiquer le contrôle de la respiration quatre fois par jour, à l'aube, à midi, au coucher du soleil et à minuit.

Selon le *Yoga kundali upanishad*, il faut commencer par dix respirations à la fois et augmenter de cinq par jour, de façon à arriver après une quinzaine de jours à quatre-vingt, ce qui fait par jour trois cent vingt respirations. Effectuées comme il convient, ces trois cent vingt respirations occuperaient plus de six heures, ce qui dépasse les capacités des hommes de notre temps, qui doivent se limiter à une moyenne de vingt-cinq respirations de suite. Partant de dix, on augmente progressivement jusqu'à quarante, et l'on revient ensuite à ce nombre moyen de vingt-cinq. En cas de fatigue, il faut s'en tenir à quelques respirations, mais sans jamais les interrompre complètement.

Pour la grande majorité, il vaut mieux ne pratiquer le contrôle du souffle que deux fois par jour, une fois avant le lever du soleil, après les fonctions naturelles, la purification et le bain, et une fois deux heures après le coucher du soleil. Lorsqu'on est en mauvaise santé ou fatigué, il faut écourter la séance de la nuit.

CONDITIONS DIVERSES

Les exercices de respiration doivent se faire dans un endroit propre et tranquille, sans courant d'air, et jamais dehors ; les courants d'air empêchent la transpiration qui est un élément essentiel pour la purification des canaux intérieurs. Il ne faut pas huiler le corps, sauf à gêner l'élimination des impuretés par les pores. Il faut essuyer la sueur qui coule pendant les exercices, pour adoucir le corps et empêcher que l'énergie vitale ne se répande au dehors.

Les exercices doivent être faits tranquillement, le corps droit, mais sans raidissement. Les poumons doivent être souples : leur capacité est ainsi augmentée et l'on peut tenir le souffle plus longtemps. Pour éviter tout accident aux poumons, il ne faut pas augmenter trop rapidement la tenue du souffle. Si les poumons se fatiguent et si l'air sort par saccades, il faut immédiatement cesser, et ne pratiquer pendant quelques jours que les postures assises, le geste inversé ou la posture de la tête : cela fortifiera les poumons. Ceux à qui l'état de leurs poumons ne permet pas une pratique intensive du contrôle du souffle doivent chercher à entrer dans la voie royale de la réintégration sans l'aide des exercices de respiration, en « écoutant la vibration causale » (*nâda anusandhâna*) et par la fixité du regard (*trâtaka*).

« Le sage adepte ne s'exerce ni tout de suite après avoir pris de la nourriture, ni lorsqu'il a faim. Il est bon de prendre un peu de lait et de beurre clarifié avant les exercices ¹¹⁵. »

¹¹⁵ *Shiva samhitâ*, III, 44.

RÉSULTATS

« Le voile qui couvre le rayonnement est alors déchiré, et l'esprit est capable de se concentrer ¹¹⁶. »

Commentant ce texte du *Yoga darshana*, Vyâsa ajoute : « Il n'y a pas d'austérité qui mène plus haut que le contrôle du souffle. Il purifie de toute impureté, et allume la flamme de la connaissance. »

Le premier résultat du contrôle de la respiration est l'éveil de l'énergie enroulée (*kundalini*). Cette énergie ne cesse de se répandre à travers le corps, et sa sphère s'étend à l'extérieur jusqu'à neuf pouces environ en avant des narines ; elle ne cesse d'attirer à l'intérieur les énergies extérieures et de faire rayonner la sienne propre.

Pendant les premiers stades, le postulant ne peut retenir son souffle assez longtemps pour pouvoir concentrer sa pensée sur chacun des centres d'énergie du corps subtil. Il ne peut maintenir l'énergie enroulée éveillée en haut de l'artère centrale du corps subtil qu'aussi longtemps qu'il peut retenir son souffle, et chaque fois qu'il a goûté l'ambrosie de la félicité il lui faut retomber à terre, c'est-à-dire au centre de la base qui correspond à l'élément terre. Mais peu à peu l'énergie enroulée s'élève de plus en plus haut et y demeure de plus en plus longtemps, jusqu'à ce que finalement elle se fixe dans la région supérieure et que la retombée à terre, cause du cycle des vies successives, soit supprimée, au sens propre comme au sens figuré. C'est ce que signifie ce passage de *tantra* : « Buvant et buvant, et de nouveau buvant, il tombe à terre, mais toujours se relève, et boit encore, il se libère du cycle de la transmigration. »

« Au début, la sueur inonde le corps du yogi ; quand la sueur apparaît, il faut masser le corps pour que toute la peau en soit imprégnée, autrement les éléments de base du corps du yogi peuvent être détruits. Au deuxième stade, le corps tremble, et au troisième stade se manifeste une

116. *Yoga darshana*, II, 52-53.

tendance à bondir comme une grenouille [c'est-à-dire que le yogi assis se sent soulevé du sol et y retombe]. Par cette pratique, le yogi peut s'élever en l'air. Lorsque le yogi, assis dans la posture du lotus, quitte le sol et reste suspendu en l'air, il doit savoir qu'il a atteint la maîtrise du souffle de vie, qui détruit l'obscurité du monde ¹¹⁷. »

Lorsque la tenue du souffle a atteint une durée suffisante pour que le postulant puisse concentrer sa pensée sur chaque centre du corps subtil, l'énergie enroulée s'élève et s'unit à l'aspect divin qui préside à chacun des centres. Et lorsqu'il a achevé de méditer sur chaque centre, le postulant devient maître des éléments correspondants : il conquiert peu à peu les cinq éléments des centres, depuis le centre de la base jusqu'au centre d'extrême pureté, et il est libéré de l'esclavage du monde physique. Aucune passion n'a de prise sur lui, il est désormais non plus l'esclave mais le maître des éléments.

4. Le cinquième degré : le retrait des sens ou *pratyâhâra*

« Lorsque les sens se sont retirés de leurs objets et transmués en modes de conscience, cela s'appelle le retrait (*pratyâhâra*) ¹¹⁸. »

Une fois qu'il a concentré ses perceptions sensorielles sur son monde intérieur, le yogi ne conserve plus aucune perception extérieure. Le processus consiste à dégager les sens, vue, ouïe, etc., de leurs objets de perception habituels qui sont toujours liés aux tendances opposées d'attirance et d'aversion. On y parvient par le pouvoir de discernement qui prive les sens de leur pauvre nourriture et maîtrise les mouvements de la substance mentale. La meilleure méthode, selon la *Yâjnavalkya samhitâ*, est fondée sur la parfaite compréhension de la montée et de la

117. *Shiva samhitâ*, III, 48-51.

118. *Yoga darshana*, II, 54.

descente (*aroha avaroha*) du souffle de vie. Cette compréhension ne s'acquiert qu'en vivant auprès d'un maître qualifié. Toute interruption de l'activité mentale entraîne automatiquement le retrait des sens.

« L'adepte du yoga s'adonne à la suppression des perceptions et arrête le commerce des sens avec leurs objets, que sont les mots, les visions, etc., et auxquels ils sont invariablement attachés. Il fait alors travailler ses sens pour le compte du conscient. L'agitation habituelle des sens est maîtrisée. Aucun yogi ne peut atteindre le but du yoga sans contrôler ses sens ¹¹⁹. »

C'est par la suppression des perceptions que l'on parvient à un contrôle absolu des sens. La pensée se trouve libérée, le feu intérieur (*tapas*) augmente. Le yogi prend pleine confiance en lui-même, et il est délivré de tous les maux physiques. Son esprit est maintenant préparé pour l'identification finale (*samâdhi*).

« Qu'il maîtrise tous ses sens, et, concentrant sa pensée, qu'il s'abandonne à moi, car la connaissance ne réside qu'en celui dont les sens sont contrôlés ¹²⁰. »

Les principales méthodes menant au retrait des sens sont les suivantes :

1. Posture du lotus, suspension totale du souffle et calice absolu (*kévala kumbhaka*).

2. Posture de réalisation, regard fixé, sans clignement d'yeux, sur le front (*trikuti*) ou sur le bout du nez.

3. Contrôle du souffle ascendant (*murch'hâ*).

4. Répétition (*japa*), douze mille fois, le cœur tranquille, de la syllabe « aum ».

5. Geste inversé.

6. Attention concentrée sur le point où naissent et se dissolvent l'inspiration et l'expiration du souffle.

119. *Vishnu purâna*, VI, 7, 43-44.

120. *Bhagavad Gîtâ*, II, 61.

5. Les trois derniers degrés ou le stade intérieur

Une fois qu'il a dépassé le stade extérieur, une fois qu'il a obtenu le contrôle de son corps et de tous les obstacles physiques et mentaux, le yogi est prêt pour le « stade intérieur », pour le voyage intérieur vers la réintégration.

LE SIXIÈME DEGRÉ : LA CONCENTRATION OU DHARANA

« Maintenir la pensée fixée dans une seule direction, c'est ce qu'on appelle la concentration ¹²¹. »

L'objet, le support de la concentration peut être quelconque, grossier ou subtil, extérieur ou intérieur, mais il est dit qu'on doit de préférence choisir un objet noble, qu'il appartienne au monde abstrait, au monde subtil ou au monde grossier (*âdhiâtmika*, *âdhidaivika*, *âdhibhautika*).

C'est la concentration qui permet de calmer les mouvements désordonnés de la pensée. On s'y prépare par des exercices et par le détachement. Les gestes qui y aident le mieux sont le geste invisible (*agochari*), le geste errant sur la terre (*bhuchari*), le geste de l'abeille noire (*châ-chari*), et le geste qui donne le bonheur (*shâmbhavi*).

LE SEPTIÈME DEGRÉ : LA CONTEMPLATION OU DHYANA

« Maintenir la pensée sur un objet unique, c'est ce qu'on appelle la contemplation ¹²². »

La contemplation est l'état dans lequel les forces de la pensée consciente ou inconsciente sont concentrées et affluent autour d'une même notion comme un filet d'huile

121. *Yoga darshana*, III, 1.

122. *Ibid.*, III, 1.

ininterrompu ; les facultés mentales demeurant alors sans objet extérieur.

La contemplation peut être de trois sortes : matérielle (*sthûla dhyâna*), lumineuse (*jyotir dhyâna*), et subtile (*sukshma dhyâna*). Dans la contemplation matérielle, la pensée se concentre sur l'image d'une déité, ou celle du guru. L'objet de la contemplation lumineuse est le rayonnement de la divinité ou de la nature transcendante (*prakriti*) ; et celui de la contemplation subtile est soit le point limite (*bindu*) où le non-manifesté commence à se manifester, soit l'énergie enroulée (*kundalini*).

« O déesse ! la contemplation est de deux sortes, subtile (*sukshma*) et grossière (*sthûla*). La contemplation subtile ou supra-sensible est celle de ton corps de formules magiques (*mantra maya deham*), la contemplation matérielle est celle de ton image représentée [sous forme humaine] avec des mains et des pieds. Ta forme subtile (*sukshma rupa*) est celle de ta nature, faite de pure connaissance (*jnâna maya*). O grande déesse ! l'esprit atteint difficilement le supra-sensible, aussi l'apprenti doit-il d'abord concentrer sa pensée sur une forme matérielle qui l'aidera à atteindre la libération ¹²³. »

« La contemplation est de deux sortes, selon qu'elle s'attache ou non à une forme perceptible. Sans forme perceptible, elle est au-delà de l'atteinte des mots et de la pensée, elle appartient au non-manifesté, elle pénètre tout, et l'on ne peut la définir comme « ceci » ou « cela ». Ce n'est que par un long travail d'identification que le yogi peut la connaître. Je ne vous explique la contemplation matérielle qu'afin que l'apprenti la pratique pour se préparer à la contemplation subtile et qu'il apprenne à concentrer sa pensée pour atteindre plus tard l'objet de son désir ¹²⁴. »

La contemplation matérielle se pratique ordinairement sous la forme d'un culte mental ; l'apprenti crée dans son esprit un monde de délices autour de la forme de la

123. *Yâmala tantra*.

124. *Mahânirvâna tantra*.

divinité qu'il a choisie. Des distiques sanskrits donnent pour chaque déité un thème de contemplation, une description qui peut servir de support à l'imagination pour créer un monde que l'on transcendera ensuite afin de réaliser la signification intérieure de l'aspect particulier de la divinité ainsi vénérée.

Voici l'un de ces thèmes :

« Médite sur le lotus du cœur, l'esprit concentré sur Shiva aux trois yeux, le transcendant Seigneur du sommeil, le suprême soi de tous les êtres, le soutien des trois qualités fondamentales, le destructeur des trois impuretés [de substance, de forme et de nature]. Assise sur son genou gauche, rayonnante de beauté, se trouve la très favorable et brillante déesse Umâ. Imagine les accessoires suivants, et utilise-les mentalement pour des rites de vénération. La paix de l'esprit est l'eau pour oindre l'image, la notion de l'omniprésence est son vêtement, — la forme intrinsèque est l'onguent parfumé, — l'extrême compassion est le riz non décortiqué, — la dévotion purifiée est représentée par les fleurs — les quatre facultés intérieures [le mental, l'intellect, la notion du moi et le substrat de la mémoire] sont l'encens, — l'ensemble des qualités sensibles est la lampe allumée, — la forme intrinsèque du soi au-delà du plaisir et de la douleur est l'offrande de nourriture, — les trois qualités fondamentales de la nature (*sattva*, *rajas*, *tamas*) sont le riz, — le souffle de vie est la prosternation. C'est ainsi qu'il faut adorer, avec des accessoires créés mentalement, Shankara, le suprême donneur de félicité. »

LE HUITIÈME DEGRÉ : L'IDENTIFICATION OU SAMADHI

« Lorsque seul demeure l'objet de la contemplation et que la propre forme de celui qui contemple est annihilée, on dit que l'identification est réalisée ¹²⁵. »

125. *Yoga darshana*, III, 3.

Il y a trois éléments dans la contemplation : le contemplateur, la contemplation et le contemplé. Dans l'identification, ces trois éléments cessent d'être distincts.

La pratique de l'identification avec un objet matériel ou une entité subtile donne des pouvoirs surhumains, mais ces pouvoirs sont des obstacles sur la voie de la réalisation spirituelle. Seule l'identification avec la réalité suprême conduit à la libération.

« Ce que nous appelons expérience n'est qu'une expérience limitée, sujette à l'erreur et à l'illusion. La seule expérience authentique est l'expérience intérieure qui procure une connaissance intégrale des causes subtiles, au-delà des limitations de l'espace et du temps ¹²⁶. »

Seule l'identification permet de percevoir l'aspect subtil (*âdhidivika*) et l'aspect abstrait (*âdhiâtika*) des choses.

« Le nœud du cœur se défait, tous les doutes se dissolvent, dans cette vision tous les actes passés cessent d'avoir été ¹²⁷. »

« La lumière de la connaissance, qui brille lorsque l'impureté de l'ignorance a été dissoute par la pratique des degrés du yoga, est appelée le rayonnement de l'intelligence (*vivéka*) ¹²⁸. »

Ce n'est qu'alors que l'on peut avoir conscience de la suprême réalité.

L'identification suprême comporte deux degrés, selon qu'il y a ou non survivance de la conscience individuelle (*samprajnâta*, *asamprajnâta*).

« L'identification avec survivance de la conscience (individuelle) est un moyen de libération parce que la vision de l'essence des choses supprime le plaisir et la douleur. Et l'identification sans maintien de la conscience (individuelle) est également un moyen de libération parce qu'elle efface toute trace d'activité mentale et permet à l'homme de se libérer de son passé ¹²⁹. »

126. *Yoga trayânanda, Shiva archana tattva*, p. 33.

127. *Yoga shikhâ up.*, V, 45.

128. *Yoga darshana*, II, 28.

129. *Yoga sâra sangraha*, p. 2.

Dans l'identification avec maintien de la conscience individuelle, appelée aussi identification « avec pensée » (*sa vikalpa*), ou « avec racine » (*sa mûla*), les facultés se dissolvent dans la forme du principe non duel, aucune différence n'est plus perçue entre le connaissant et le connu, bien que subsiste la notion de l'individualité qui participe à cette expérience ainsi que de l'acte de connaître. On y distingue quatre stades, qui correspondent respectivement aux quatre plans de la faculté raisonnante (*vitarka anugama*), de la faculté pensante (*vichâra anugama*), de l'expérience de la joie (*ânanda anugama*) et de la notion d'existence (*asmitâ anugama*).

Dans l'identification sans conscience individuelle, appelée aussi « sans semence » (*nir bîja*) ou « sans pensée » (*nir vikalpa*), il ne reste plus de place ni pour un connaissant individualisé ni pour un acte de connaître particularisé. Comme le sel jeté dans l'eau en fait désormais partie, ainsi les mouvements de l'esprit se dissolvent dans le principe non duel, le brahman, qui seul demeure. Cette identification peut elle-même être de deux sortes, selon qu'elle comporte la notion d'une expérience (*bhava pratyaya*) ou d'un processus (*upâya pratyaya*). Aucun support individuel ne subsiste, et tous les mouvements mentaux sont apaisés : c'est l'état d'immobilité (*viruddha avasthâ*), auquel on parvient par le détachement transcendant. La marque de la faculté de connaissance n'est plus discernable, et tout s'achève par la complète destruction de l'esprit dans l'identification avec le « nuage de la loi universelle » (*dharma megha samâdhi*). Ce stade est également appelé la révélation du soi (*âtma sâkshâtkâra*) ; il constitue le but ultime de l'existence, sa « fin ».

Chapitre II

Râja yoga la voie royale de la réintégration

« L'être intégré, le yogi, après qu'il a extrait le meilleur des quatre veda et de tous les écrits inspirés, se délecte de leur essence. L'érudit n'en goûte que le petit lait. »

Jnânasankalini tantra, 51

L'incessante activité cérébrale est la cause principale de l'esclavage mental de l'homme. C'est l'intelligence supérieure qui est l'instrument de sa libération. Le mode particulier d'action par lequel l'intelligence arrête les divagations inutiles de la pensée est appelé la voie royale de la réintégration, le *râja yoga*. C'est la forme la plus haute du yoga, dont toutes les autres ne sont que la préparation.

Lorsque l'agitation mentale est calmée naissent des perceptions ou des visions supramentales et avec elles la perception de l'unité fondamentale de tout ce qui existe : tous les êtres sont dès lors perçus comme n'étant, dans leur essence, que des aspects de cette unité. Si l'on descend le cours d'une rivière jusqu'à la mer, où s'unissent toutes les rivières, on peut ensuite remonter n'importe quelle rivière de son choix ; de même, si l'on plonge en soi-même, jusqu'au point où tous les êtres sont un, on peut ensuite pénétrer au cœur le plus secret de tous les êtres d'un monde qui n'est différencié qu'en apparence.

LES BUTS DU RAJA YOGA

Le but du *râja yoga* est la recherche d'un contact direct avec le divin et une teudance à s'unir à lui. C'est

donc en principe le but de toute recherche mystique, de toute religion. Les religions toutefois diffèrent par leurs pratiques extérieures, par leurs méthodes, par la confusion plus ou moins grande qu'elles font entre des conventions sociales ou morales d'ordre purement humain et des valeurs proprement spirituelles. Le *râja yoga* représente la religion pure dont l'unique préoccupation est d'ordre spirituel.

« Celui qui contemple le principe, le brahman, sur les trois plans (extérieur, intermédiaire, intérieur), et en qui est aboli tout mouvement mental, est un adepte du *râja yoga*. »

Après avoir compris la nature du corps, de l'esprit et du soi, et s'être établi lui-même dans sa propre immensité, le *râja yogi*, maître de ses sens, devient maître de l'univers mobile, ou monde physique. Il contrôle son corps tout entier, ses sens intérieurs comme ses sens extérieurs, et, les faisant fonctionner en accord avec l'harmonie divine, il respplendit comme le roi des libérés. Il apprend à distinguer le soi du non-soi, l'énergie enroulée se révèle à lui comme la nature même de la nature (*prakriti*) et le conduit au seigneur des seigneurs, qui est le dieu manifesté (*saguna ishvara*). Là, au-delà de toute distinction, il s'identifie à la divinité même.

Le but du *hatha yoga* est de rendre possible le *râja yoga*, auquel, en dehors de cas très exceptionnels, on ne peut atteindre sans cet entraînement préliminaire, seul capable de donner le contrôle de la subtile machinerie des instincts dont le rôle est de nous enchaîner dans le monde apparent des formes et d'assurer la continuation d'un monde illusoire qui nous apparaît comme réel, mais qui disparaîtrait s'il n'avait les êtres vivants comme témoins. « Ce n'est qu'en vue des réalisations du *râja yoga* que l'on enseigne le *hatha yoga*¹. »

Les *yoga sutra* divisent en quatre stades (*pada*) le cours de la voie royale de la réintégration : ce sont le stade

1. *Hatha yoga pradipikâ*.

de l'identification (*samâdhi pada*), le stade de la pratique (*sâdhana pada*), le stade des pouvoirs (*siddhi pada*), et celui de la réalisation suprême (*kaivalya pada*).

MÉTHODE

Comme le *hatha yoga*, le *râja yoga* comporte huit « degrés » principaux, qui portent les mêmes noms ; bien qu'équivalents, ils sont cependant très différents parce que situés sur un autre plan. On les subdivise parfois en quinze degrés.

Avec l'aide de ces « degrés », on lie (*samyana*) l'esprit à diverses parties du corps pour parvenir à diverses formes de connaissance, telles que la connaissance des sphères (*bhuvana jnâna*), celle des cohortes stellaires (*târâ vyuha jnâna*) ou celle des parties composantes du corps (*kâyâ vyuha jnâna*), ainsi que l'abolissement de la faim et de la soif (*kshut pipâsâ nivritti*), et la vue transcendante (*siddha darshana*). Ces degrés conduisent aux mêmes « pouvoirs » (*siddhi*) que le *hatha yoga* — capacité de se rendre petit ou grand, léger ou lourd, etc. — mais ces pouvoirs, surtout en *râja yoga*, ne sont considérés que comme de puissants obstacles sur la voie du développement intérieur.

LES QUINZE DEGRÉS (ANGA) DU RAJA YOGA

1. L'abstinence (*yama*)

« L'abstinence consiste à se dégager des impressions des sens en restant constamment conscient de ce que rien n'existe que l'être immanent, le brahman. Cette abstinence doit être pratiquée continuellement². »

« L'abstinence est l'absence de tout attachement envers les corps et les objets des sens, disent les sages³. »

2. *Tejo bindu up.*, I, 17.

3. *Trîshikhi brâhmana up.*, 28.

2. L'observance (niyama)

« Orienter la pensée vers l'unité fondamentale des choses et la détourner de l'observation des différences. Ceci est l'observance en laquelle réside le vrai bonheur. Le sage doit la pratiquer constamment⁴. »

L'instrument de cette observance est la méditation de l'archi-formule : « Je suis moi-même l'immanent, le brahman (*aham brahma asmi*). »

« C'est cette orientation constante vers la suprême réalité qui est appelée l'observance⁵. »

3. Le renoncement (tyâga)

Renoncer à tout culte des formes manifestées pour ne contempler que l'être absolu qui est existence, conscience et joie, tel est le mode d'adoration des forts qui les conduit aisément vers la libération⁶.

4. Le silence (mauna)

« Le yogi doit rechercher ce silence indicible qui existe au fond de tous les êtres et que les mots et la pensée sont incapables d'exprimer. Qui peut exprimer ce que les mots ne peuvent définir ? Comment peut-on parler de ce pourquoi il n'y a pas de mot ? On décrit toujours l'immanent, le brahman, en l'appelant « silence », parce que toutes choses sont connues par leurs qualités propres. Le silence des enfants consiste à se taire. Tout autre est le silence que connaissent ceux qui s'approchent de la réalité suprême⁷. »

La définition négative qui en est donnée — « ni ceci ni cela » (*neti neti*) — montre que rien n'a de réalité en dehors de l'être universel. Lorsque cette vérité est fermement établie dans l'esprit, on appelle cela le « silence ».

4. *Tejo bindu up.*, I, 18.

5. *Trishikhi brâhmana up.*, 29.

6. *Tejo bindu up.*, I, 19.

7. *Ibid.*, I, 20-22.

5. *La solitude* (vijana)

« Ce lieu qui existe partout et toujours [base immuable de tout ce qui change] et dans lequel, au début, à la fin et au milieu, il n'y a pas d'êtres vivants, ce lieu [qui est leur propre soi, les yogi] l'appellent solitude ⁸. »

6. *Le temps* (kâla)

« Par le mot « temps » (*kâla*) on entend [la succession] des instants apparaissant dans l'état de joie suprême, sans dualité, indivisible, par l'intermédiaire desquels Brahmâ le créateur et tous les autres êtres peuvent être engendrés ⁹. »

7. *La posture* (âsana)

« La position dans laquelle, sans effort, on peut constamment méditer sur le principe immanent, le brahman, est appelée *âsana* ; tout changement de position détruit l'expérience de la joie ¹⁰. »

« L'indifférence envers toute chose est la meilleure des postures ¹¹. »

La posture de réalisation. « Par la réalisation, on peut atteindre la source de toute existence, le support sans dualité de l'univers spatial. Les réalisés, qui ont atteint ce pouvoir, sont désignés par le terme de *siddha âsana* (posture de réalisation) ¹². »

8. *La contraction de la base* (mûla bandha)

« Ce [soi] qui est à la base de tous les mondes et à la base du pouvoir de penser est le but unique de l'effort du yogi qui cherche à atteindre le principe des choses. Cela s'appelle la contraction de la base ¹³. »

8. *Ibid.*, I, 23.

9. *Ibid.*, I, 24.

10. *Ibid.*, I, 25.

11. *Trishikhi brâhmana up.*, 29.

12. *Tejo bindu up.*, I, 26.

13. *Ibid.*, I, 27.

9. *Le redressement du corps* (deha samya)

« Regardant comme égaux tous les degrés du yoga, dissous-les également dans le brahman. Sans cela, il est aussi inutile d'essayer de redresser son corps ou ses membres que s'il s'agissait [des branches] d'un arbre mort ¹⁴. »

10. *La vision* (drishti)

« Contemplé avec le regard de la connaissance, l'immanent, le brahman est perçu à travers toutes les formes de l'univers. C'est ce regard qui pénètre qui est appelé vision, et non celui que l'on concentre sur le bout du nez. Il faut concentrer son regard sur le point où le voyant, le vu et le regard ne sont plus distincts ; et pas seulement sur le bout de son nez ¹⁵. »

11. *Le contrôle du souffle* (prânâyâma)

« Lorsque seule subsiste dans la pensée et les perceptions la notion de l'immanent, du brahman, et que tout mouvement est apaisé, cela s'appelle le contrôle du souffle ¹⁶. »

« Percevoir le caractère illusoire du monde, cela s'appelle le contrôle du souffle ¹⁷. »

« La certitude de l'irréalité du monde est l'expiration. La notion, toujours présente, que « Je suis l'immanent, le brahman » est l'inspiration ; cette notion solidement fixée dans la pensée est le calice, la tenue du souffle. Tel est le contrôle du souffle de l'illuminé ; le contrôle du souffle en appuyant sur les narines est celui de l'ignorant ¹⁸. »

12. *Le retrait* (pratyâhâra)

« La perception de la divinité dans toutes les formes du monde visible est un délice sans fin pour l'esprit et ses

14. *Ibid.*, I, 28.

15. *Ibid.*, I, 29-30.

16. *Ibid.*, I, 31.

17. *Trishikhi brâhmana up.*, 30.

18. *Tejo bindu up.*, I, 32-33.

facultés. Il faut à chaque instant se rappeler que c'est en cela que consiste le retrait, et le pratiquer ¹⁹. »

« Diriger les facultés mentales vers l'intérieur, tel est le retrait, ô meilleur des hommes ²⁰ ! »

13. *La concentration* (dhâranâ)

« Où qu'il se tourne l'esprit ne perçoit plus que l'être immanent, le brahman. C'est cette attitude qui est considérée comme étant la concentration transcendante ²¹. »

« La concentration consiste à immobiliser la pensée ²². »

La concentration est de deux sortes : concentration sur la nature (*prakriti dhâranâ*), dont l'objet est une partie quelconque de l'univers manifesté, et concentration sur le principe immanent non manifesté (*brahma dhâranâ*).

14. *La contemplation* (dhyâna)

« L'unique et constante pensée « Je suis l'être immanent, le brahman », sans autre notion, est connue sous le nom de contemplation, et procure une félicité sans bornes ²³. »

« La pensée exclusive et sans mélange : « Je suis lui », est appelée contemplation ²⁴. »

Il y a trois stades de contemplation, selon le degré de développement de l'apprenti : le stade religieux, le stade mystique et le stade abstrait. La contemplation religieuse est celle de la divinité manifestée dans le cosmos (*virât dhyâna*), la contemplation mystique est celle de la divinité causale ou régnante (*isha dhyâna*), et la contemplation abstraite celle de l'être immanent non manifesté (*brahma dhyâna*) au-delà de la causalité.

15. *L'identification* (samâdhi)

« Lorsque la contemplation de l'être immanent (*brahma âkâra*) immuable et sans dualité a envahi l'être

19. *Ibid.*, I, 34.

20. *Trishikhi brâhmana up.*, 30.

21. *Tejo bindu up.*, I, 35.

22. *Trishikhi brâhmana up.*, 31.

23. *Tejo bindu up.*, I, 36.

24. *Trishikhi brâhmana up.*, 31.

tout entier et que toute notion même de pensée s'est évanouie, ce stade s'appelle l'identification ²⁵. »

« Lorsque la notion même de contemplation a disparu, c'est l'identification ²⁶. »

Selon l'objet avec lequel s'identifie la conscience, on distingue quatre degrés d'identification. Lorsque l'objet est le principe de l'existence matérielle (*sthûla bhûta*) l'identification est dite « de la faculté raisonnante » (*vitarka*), — lorsque l'objet est le principe de l'existence subtile (*sukshma bhûta*), l'identification est dite « de la faculté pensante » (*vichâra*), — lorsque l'objet est le principe de la perception sensorielle (*indriya*), elle est « avec expérience de la joie » (*ânanda*), et lorsque l'objet est le principe de l'existence individuelle, c'est-à-dire la personne suprême (*purusha*), elle est « avec le moi » (*ahamkâra*), ou « avec la notion d'existence » (*asmitâ*).

Le *Yoga sâra sangraha* donne de ces quatre degrés les descriptions suivantes :

Vitarka

« Le chercheur pratique la concentration, la contemplation et l'identification en relation avec la forme grossière de l'objet [de sa méditation]. Il peut ainsi en saisir toutes les particularités matérielles, passées, futures ou présentes, proches ou éloignées, ainsi que les qualités et défauts, même ceux qui n'ont jamais été ni mentionnés ni perçus. Cela constitue le *vitarka*, l'identification sur le plan de la faculté raisonnante ²⁷. »

Vichâra

« Puis, après avoir pris connaissance de la forme grossière de l'objet de sa méditation, il abandonne le point de vue de la forme extérieure, et, comme avant, par les trois stades de concentration, de contemplation et d'identification, il prend connaissance de la forme subtile de l'objet.

25. *Tejo bindu up.*, I, 37.

26. *Trishikhi brâhmana up.*, 32.

27. *Yoga sâra sangraha*, p. 10.

Cela constitue *savichâra*, l'identification sur le plan de la faculté pensante²⁸. »

Ananda

« Après avoir pris connaissance de la forme subtile de l'objet de sa méditation, le chercheur abandonne ce point de vue et, par les trois stades de concentration, contemplation et identification avec le but de l'existence humaine, qui est l'expérience de la nature intrinsèque de la joie et réside dans les vingt-quatre principes élémentaires (*tattva*), il prend connaissance de la « forme de joie ». Cela s'appelle le stade de l'expérience de la joie (*ânanda*), par suite de l'identité supposée de la connaissance et de son objet²⁹. »

Asmitâ

« Ayant traversé ces divers stades, et constaté l'imperfection des formes grossière, subtile et de joie, il y renonce, et atteint, dans l'objet de sa méditation, l'immuable, omniprésente et pure conscience, et par elle la nature même du soi. Cela s'appelle l'identification avec la notion d'existence (*asmitâ*), parce qu'elle prend la forme de la perception. « Je suis distinct de tous les corps, etc. » Rien ne restant plus à connaître après la connaissance du soi, l'identification avec l'existence constitue le stade final. A son plus haut degré, cette prise de connaissance du soi est appelée l'identification avec le nuage de la loi (*dharmamegha samâdhi*). Elle se manifeste sous forme d'un rassasiement de toutes les facultés cognitives et, du détachement qu'elle engendre, naît l'identification au-delà de la conscience³⁰. »

28. *Ibid.*

29. *Ibid.*, p. 11.

30. *Ibid.*, p. 12.

Chapitre III

Mantra yoga réintégration par les formules hermétiques

« Il existe différentes manières de concentrer la pensée. Certains y parviennent en prononçant constamment mon nom, leurs voix coulent sans interruption comme un filet d'huile ¹. »

« Assis sur le sol ou sur une natte faite d'herbe sacrée *darbha*, confortable et sans maux physiques, mentalement protégé [contre les influences mauvaises], répétant la charrette et la roue [c'est-à-dire la syllabe d'obéissance « aum » et les noms divins], correctement assis dans la posture du lotus ou la posture favorable, ou même la posture de la prospérité, face au Nord, bouchant une narine avec un doigt, il devra, en inspirant le souffle, maintenir le feu [dans le triangle formé par les plexus et le centre de la base] et ne penser qu'au son intérieur ². »

Les différents aspects du monde ne sont dans leur ultime réalité que les manifestations du nom et de la forme. La cause sous-jacente, qui est permanente, est d'une réalité plus grande, bien que moins manifestée, que son effet transitoire qui, lui, est apparent. Ainsi l'éther est plus réel que les éléments sensibles, qui ne sont que des états temporaires de l'éther polarisé. Mais de même que l'homme qui tombe se heurte à la terre et non à l'éther, de même celui qui s'efforce vers la libération doit s'aider d'abord des aspects de la divinité manifestée dans ce qui a forme et nom : avec l'aide, d'une part, des noms divins et du verbe causal représenté par les formules hermétiques, les *mantra*, et, d'autre part, des formes causales représentées par

1. *Adhyātma rāmāyana*, X, 23.

2. *Amṛita nāda up.*, 17-19.

les diagrammes mystiques, les *yantra*, il parviendra à contrôler l'agitation mentale qui lui voile la réalité profonde.

Le *mantra yoga* se pratique généralement sous forme de récitation rythmée (*japa*) de certaines formules dont les répétitions sont comptées à l'aide d'un chapelet.

« Pour obtenir la libération, le *mantra yoga*, qui cherche la libération par les formules hermétiques, doit répéter la formule d'une syllabe (« aum »), celle de deux syllabes (*soham sah aham*, Il est Moi, ou bien *hansaham sah*, Je suis Lui), celle de six syllabes (« aum », *namah shivâya*), ou celle de huit syllabes (« aum », *hram, hrin, namah shivâya*.)

LES DIVERS MANTRA

Il existe de nombreux *mantra*, dont la répétition produit des résultats très divers. Les quatre catégories principales sont : les *mantra* « accomplis » (*siddha*), les *mantra* « instrumentaux » (*sâdhya*), les *mantra* « à buts particuliers » (*śasiddha*), et les *mantra* « ennemis » (*ari*, ou *ripu*). Les *mantra* « accomplis » sont considérés comme des amis, et l'on dit qu'ils procurent les résultats désirés dans un temps spécifié ; les *sâdhya* sont comparés à une aide temporaire et ne portent fruit que selon le mérite personnel ; les *ari*, ou *ripu*, agissent comme des ennemis, ils détruisent les mérites et les réussites.

« Si un *shudra* [un homme de la caste inférieure] reçoit l'initiation (*vidyâ*) des lèvres d'un autre *shudra*, il est condamné à l'enfer dans le monde à venir et à la misère perpétuelle dans le monde présent³. »

Les *mantra* ont été composés par les voyants des anciens temps, qui connaissaient les secrets du pouvoir des sons. Ils sont formés de syllabes symboliques, unies selon certaines lois codifiées dans le « Livre des formules hermétiques », le *Mantra śâstra*. Le sens en est toujours multiple et profond, et lorsque les *mantra* sont reliés à leur origine par la chaîne ininterrompue de l'initiation, ils sont infailli-

3. *Shâktânanda tarangini*.

bles ; un *mantra* appris dans un livre, ou dont la transmission n'a pas été régulière, ne produit aucun effet, ou presque.

Il existe des *mantra* utilisés dans différents buts ; ceux qui sont le plus adaptés à notre époque sont ceux dont la prononciation est aisée, dont le sens est intelligible, et dont l'usage n'est pas soumis à des règles difficiles.

Le plus grand des *mantra* est la syllabe d'obéissance « aum », qui représente l'aspect le plus élevé, le plus abstrait de la divinité. A force de le répéter on en saisit graduellement le sens, et l'on s'identifie peu à peu avec ce qu'il représente. Patanjali, comme Manu, y voit le *mantra* suprême, la source de la sagesse révélée. Après lui viennent les vers de Gâyatri, le *mantra* qui résume l'essence du veda et que seuls les deux fois nés ont le droit de prononcer.

Il est dit que tous les résultats auxquels conduisent les autres formes de yoga peuvent, à l'âge présent, s'obtenir beaucoup plus facilement par le *mantra yoga*. Il suffit de répéter simplement le *mantra* relatif à un dieu pour le voir apparaître. La répétition rythmique d'un *mantra* s'appelle *japa*.

« En comparaison des autres pratiques rituelles, l'effet du rite de *japa* est dix fois plus grand. S'il est pratiqué en secret et en silence, l'effet est cent fois plus grand ; s'il est purement mental, il est mille fois plus grand. Les quatre sortes de rite du feu ⁴, et par conséquent les sacrifices rituels (*karma yajna*), ne valent pas la seizième partie des mérites de la répétition rituelle des formules hermétiques (*japa yajna*) ⁵. »

LES DIVERSES SORTES DE JAPA

1. Le *japa* journalier (*nitya*) se pratique matin et soir, en répétant un nombre de fois fixé le *mantra* donué par le guru.

4. *Vaishvadéva*, oblation à toutes les déités, qui se fait avant les repas, *bali karma*, sacrifice de créatures vivantes, *nitya shráddha*, sacrifice aux ancêtres, et *atithi pūjana*, vénération des hôtes.

5. *Manu*, II, 85-86.

2. Le *japa* circonstanciel (*naimittika*) ne se pratique que les jours de fête ou en des occasions spéciales.

3. Le *japa* fait pour un but déterminé (*kâmya*) se pratique lorsqu'on désire obtenir certains résultats.

4. Le *japa* défendu (*nishidda*) est la répétition d'un *mantra* exécutée de façon irresponsable, sans méthode ni règle ; il comporte également la prononciation inexacte des *mantra*, la répétition de *mantra* transmis par un maître non qualifié ou de *mantra* dont on ignore le sens ou la prononciation correcte, le culte d'une déité avec le *mantra* d'une autre déité, le mélange de *mantra*, et le manque de respect dans la récitation. Un *japa* défendu produit toujours des résultats dangereux.

5. Le *japa* de pénitence (*prayashchitta*) est pratiqué comme pénitence pour une faute ou pour abattre l'orgueil.

6. Le *japa* immobile (*achala*) exige un siège spécial et des accessoires. Seuls ceux qui sont forts et en bonne santé peuvent le pratiquer. Il fait sortir les énergies cachées, et met les déités en votre pouvoir. Il rend capable d'aider les autres, et est surtout destiné à cet usage. Après avoir pris un bain rituel, on concentre son esprit sur le lieu et l'instant, et l'on fait la contraction des quatre directions (*dik bandha*) ; puis, immobile et en silence, on répète le *mantra* approprié, autant de fois qu'on l'a décidé.

7. Le *japa* mouvant (*chala*) se pratique en tous temps, que l'on aille ou vienne, que l'on soit assis ou debout, actif ou passif, que l'on dorme ou veille, pendant l'accomplissement de l'acte sexuel ou des autres fonctions, sans timidité, en répétant le nom divin. Chacun peut l'accomplir. Il ne connaît ni limites ni règles. Il purifie la voix et donne une grande force. Mais ceux qui le pratiquent doivent éviter de mentir, de juger les autres, de dire des paroles blessantes ou des sottises, de parler trop. Il apporte le succès et rend l'esprit gai, car il ne laisse de place ni pour l'inquiétude, ni pour l'ennui, le chagrin, la douleur, les changements d'humeur. Celui qui le pratique est toujours protégé, il

accomplit le pèlerinage de la vie sans effort et atteint la réalité suprême ; tous ses actes sont des rites, son esprit est détaché, et il ignore la crainte parce qu'il est toujours près de Dieu. Le Seigneur est lui-même le véhicule sur ce sentier, le plus sûr sentier du yoga.

Aucun chapelet n'est nécessaire pour ce *japa*, mais les adeptes portent caché dans leur vêtement un petit objet quelconque qui le rappelle à leur attention en cas de distraction, et qui ne doit être vu de personne. Il ne faut pas remuer les lèvres en prononçant le *mantra*, car ce yoga, pour garder son pouvoir, doit rester secret.

8. Le *japa* parlé (*vâchika*) consiste à prononcer le *mantra* assez fort pour que les autres l'entendent. Quoique parfois écarté comme inférieur, il constitue le premier mode, et le plus facile, du *mantra yoga*. C'est dans les centres du corps subtil que résident les « semences » des lettres formant les formules sacrées ; aussi la répétition de ces dernières éveille-t-elle les énergies liées à ces « lettres-semences », menant au « pouvoir de la voix » qui permet d'accomplir de hauts faits dans le monde. Ce *japa* est aussi fructueux pour les intérêts de ce monde que pour la réalisation intérieure.

9. Le *japa* murmuré (*upânshu*) suit le *japa* parlé. On remue les lèvres et l'on articule les sons, mais si bas que personne ne peut les entendre. Les mouvements mentaux sont dirigés vers l'intérieur, et l'esprit entre en transe. Les membres s'échauffent, la vision devient indistincte ; les mouvements de la pensée s'émoussent comme dans un état d'intoxication ; celui qui pratique ce *japa* quitte peu à peu le monde apparent pour pénétrer dans le monde subtil, et les vertus du son se manifestent à lui. Cette pratique mène à une concentration absolue.

10. Le *japa* de l'abeille (*bhramara*) est murmuré comme le bourdonnement d'une abeille. Il s'apprend aisément lorsqu'on a vu et entendu quelqu'un le pratiquer. Les lèvres et la langue restent immobiles, les yeux sont fermés,

et le murmure semble localisé entre les sourcils. Ce *japa* rend le souffle subtil, et produit le calice naturel. La respiration devient lente et facile, l'inspiration rapide et l'expiration très lente. La respiration commence avec l'inspiration, et l'on parvient rapidement à prononcer plusieurs fois le *mantra* dans une même respiration. Il ne faut pas prononcer le *mantra* à haute voix, mais le tourner sans cesse dans l'esprit comme le son d'une flûte soutenu par le souffle. Le rythme des syllabes longues et brèves est ainsi porté sur le souffle, qui commence à agir rythmiquement depuis les profondeurs du centre de base du corps subtil. Tous les centres s'éveillent, les poils se hérissent, certains phénomènes se produisent dans la région du nombril, dans celle du cœur, de la gorge, du palais et des sourcils ; la tête semble légère, la mémoire augmente ainsi que l'acuité de l'esprit, une sensation de chaleur envahit le front et le crâne. Puis une illumination intérieure se produit, les désirs extérieurs sont figés comme un serpent est immobilisé par la flûte du charmeur, et l'esprit se dissout dans le son. Le *japa* de l'abeille est le meilleur moyen de parvenir rapidement à la concentration mentale. Il faut le pratiquer dans un endroit tranquille. Il mène facilement à la transe mystique ; la flamme intérieure grandit, des visions divines se manifestent, le monde céleste se révèle.

11. Le *japa* mental (*mânasa*) est l'âme même du *japa*. Le *mantra* n'est plus du tout prononcé, il ne demeure que dans la pensée. Les yeux sont fermés et la méditation sur la signification du *mantra* domine toute autre activité mentale. Chaque formule, outre son ou ses sens extérieurs, a des sens cachés (*kûta artha*) dont la connaissance permet d'évoquer la forme de la déité que l'on vénère ; on commence par méditer sur les aspects qualifiés de celle-ci, puis sur ses aspects non manifestés. Il faut en même temps prêter attention au « son intérieur ». Ce *japa* mène à de grands pouvoirs.

12. Le *japa* ininterrompu (*akhandâ*) est destiné à ceux qui ont renoncé au monde. En dehors des moments consa-

crés à la nourriture ou aux autres fonctions vitales indispensables, il se pratique continuellement. « Lorsque tu es fatigué de réciter le *japa*, médite ; lorsque tu es fatigué de méditer, récite le *japa* ; lorsque tu es fatigué des deux, pense au soi suprême. »

13. Le *japa* non prononcé (*a japa*) est aisé, mais il demande quelque soin. Les saints le pratiquent. On le fait sans chapelet, et de plusieurs manières.

« On voit la forme divine sans déguisement envahir toutes choses. « Je suis Lui », « Je suis Lui » [*aham sah*, le *mantra* de l'identification] réside dans le corps de tous les êtres, à l'endroit où s'unissent le souffle inspiré et le souffle expiré (*prâna apâna*). On appelle cela la répétition non formulée (*a japa*) [du nom]. Vingt et un mille six cent fois par jour, cette formule « Je suis Lui, Il est Moi » (*aham sah, so aham*) monte et retombe [avec le souffle de vie] ⁶. »

Ce *japa* porte son fruit lorsque, par une longue pratique, on a intégré en soi le sens du *mantra*, qui demeure toujours présent à l'esprit.

14. Le *japa* circumambulatoire (*pradakshinâ*) consiste à réciter un *mantra* sur un chapelet de grains de *rudrâksha* ou de *tulasi*, en tournant autour d'un figuier sacré (*pippala*), d'un jardin, d'un temple ou d'un lieu saint, et en concentrant la pensée sur l'être suprême. Ce *japa* mène à de grands pouvoirs et à l'accomplissement des désirs.

LES SEIZE DEGRÉS (ANGA) DU MANTRA YOGA

Comme toutes les formes de yoga, le *mantra yoga* comporte plusieurs degrés, dont certains lui sont communs avec les autres formes, et dont d'autres lui sont propres. On en compte généralement seize.

6. *Brahma vidyâ up.*, 78-79.

1. La dévotion (*bhakti*) est l'orientation du développement spirituel la plus appropriée et la plus aisée dans l'âge de ténèbres où nous nous trouvons. La dévotion comporte neuf degrés qui seront indiqués dans le chapitre consacré au *bhakti yoga*.

2. La purification (*shuddhi*) est de deux sortes, extérieure et intérieure (comme dans le *hatha yoga*). La purification intérieure est plus importante dans le *mantra yoga*.

3. Les postures (*âsana*) utilisées dans le *mantra yoga* sont la posture du lotus et la posture favorable.

4. L'observance du calendrier (*panchânga sévana*) doit être rigoureuse. Le calendrier hindou est fondé sur des données astronomiques et l'on attache une grande importance à certains jours des cycles solaire et lunaire, aux éclipses, au passage du soleil dans un nouveau signe du zodiaque, etc. Ces phénomènes déterminent les jours de fête ou de jeûne, et règlent les pratiques rituelles.

5. Le comportement (*âchâra*) est de trois sortes dépendant de la prédominance relative dans l'individu des trois qualités (*guna*) fondamentales de la nature. Le comportement céleste (*divya âchâra*) est celui des adeptes en qui prédomine la tendance ascendante (*sattva*) ; la voie de la main droite (*dakshina âchâra*), ou voie des bonnes actions, est celle des apprentis en qui prédomine la tendance descendante (*tamas*). Cette dernière voie est la plus efficace, mais pleine de dangers ; aussi n'est-elle recommandée qu'en certains cas spéciaux. La technique en est exposée dans les ouvrages appelés *Tantra*.

6. La concentration (*dhâranâ*) est de deux sortes, extérieure et intérieure. La concentration extérieure se fait sur un objet visible, une image, un symbole, la concentration intérieure sur une forme abstraite. Evoquée par la concentration, la déité vénérée apparaît à son fidèle sous une forme humaine, et lui accorde les bienfaits qu'il demande.

7. La recherche des contrées célestes (*divya désa sévana*). Il y a seize contrées célestes ; ce sont des régions intérieures, dans lesquelles résident les déités que l'on vénère et qui apparaissent à l'esprit lorsque la concentration a porté son fruit.

8. Le contrôle du souffle (*prâna kriyâ*) aide à contrôler les mouvements de la pensée. Lorsqu'il s'accompagne de la répétition d'un *mantra*, il est d'une grande utilité en *mantra yoga*.

9. Les gestes (*mudrâ*). Il existe certains gestes symboliques caractéristiques de chaque aspect divin. Ces gestes doivent accompagner les *mantra* correspondant aux mêmes dieux.

10. L'offrande de l'eau (*tarpana*) plaît aux dieux. Après que l'on a offert l'eau à une divinité de son choix, il faut en offrir également à tous les êtres divins, aux prophètes et aux ancêtres (*pitri*). Pour obtenir la satisfaction de désirs particuliers, on peut offrir d'autres substances.

11. L'offrande dans le feu (*havana*) est un moyen de se concilier la faveur des dieux et d'obtenir les résultats que l'on désire. Des offrandes doivent être versées seize fois dans le feu, en prononçant le *mantra* de la divinité choisie. Il faut ensuite présenter des offrandes aux autres divinités.

12. Le sacrifice rituel (*bali*) apaise la colère des dieux. Il faut de préférence sacrifier les fruits les meilleurs, mais, lorsque cela est conforme aux lois d'un groupe social particulier, le rituel hindou prévoit le sacrifice de créatures vivantes, boucs, oiseaux, etc.

Le sacrifice non sanglant est toujours préférable. Le plus grand sacrifice que l'on puisse offrir est celui de son propre orgueil, après quoi viennent les sacrifices de la convoitise, de la colère, et des autres vrais ennemis de l'homme ; le sacrifice de la vie est conçu pour ceux qui sont incapables de formes plus hautes.

13. Les cérémonies rituelles (*yajna*) sont de deux sortes, extérieure et intérieure. La vénération par des rites d'une divinité, qu'elle soit intérieure ou extérieure, nécessite l'emploi de cinq, dix, seize ou vingt et un ingrédients. — Les cinq ingrédients sont les parfums, les fleurs, l'encens, la lampe et la nourriture. — Les dix ingrédients comprennent, outre les précédents, l'eau pour le lavement des pieds (*pâdya*), l'eau pour l'aspersion (*arghya*), l'eau pour le bain (*snâna*), l'eau pour le rinçage de la bouche (*âchamaniya*) et le mélange d'eau et de miel (*madhuparka*) qui sert à honorer un hôte à son arrivée. — Les seize ingrédients comprennent en outre, et sans le mélange de miel, l'invocation (*avâhana*), le vêtement (*vastra*), le fil sacré (*upavita*), les oruements (*bhushana*), le bétel (*tâmbula*), la lumière (*ârati*) et la prosternation (*pranâmayânâ*). Pour obtenir les vingt et un ingrédients, on ajoute la bienvenue (*svâgata*), la posture (*âsana*), le versement (*stihâpana*), l'offrande de guirlandes (*mâlâya*), le salut (*nama-skâra*) et la prise de congé (*visarjana*).

Il existe d'autres formes de cérémonies rituelles, parmi lesquelles le rite universel (*brahma yajna*), qui consiste en l'étude des Ecritures, et le rite de vénération des vivants, qui consiste à donner nourriture, eau et vêtements à tout être vivant. Ceux qui accomplissent ces rites, ces *yajna*, acquièrent une félicité illimitée en ce monde et dans les autres.

14. La répétition (*japa*) des noms divins a déjà été mentionnée. Selon le dieu à qui s'adresse le culte, les chapelets sont faits de substances différentes. Les dévots de Vishnu se servent d'un chapelet de grains de *tulasi*, les dévots de Shiva d'un chapelet de grains de *rudrâksha* ; la dimension du chapelet de *tulasi* est donnée dans l'*Agastya samhita*, chapitre VI, et celle du chapelet de *rudrâksha* dans le *Rudrâksha jâbala upanishad*.

15. La contemplation (*dhyâna*) consiste à prendre conscience dans son propre esprit de la forme de la divinité choisie.

16. L'identification (*samādhi*) se produit lorsque, le sens du *mantra* une fois compris, l'esprit se dissout dans la divinité représentée par le *mantra*. Il n'y a plus alors de distinction entre l'apprenti, ce qu'il recherche et la recherche elle-même. L'apprenti a atteint son but.

Chapitre IV

Laya yoga réintégration par identification

Par suite de l'identité fondamentale de l'être individuel et de l'être total (*vyashti samashti*), tout ce qui existe dans l'univers doit exister potentiellement dans chaque être individuel. Toute manifestation est issue d'une dualité fondamentale entre un principe mâle, à qui l'on donne le nom de « personne » (*purusha*), et un principe femelle, appelé nature (*prakriti*). Chez les êtres vivants le centre du corps subtil où réside la personne est situé au sommet du crâne, dans le lotus aux mille pétales. Celui où réside la nature, l'énergie qui est l'unique substance de tout l'univers, est le centre de la base, au bas de la colonne vertébrale : elle y semble comme endormie, enroulée trois fois et demie sur elle-même, d'où son nom de *kundalini*, l'enroulée.

Le *laya yoga*, la méthode d'identification, consiste à éveiller l'énergie de la nature et à la faire remonter, à travers les six centres disposés le long de l'artère centrale du corps subtil, depuis le centre de la base, à la racine de la colonne vertébrale, jusqu'au lotus aux mille pétales, au sommet de la tête, où elle se fond en la personne suprême.

L'adepte, libéré du piège des désirs en même temps que de l'imagination et de la volition (*sankalpa vikalpa*), connaît la paix de l'esprit. Et à son intellect purifié apparaît l'essence sans dualité, éternellement parfaite, qui s'illumine elle-même.

« L'adepte de la réintégration parvient à dissoudre son

esprit, ses facultés mentales et son souffle de vie dans l'objet de sa contemplation, ou dans le son intérieur¹. »

Comme nous l'avons vu, c'est le contrôle du souffle qui permet au son intérieur de se manifester.

« Le mental gouverne les sens, le souffle de vie gouverne le mental, la méthode d'identification gouverne le souffle de vie. Le son intérieur guide l'identification². »

LES FORMES DE LAYA YOGA

« L'immortel Shiva (sadâ Shiva) a enseigné les cent cinquante mille formes de *laya yoga* qui existent dans le monde³. »

Parmi elles, les quatre pratiques les plus courantes consistent à écouter le son intérieur en s'aidant de quatre gestes distincts.

« Les réalisations du *laya yoga* sont de quatre sortes : contemplation accompagnée du geste du pacifiant (*shâmbhavi mudrâ*) ; — audition du son intérieur accompagnée du geste de l'abeille (*bhramari mudrâ*) ; — jouissance du nectar (*rasa*) accompagnée du geste du moouvant dans l'espace (*khéchari mudrâ*) ; — et félicité accompagnée du geste de la vulve (*yoni mudrâ*)⁴. »

Parmi les méthodes utilisées pour parvenir à la fusion de l'esprit, les plus importantes sont l'audition du son intérieur, la vision de la lumière du soi et l'éveil de l'énergie enroulée (*kundalini*). Cette dernière, pleine de dangers, ne doit être pratiquée que sous la direction d'un maître qualifié. La pratique la plus courante consiste à écouter le son intérieur après minuit, en faisant le geste du dieu aux six visages (*shanmukhi mudrâ*), c'est-à-dire en fermant les orifices des oreilles, des yeux, du nez et de la bouche avec les doigts.

1. Cité dans Kalyâna, *Yoga anka*.

2. *Hatha yoga pradîpikâ*, IV, 29.

3. *Yoga tîrâvalî*.

4. *Gheranda samhîtâ*.

LES NEUF DEGRÉS DU LAYA YOGA

Les neuf degrés du *laya yoga* sont les abstinences (*yama*), les observances (*niyama*), l'action physique (*sthûla kriyâ*), l'action subtile (*sukshma kriyâ*), le retrait (*pratyâhâra*), la concentration (*dhâranâ*), la contemplation (*dhyâna*), l'action d'intégration (*laya kriyâ*) et l'identification (*samâdhi*).

L'action physique consiste en la pratique de postures, gestes, etc., identiques à ceux qui sont employés en *hatha yoga*.

L'action subtile est associée au rythme de la respiration par les narines droite et gauche (*svara*) ; on n'utilise en *laya yoga* que deux des nombreuses méthodes de contrôle de souffle utilisées en *hatha yoga*.

Le retrait est associé à la perception du son intérieur.

La concentration est associée à la prise de conscience des six centres et à la remontée de l'énergie enroulée (*kundalini*).

L'audition de la vibration causale (*nâda anusandhâna vidhi*) et la vision de la lumière du soi (*atma jyoti darshana*) sont les deux instruments principaux du *laya yoga*.

Audition de la vibration causale

Après avoir accompli les purifications intérieures et extérieures, on s'installe à l'endroit voulu sur un siège uniquement réservé à cet effet, et l'on prend l'une des postures, la tête, la nuque et le corps droits, face au nord si l'on recherche un résultat spirituel, face à l'est si l'on recherche un résultat matériel. On concentre le regard sur la région du nombril, et l'on reste ainsi quelque temps sans cligner des yeux. A mesure que la respiration s'affaiblit, l'activité mentale se calme ; au bout de quelques jours de pratique elle cesse complètement. C'est là le meilleur moyen de contrôler le mental.

« Assis dans la posture de réalisation et faisant le geste de l'omniprésent (*vaishnavi mudrâ*) [c'est-à-dire gardant les yeux grand ouverts sans cligner des paupières], le yogi

doit constamment écouter le son intérieur avec son oreille droite. Ce son couvrira bientôt tous les sons extérieurs. Avec l'aide de ce qui est sien, [le yogi] conquiert tout ce qui est extérieur et atteint le quatrième stade [non manifesté]. Au début, il entend des sons puissants, mais avec la pratique il perçoit des sons de plus en plus subtils ; ce sont d'abord comme les bruits de l'océan, ou ceux d'un nuage, d'un tambour, d'une chute d'eau, puis comme le son d'un petit tambour, d'une cloche, d'un instrument de musique, et enfin comme un tintement de cloches, le chant d'une flûte, le son d'un luth, le bourdonnement d'une abeille. Ainsi les sons perçus deviennent de plus en plus subtils. Même lorsqu'il entend les sons plus forts, comme celui d'un grand tambour, le yogi doit sans cesse écouter les sons plus subtils ; il ne doit pas laisser son mental abandonner les sons plus grossiers pour les sons plus subtils, ni les plus subtils pour les plus grossiers, même s'ils lui sont plus agréables, mais les fixer sur le son qui lui a plu le premier, dans lequel il doit se dissoudre. Perdu dans ce son, l'esprit oublie tout du monde extérieur et se fond dans le son, comme le lait se mêle à l'eau, pour se dissoudre finalement avec lui dans l'éther de la conscience. Contrôlant son esprit, le yogi, par une pratique constante, devient indifférent à quoi que ce soit d'autre et n'est attiré que par des sons qui puissent le transporter au-delà du mental. Renonçant à toute pensée et à tout effort, méditant sur le seul son, son esprit se fond dans la vibration causale⁵. »

Une fois le mental immobilisé, même si la respiration demeure légèrement active, le son intérieur commence à se faire entendre.

On peut également contrôler le mental en pratiquant la « fixité du regard » (*trātaka*), mais cela non sans risques, car une mauvaise technique engendre des maux d'yeux et peut même ruiner la vue.

« Il faut amener le souffle de vie dans le nombril

5. *Nāda bindu up.*, 31-41.

et le centre de base, qui est le sixième [centre], après quoi la vibration causale apparaîtra d'elle-même, et de la vibration causale viendra la libération⁶. »

Cette vibration peut faire dresser les cheveux sur la tête. On est pris de vertiges, la bouche s'emplit de salive, mais l'adepte continue sa route sans y prêter attention. Comme l'abeille qui, ravie par le miel, ne prend plus garde au parfum qui l'avait attirée, ainsi l'adepte oublie bientôt le son intérieur qui l'environne, et il se plonge dans le principe du Verbe (*shabda*). Alors s'élève dans son cœur une vibration nouvelle et prodigieuse, qui envahit tout.

Vision de la lumière du Soi

L'adepte, les yeux fermés, contemple la lumière immobile au sommet de la flèche, emblème de Shiva, seigneur du sommeil, qui se trouve dans le centre du cœur où réside le son spontané (*anâhata*) qui n'est pas dû à une vibration de l'air. Cette lumière apparaît comme la flamme d'une lampe qu'aucune brise n'a jamais dérangée. Peu à peu, de cette contemplation au sein du son spontané, s'élève la vision de la lumière.

« Tout d'abord résonne le Verbe spontané, et dans le son apparaît une lumière, et dans cette lumière est l'esprit⁷. »

L'esprit de l'adepte s'unit ainsi au principe de la lumière (*jyotirmaya brahma*), et se fond dans la forme suprême, Vishnu, le principe omniprésent. Le son alors s'évanouit, et l'esprit s'unit au soi. Libre de toute douleur, l'adepte, uni à la lumière suprême, connaît une incomparable félicité.

6. *Yoga svarodaya*.

7. *Goraksha samhitâ*.

Chapitre V

Shiva yoga ou rājādhirāja yoga

Bien qu'il n'y ait aucune différence essentielle entre les derniers stades des diverses formes de yoga, lorsqu'il est envisagé séparément, le yoga le plus élevé, dans lequel sont abolies toute forme et toute pratique extérieures, porte le nom de « voie du roi des rois » (*rājādhirāja yoga*), ou d' « intégration dans le seigneur du sommeil » (*Shiva yoga*).

« C'est là, dit Shiva, le suprême yoga (*mahā yoga*), dans lequel tu perçois l'Être immanent, qui est éternelle joie, en qui il n'y a pas de fausses apparences et qui n'est pas différent de moi-même, l'unique suprême divinité. Les autres méthodes de yoga, que les yogi exposent dans de longs traités, ne forment toutes ensemble qu'une étape (*kalā*, un seizième) de ce yoga final. Le yoga dans lequel l'être libéré peut contempler le seigneur de l'univers est stade suprême de tous les yoga¹. »

Les règles du *Shiva yoga* sont peu nombreuses et simples.

« Dans un charmant ermitage éloigné du monde, honorant son guru avec assiduité, l'adepte doit s'asseoir dans la posture favorable (*svastika āsana*) et méditer. Par la concentration sur les principes et les fins de la connaissance (*vedānta*) l'être vivant se libère. Son mécanisme mental est également débranché, et le sage yogi demeure sans pensée. Ainsi concentré, il atteint la grande réalisation,

1. *Kurmu purāna*, II, 11, 7-9. Cité également dans : *Yoga sāra sangraha*, p. 14.

et ayant dégagé son esprit de toutes ses activités il s'identifie à la forme totale ². »

« Par cette pratique continuelle, le yogi ne connaît pas de désirs, le mot « je » n'existe pas pour celui qui perçoit le soi universel. Il n'est point d'esclavage et il n'est point de libération pour celui qui, constamment, reste conscient de l'unité fondamentale. Il est très certainement toujours libéré. Il est le vrai participant, que le monde entier vénère. Il a conscience d'être en même temps le soi vivant et le suprême soi ; oubliant toute notion de « moi » et de « toi », il ne médite que sur l'unique indivisible principe, le brahman. Dépouillé de tout contact, le yogi s'abrite alors dans la semence [c'est-à-dire dans le point limite où commence la manifestation de l'univers] où se dissolvent toute attribution et toute restriction ³. »

« Dans ce qu'ils impliquent intérieurement, il n'y a pas de différence entre *râja yoga*, « voie royale de réintégration », et *Shiva yoga*, « voie de réintégration dans le seigneur du sommeil », dans le principe immuable. Mais pour éclairer l'intelligence des sectateurs de Shiva, seigneur du sommeil, on parle séparément de ces deux formes. Il est nécessaire, à cause des sectateurs de Shiva, de prétendre qu'il existe une telle différence. Une fois qu'ils ont compris cela, les chercheurs de la libération doivent commencer à pratiquer le *Shiva yoga* ⁴. »

On appelle « triade qui mène au-delà » (*târaka traya*) l'intelligence et la prise de conscience des trois qualités fondamentales — ascendante, expansive et descendante — qui sont la substance même de la nature (*prakriti*).

Les *Shiva âgama* associent cependant la « triade qui mène au-delà » aux trois degrés de la dévotion au seigneur du sommeil, en qui toute connaissance mentale (*vritti jnâna*) doit se fondre jusqu'à ce que seul demeure le principe appelé Shiva qui est l'ultime principe non manifesté, en qui l'univers est conçu.

2. *Shiva samhitâ*, V, 204-6.

3. *Ibid.*, V, 208-210.

4. Cité dans *Kalyâna, Yoga anka*.

« Le *Shiva yoga* comprend cinq parties : connaissance de Shiva, dévotion à Shiva, contemplation de Shiva, observance des austérités associées à Shiva et adoration rituelle de Shiva ⁵. »

« Il est hors de doute que l'homme qui ne vénère pas Shiva n'est qu'un animal et demeure sans fin errant dans le cycle des existences ⁶. »

« L'adoration de Shiva est de deux sortes, extérieure et intérieure. Le culte intérieur est le plus important, mais il naît du culte extérieur ⁷. »

« Tout comme la larve qui vit avec l'abeille finit par devenir elle-même abeille, ainsi l'homme qui s'unit à Shiva par le *Shiva yoga* devient lui-même un avec Shiva ⁸. »

« L'être vivant, délivré des défauts de la convoitise, de la colère, de la peur, de l'erreur, de l'avidité, de la passion, de la naissance, de la mort, de la faim, de la soif, du désir, de la timidité, de la douleur, de la mauvaise humeur et de la joie excessive, est lui-même appelé Shiva ⁹. »

5. *Shiva archana tattva*.

6. *Ibid.*

7. *Ibid.*

8. *Ibid.*

9. *Yoga shtkhā up.*, 10-11.

DEUXIÈME PARTIE

Autres formes de yoga

Chapitre VI

Karma yoga réintégration par l'action

« Avec la conviction que l'action juste est un devoir, l'application constante de l'esprit aux actions ordonnées [par les Ecritures] est le *karma yoga*, la réintégration par l'action¹. »

« En l'honorant par des actions justes l'homme atteint la réalisation². »

La forme extérieure de toute religion, c'est-à-dire ses aspects moraux et rituels, est fondée sur la conviction qu'il existe des actions justes. Bien que, du point de vue de la connaissance transcendante, aucun acte ne puisse en lui-même être considéré comme bon ou mauvais, et que pour atteindre l'illumination il faille renoncer à toute action, tant que nous demeurons des êtres humains, vivant dans une société particulière, nous sommes liés à certaines formes d'action, fussent-elles uniquement d'ordre conventionnel, social ou fonctionnel. « Personne, même pour un instant, ne reste inactif ; tous les êtres nés de la nature et gouvernés par les trois tendances fondamentales sont liés à l'action³. »

Toutefois une distinction s'impose entre les actes qui mènent au but de la réintégration que l'on peut appeler bons, et ceux qui en détournent, et que l'on peut appeler mauvais, ou indifférents. Les actes ayant à la fois des conséquences immédiatement visibles et d'autres non immédiatement perceptibles, ce n'est qu'en connaissant

1. *Tiishikht bráhmána up.*, 25-26.

2. *Bhagavad Gítá*, XVIII, 46.

3. *Ibid.*, III, 5.

parfaitement la destinée de l'homme en ce monde et dans les autres que l'on peut déterminer si un acte est en dernière analyse bon ou mauvais. Aussi les Ecritures religieuses sont-elles précisément là pour exposer, du point de vue moral et du point de vue rituel, les conséquences ultimes des actes humains. « Les actes, bons, mauvais ou indifférents, sont déterminés dans l'éternelle sagesse, le Veda, et non dans la sagesse du monde, car la sagesse éternelle jaillit de la divinité, et son intelligence est au-delà de la capacité des érudits ⁴. »

La notion du bien et du mal est une expérience personnelle dont chaque être n'est responsable qu'envers soi-même. C'est pourquoi il est impossible du point de vue du yoga de juger la conduite de quelqu'un d'autre. Les lois sociales et la morale coercitive conventionnelle s'opposent donc souvent à la véritable morale telle qu'elle est envisagée par le yoga, dans laquelle chacun doit régler sa conduite d'après sa propre conscience en vue de son progrès spirituel. L'interférence dans la conduite des autres est l'une des fautes les plus graves que l'on puisse commettre, un obstacle presque absolu au véritable progrès intérieur.

La plus grande partie des Ecritures révélées et traditionnelles de l'Inde traite de ce que nous appelons la morale et d'actes considérés comme bons ou mauvais. Cependant, il existe un petit traité qui contient l'essence du *karma yoga*. C'est la *Bhagavad Gitâ*, dans laquelle le seigneur Krishna explique lui-même la nécessité de l'action juste sans souci d'aucun résultat immédiat ; son message est reçu par Arjuna, le prince chevalier, qui, ayant à envisager une guerre fratricide, est tenté de renoncer à l'action et de laisser le monde à son destin. En voulant s'inspirer d'une conception du bien qui n'est pas celle de sa caste ni de son état, il va à l'encountre du principe même du *karma yoga*. Pour lui le bien est de tuer, le mal un détachement qui au fond est lâcheté.

4. *Bhâgavata purâna*, XI, 3, 13.

Le secret de la réintégration par l'action consiste en l'exécution de l'acte bon pour lui-même, c'est-à-dire sans souci de ses résultats immédiats ou apparents.

« Ainsi tu seras délivré des liens des actes aux fruits bons ou mauvais, et, libéré par la méthode de réintégration qui est la renonciation à l'action, tu m'atteindras ⁵. »

« Sache que le yoga est un état d'insensibilité où l'esprit se dissout sans feinte. Fermement établi en ce yoga, tu peux exécuter des actes, si toutefois tu as de l'inclination pour eux ⁶. »

5. *Bhagavad Gîtâ*, IX, 28.

6. *Akshî up.*, 2, 3.

Chapitre VII

Jnâna yoga réintégration par l'intellect

« Dans la méthode de réintégration par l'intellect, la pensée demeure toujours attachée à la fin ultime de l'existence qui est la libération. Cette méthode mène à toutes les réalisations, et est toujours favorable ¹. »

Dans cette voie de réintégration, le chercheur part du corps grossier et de la partie inférieure du mental, et passe successivement à travers les plans subtil, causal, archi-causal et supra-archi-causal (*atimahâ kârana*), jusqu'à ce qu'il réalise le suprême soi comme distinct et au-delà de toute forme, et se fonde en lui.

« Qu'y a-t-il à connaître en dehors de celui par qui en le connaissant on connaît tout ce qui existe ² ? »

L'unique moyen de connaître les formes supra-sensible et spirituelle (*âdhidâivika* et *âdhiâtmika*) est l'identification. Aussi la voie de l'intellect est-elle finalement liée à celle de l'identification.

« Quand le nœud de l'ignorance se rompt dans leur cœur, tous les doutes s'évanouissent, et lorsqu'ils perçoivent l'être transcendant l'effet de tous les actes commis depuis le début des temps se dissout ³. »

Pour les adeptes de la voie de l'intellect,

- « l'identification tient lieu de rituel de purification,
- l'identification tient lieu de répétition des noms divins (*japa*),
- l'identification tient lieu de sacrifice rituel,

1. *Trishikhi brâhmana up.*, 26-27.

2. *Yoga pradîpa*, III, 17.

3. *Yoga shikhi up.*, V, 45.

— l'identification tient lieu de pratique des austérités⁴ »

car l'identification est la seule voie qui mène à la vraie connaissance.

LES SEPT STADES DE LA CONNAISSANCE

Cette méthode de réalisation se développe à travers les sept plans (*bhumi*) de la connaissance. Au cours de son voyage, l'adepte rencontre quatre conditions de l'esprit et quatre obstacles.

Les conditions de l'esprit sont : le manque de concentration (*vikshiptatâ*), le poids des souvenirs (*gatâyatâ*), l'immobilisme (*shlishtatâ*) et l'état de dissolution (*sulînatâ*). Les quatre obstacles sont : l'inactivité (*laya*), la distraction (*vikshêpa*), l'ennui (*kashâya*) et le plaisir pris dans la pratique (*rasâsvadana*).

La connaissance est de deux sortes, selon qu'elle a ou non un objet (*savishaya* et *avishaya*). Ce qui lie l'esprit et l'empêche de voler vers la divinité est l'objet (*vishaya*, de la racine *si*, « lier »). Lorsque l'on a compris la nature des objets, l'on se tourne vers l'immatériel et on parvient alors à la connaissance sans objet.

« Les voyants ont parlé des sept terres ou plans (*bhumi*) de la connaissance. Le premier est la bonne volonté (*shubha ich'hâ*), le deuxième la réflexion (*vichârana*), le troisième la subtilité d'esprit (*tanu mânasâ*), le quatrième la perception de la réalité (*sattva âpatti*), le cinquième la disparition de l'attrait du monde (*asansakti*), le sixième la disparition des formes visibles (*padârtha abhâvani*), et le septième l'entrée dans le quatrième état, le non-manifesté (*turyagâ*)⁵. »

1. La bonne volonté (*shubha ich'hâ*) est « le désir de libération qui résulte de la discrimination entre le per-

4. *Râma Gitâ*, VIII, 46.

5. *Vedânta siddhânta darshana*, 190-92.

manent et l'impermanent, et dure jusqu'à ce que le but soit atteint⁶ ».

2. La réflexion (*vichâra*) est « l'inclination des facultés intérieures à écouter et méditer près d'un vrai guide (*guru*) les paroles de la sagesse transcendante, le *vedânta*⁷ ».

3. La subtilité d'esprit (*tanu mânasâ*) consiste à « concentrer l'esprit par la pratique régulière de la méditation, et à le rendre par là capable de saisir les choses subtiles⁸ ». A ce stade, on saisit la nature subtile des objets aussi bien que l'impermanence des cinq éléments.

Dans ces trois premiers degrés de la voie de l'intellect, on perçoit clairement la distinction entre l'être vivant et le principe suprême. Aussi ces degrés sont-ils appelés « plans instrumentaux » (*sâdhana bhumi*), et le yogi qui les franchit est-il appelé un adepte (*sâdhaka*). « L'on n'y acquiert que la qualification pour la connaissance, sans atteindre à la connaissance elle-même⁹. »

La qualité essentielle de ces stades préliminaires fait cependant qu'ils ne sont pas des formes de l'ignorance, et qu'ils sont déjà comptés comme des degrés de la connaissance. « A ce stade, le chercheur n'acquiert de qualification pour aucun acte autre que la connaissance intellectuelle, il n'est qualifié que pour la connaissance¹⁰. »

4. La perception de la réalité (*sattva âpatti*) est « l'expérience actuelle, sans l'ombre d'un doute, de l'identité avec le soi, le principe de tout¹¹. » A ce stade, on perçoit encore le monde, toutes les fonctions corporelles et les facultés intérieures demeurent encore à l'œuvre, mais ce monde, que celui qui est au pouvoir de l'illusion (*mâyâ*) voit comme une réalité, se révèle maintenant comme

6. Cité dans Kalyâna, *Yoga anka*.

7. *Ibid.*

8. *Ibid.*

9. *Ibid.*

10. *Ibid.*

11. *Ibid.*

illusoire. On compare ce stade à l'état de rêve, on dit de l'adepte qui y est parvenu qu'il a réalisé le principe (*brahmavit*). La formule qui représente cet état est : « Je suis le principe, le brahman. »

5. La disparition de l'attrait du monde (*asansakti*). « Le silence du mental que donne la pratique de l'identification consciente [« avec pensée », *sa vikalpa*] mène à l'état d'identification inconsciente [« sans pensée », *nir vikalpa*]. C'est ce qu'on appelle être libéré de l'attraction du monde. » Ce stade, dans lequel on prend conscience de n'être pas différent du principe, du brahman, est également appelé « la terre du sommeil » (*sushupti bhumi*). Le monde manifesté est oublié, mais de temps en temps l'adepte s'éveille, et il peut, si on le lui demande, donner un avis. Il accomplit les actes nécessaires à l'entretien de la vie corporelle. « Le yogi à ce stade s'éveille encore de lui-même ¹². » On dit de lui qu'il a « pleinement réalisé le principe » (*brahma vidvara*).

6. La disparition des formes visibles (*padârtha abhâvani*) est « le long oubli de la palpitation de l'univers que donne l'aptitude créée par la pratique de la disparition de l'attrait du monde ¹³ ». Toute activité mentale est dissoute ; aussi appelle-t-on ce stade le degré du sommeil profond (*gâdha sushupti*). Le yogi ne s'éveille plus de lui-même et n'accomplit plus les actes nécessaires au maintien de la vie. Il ne s'éveille que « lorsqu'il y est incité par d'autres ¹⁴ », et si l'on place des aliments dans sa bouche il les mâche encore et les avale. On dit de lui qu'il a atteint la suprême réalisation du principe (*brahma vidvariyan*).

7. L'entrée dans le quatrième état, le non-manifesté (*turyagâ*). « Immergé dans la connaissance du principe, il n'existe plus désormais de notion étrangère ¹⁵. » « Le yogi,

12. *Ibid.*

13. *Ibid.*

14. *Ibid.*

15. *Ibid.*

dans cet état, ne s'éveille plus jamais, ni de lui-même ni à l'incitation de qui que ce soit. Il demeure pour toujours errant dans les délices de la connaissance de l'absolu¹⁶. » A ce degré, l'adepte s'est identifié au principe. Il n'est ni vivant ni mort. On emmure son corps, dans une posture assise, dans une petite chapelle où il demeure sans se corrompre durant de longues années¹⁷.

16. *Ibid.*

17. L'*Akshi* *np.*, 4 à 42, donne de ces sept degrés une description détaillée.

Chapitre VIII

Bhakti yoga réintégration par l'amour

« A moins d'aimer une chose, d'en faire l'unique objet de sa dévotion, on ne peut réellement la connaître. Ainsi le monde entier ne cesse d'adorer. Le savant, le philosophe, l'artiste, tous adorent sans cesse. Le cœur qui n'adore pas ce qui mérite de l'être vit dans l'état d'ignorance¹. »

« O fils de Kunti ! Quel que soit ton travail, quels que soient la nourriture, tes rituels de sacrifice, tes bonnes œuvres, tes austérités, fais-m'en l'offrande². »

« Ce n'est ni par les Ecritures de la sagesse éternelle, ni par les austérités, ni par les aumônes, ni par les sacrifices rituels que tu peux m'atteindre. C'est par la seule ferme dévotion, ô ascétique Arjuna, que l'on peut me connaître et me voir dans mon essence, et me pénétrer³. »

« Celui qui existe au-delà du monde créé hors de l'atteinte de la pensée, on arrive à lui par la dévotion⁴. »

« C'est l'amour qui mène à la libération⁵. »

« Les derniers-nés eux-mêmes [les races les plus jeunes, donc encore infantiles] sont qualifiés pour la voie de l'amour, tous peuvent également y être initiés⁶. »

« La dévotion, même si elle n'est pas très constante, conduit l'homme jusqu'au paradis du dieu qu'il adore⁷. »

« L'amour est le moyen de réalisation spirituelle le plus aisé⁸. »

1. Yoga trayānanda, *Shiva archana tattva*, p. 89.

2. *Bhagavad Gītā*, IX, 27.

3. *Ibid.*, 53-54.

4. *Angīrasa daiva mimāṃsā darśhana, Rasa pada*, sūtra 5.

5. *Ibid.*, sūtra 22.

6. *Ibid.*, sūtra 36.

7. *Ibid.*, sūtra 38.

8. *Śrī tārada bhakti*, sūtra 58.

« L'amour conduit à la libération. La personne suprême est au pouvoir de celui qui aime⁹. »

« Celui que me sert avec une attention sans faille à l'aide du *bhakti yoga* dépasse le domaine du qualifiable et s'identifie au principe universel. Ayant atteint l'identité, son âme est plongée dans la joie, il ne connaît ni anxiété, ni doute ; il voit tous les êtres d'un œil égal et il parvient à réaliser un amour absolu euvers moi¹⁰. »

LES NEUF DEGRÉS DE L'AMOUR

La méthode de réintégration par l'amour, *bhakti yoga*, est considérée comme faisant partie de la réintégration par les formules hermétiques, *mantra yoga*. Ses neuf degrés sont énumérés dans le *Vishnu Purâna*, par Prahlâda, le plus grand des dévots. Ce sont : écouter (*shravanam*), chanter les louanges (*kirtanam*), méditer (*smaranam*), adorer les pieds (*pâda sévanam*), l'esclavage (*dâsyam*), l'amitié (*sakhyam*) et le don de soi (*âtma nivédanam*).

« La voie de l'amour suit des degrés successifs, qui en sont les échelons¹¹. »

1. Ecouter (*shravanam*) :

« Le feu brûlant réduit en cendres le bûcher, comme l'amour de l'être suprême détruit les péchés de l'adepte. Le nom de Krishna le charmant pénètre l'oreille de ses amants. Secouant le lotus du cœur, il le purifie de toute faute comme la saison fraîche rend l'eau pure¹². »

2. Chanter les louanges (*kirtanam*) :

« Je n'habite ni le suprême ciel, ni même le cœur des yogi, mais là où mes dévots chantent mes louanges¹³. »

3. Méditer (*smaranam*) :

« Pour l'adepte toujours réintégré, qui sans autre pensée

9. *Mathar shruti*.

10. *Ibid.*

11. *Angirasa daiva mîmânsa*, sutra 11.

12. Cité dans *Kalyâna, Yoga anka*.

13. Cité dans le *Sargita ratnâkara*.

pense toujours et perpétuellement à moi, je suis facile à conquérir, ô fils de Kunti ¹⁴ ! »

4. Adorer les pieds (*pâda sévanam*) :

« Comme les eaux du Gange qui jaillissent des pieds divins, le désir toujours renaissant d'adorer ses pieds nettoie en un instant la poussière accumulée au travers des naissances sans fin, dans l'esprit des pénitents ¹⁵. »

5. La vénération rituelle (*archanam*), la prosternation (*vandanam*), l'esclavage (*dâsyam*), l'amitié (*sakhyam*) et le don de soi (*âtma nivédanam*).

« Dans l'état d'amour et de dévotion, l'esprit s'abandonne aux pieds divins, la parole à son chant de louange, les mains s'abandonnent au nettoyage de son temple, les oreilles à l'audition des légendes divines, les yeux à la contemplation de son image, les membres aux contacts avec ses dévots, l'odorat s'abandonne à l'encens devant ses pieds de lotus, la langue au goût des offrandes ; les pieds s'abandonnent aux pèlerinages des lieux saints, la tête se courbe devant ses pieds, et tous les désirs font place à celui d'être son esclave ¹⁶. »

LA VOIE DE L'ATTACHEMENT PASSIONNÉ

(*Râga âtmikâ bhakti*)

« La forme de dévotion qui fait usage des émotions humaines et apporte la joie et la paix est appelée voie de l'attachement passionné ¹⁷. »

« A toujours méditer et proclamer Hari (Vishnu) le destructeur de la douleur, qui enlève le fardeau du péché, chaque poil du corps du dévot se dresse dans une extase amoureuse. Méditant sur la forme suprême, les amants de la volonté divine riront et pleureront, ils seront emplis de délices, ils réciteront, diront, chanteront, danseront et

14. *Bhagavad Gîtâ*, VIII, 14.

15. Cité dans *Kalyâna, Yoga anka*.

16. *Shrimad bhâgavata*, IX, 4, 18-20.

17. *Angirasa daiva mimânsa*, sutra 12.

joueront les mystères divins, ou, perdus dans les délices de la vision de la forme, ils garderont le silence¹⁸. »

Dans la voie de l'attachement passionné, on distingue huit « signes d'émotion » (*sâttvika bhâva*). Ce sont : la stupeur (*stambha*), la transpiration (*svéda*), le hérissement des poils (*romancha*), la difficulté d'élocution (*svara bangha*), le tremblement (*kampa*), le changement de couleur (*vaivarnya*), les larmes (*ashru*) et l'évanouissement (*pralaya*).

LA VOIE DE L'AMOUR TRANSCENDANT (*Pâra bhakti yoga*)

Toutes les méthodes d'intégration menant, dans les sphères supérieures, au même unique résultat, l'amour transcendant n'est pas autre chose que la « connaissance de la forme intrinsèque » (*svarûpa jnâna*). « L'identification sans pensée (*nir vikalpa samâdhi*) et « le détachement total » (*parâ vairâgya*) se rapportent également au même stade. A ce degré, le dévot voit l'univers entier, animé et inanimé, tout imprégné de la divinité. C'est à ce degré qu'il expérimente la réalité des formules « Tu es cela » (*tat tvam asi*), « Tout n'est que le principe, le brahman » (*sarvam khalu idam brahma*), etc.

« Celui qui de tout son être voit la divinité dans ce qui existe et tout ce qui existe dans la divinité occupe un rang très haut parmi les dévots du seigneur¹⁹. »

« Réintégré dans le soi, celui qui perçoit en toutes choses la commune essence aperçoit le soi en toutes choses et toutes choses dans le soi²⁰. »

Il y a quatre degrés de réalisation par l'amour : résider dans le même monde que le bien-aimé (*sâlokyâ*) ; être tout près du bien-aimé (*sâmipyâ*) ; avoir la même forme que le bien-aimé (*sârupyâ*), et être un avec le bien-aimé (*sâyujyâ*).

18. *Shrimad bhâgavata*, XI, 3, 31-32.

19. *Shrimad bhâgavata*.

20. *Bhagavad Gîtâ*, VI, 29.

Chapitre IX

Kundalini yoga et asparsha yoga

KUNDALINI YOGA

La méthode de réintégration par l'éveil de l'énergie enroulée (*kundalini*) est exposée dans les « règles de la sagesse terrestre », les tantra, et en partie, comme nous l'avons dit, dans les traités de *hatha yoga*.

Le *kundalini yoga* comprend, outre les huit degrés du yoga (observances, abstinences, etc.), sept degrés supplémentaires, qui sont : la purification (*shodhana*), le courage (*dhriti*), la constance (*sthiratâ*), l'endurance (*dhairya*), la subtilité (*lâghava*), l'évidence directe (*pratyaksha*), et l'identification sans pensée (*nir vikalpa samâdhi*).

ASPARSHA YOGA

« La méthode de réintégration par le non-toucher (*asparsha*) est difficile à comprendre pour tous les yogi. Les yogi qui craignent ce qu'il n'y a pas lieu de craindre en sont effrayés ¹. »

Shankarâchârya, commentant ce verset, dit : « On appelle réintégration par le non-toucher la méthode qui consiste à demeurer à l'écart de tout contact, c'est-à-dire de tout lien. Elle est bien connue, car les upanishad l'ont souvent décrite. Pour celui à qui n'est pas familière la connaissance que l'on obtient par le vedânta [la fin de la connaissance], elle peut sembler difficile à comprendre (*durdarshah*). »

1. *Gaudapadiya kârikâ*, 39.

Cette réintégration par le non-toucher est absolument sans risques, et cependant les yogi en ont peur. Ils craignent en pratiquant ce yoga de se détruire eux-mêmes, mais c'est là un manque de discernement, qui leur fait croire à tort que leur union avec l'être sans dualité détruira leur propre individualité.

Le principe de l'intouchabilité tient une grande place dans la vie des Hindous, qui estiment que les contacts avec les objets ou les êtres affectent l'homme, le souillent ou le purifient ; ils évitent non seulement tout contact avec les individus dont les habitudes ou professions sont malpropres, mais aussi, à certaines époques et en certaines circonstances, avec les membres de leur propre famille. L'adepte de la méthode de réintégration par le non-toucher évite tout contact avec quelque être vivant que ce soit.

« Les plaisirs qui sont fondés sur le toucher sont la source de la souffrance, ils ont un commencement et une fin, ô fils de Kunti ! Aussi le sage ne s'y attarde-t-il pas². »

Les yogi se tiennent à l'écart des plaisirs du corps, se servant du non-toucher comme d'un moyen. Alors seulement ils peuvent s'élever au-dessus de la vertu et du vice, prendre conscience du soi, et se libérer de la crainte.

2. *Bhagavad Gitâ*, V, 22.

TROISIÈME PARTIE

Initiation, mode de vie, obstacles

Chapitre X

Le guide (guru) et l'initiation

A chaque stade de la pratique du yoga, la présence d'un guide, qui sache distinguer l'expérience réelle de l'expérience illusoire et éviter les accidents qui peuvent se produire lorsque les sens sont abstraits de la perception extérieure, est indispensable. Dans plusieurs formes de yoga, c'est le *guru* lui-même qui donne l'initiation : il est comme l'étincelle qui change la mèche et l'huile en une flamme vivante.

Bien que, d'un certain point de vue, le vrai guide soit en dernière analyse Shiva lui-même, et que, d'un autre point de vue, chacun soit son propre guide, on ne saurait, en dehors de cas très exceptionnels, parvenir à la connaissance sans l'aide d'un guide incarné dans un être humain et rattaché par une chaîne initiatique ininterrompue aux voyants des premiers âges. Seul peut être un vrai guide celui qui a lui-même réalisé l'identification (*samâdhi*), pris conscience de la nature réelle du principe abstrait désigné comme celui qui donne la paix (Shankara Shiva), et acquis ainsi la connaissance de toute chose et de tous les modes de connaissance.

Dans la réintégration par identification, le *laya yoga*, les tantra enseignent que l'énergie enroulée ne peut être éveillée que par l'intervention du guru. Celui-ci donne d'abord au disciple l'initiation par le toucher (*sparsha dikshâ*), et plus tard seulement l'initiation céleste (*divya*). Lorsque le disciple reçoit l'initiation, l'énergie enroulée s'éveille aussitôt et son corps commence à resplendir. Le guru, après avoir accompli la « descente de l'énergie » (*shakti pâta*), touche le troisième œil, l'œil

invisible du centre de grande pureté, entre les sourcils, et le disciple reçoit l'illumination. Ainsi la grâce d'un vrai guru peut donner en un éclair ce qui ne s'acquiert qu'à grand-peine par la pratique patiente du *hatha yoga*.

L'*Advaya tāraka upanishad* définit ainsi le guru : « Le maître est celui qui connaît la sagesse éternelle, le veda, qui est dévoué à l'omniprésent, qui est sans orgueil, qui connaît la méthode du yoga, qui est toujours ferme dans sa pratique et qui s'est identifié lui-même au yoga, qui est pur, dévoué à ses maîtres, et qui a obtenu la vision de la personne suprême, *Purusha*. Celui qui possède toutes ces vertus est appelé « dissipateur de ténèbres », un guru. La syllabe « gu » signifie « ténèbres », la syllabe « ru » signifie « dissipateur » ; on l'appelle donc guru parce qu'il dissipe les ténèbres. Le guru est la cause suprême, le guru est l'ultime destinée, le guru est la sagesse transcendante, le guru est le suprême recours, le guru est la limite finale, le guru est la plus précieuse des richesses. Parce qu'il atteint « Cela » (l'essence suprême), le guru est très grand¹. »

« Seule est vivante la connaissance qui sort des lèvres du guru ; les autres formes sont stériles, sans pouvoir, et causes de souffrances. Ceux qui cultivent la connaissance s'efforcent de plaire à leur guru. La connaissance ainsi acquise produit aussitôt des résultats. Le guru est le père, la mère, le dieu, il n'y a à cela aucun doute. Aussi doit-on le servir en actions, pensées et paroles. C'est du guru que l'on obtient tout ce qui est bon. Aussi doit-on toujours servir son guru. Rien qui vaille la peine ne peut être obtenu par d'autres moyens². »

L'initiation est donnée par degrés, et la forme de yoga qui convient à chacun dépend de son degré de développement.

« A ceux qui désirent s'élever (*arurukshu*) conviennent les voies de l'action rituelle et de l'intellect ; à ceux qui

1. *Advaya tāraka up.*, 14-18.

2. *Shiva samhita*, III, 11-14.

sont déjà montés sur l'arbre du yoga (*yoga ârudha*), les voies de l'intellect et du renoncement³. »

« Les yogi sont de trois sortes, ceux qui vivent dans le monde (*bhautika*), les intellectuels (*sankhya*) et les ascètes (*antyâshramin*, « ceux qui prennent refuge dans l'absolu », c'est-à-dire dans le discernement suprême : *parama hamsa*). C'est seulement ces derniers qui réalisent l'aspect supérieur du yoga. Les premiers recherchent le divin à travers la création, les deuxièmes en recherchent l'aspect cosmique ou impérissable. Des troisièmes on dit qu'ils perçoivent la divinité suprême (*parama ishvari*)⁴. »

LES DIFFÉRENTS TYPES D'APPRENTIS (*Sâdhaka*)

« Il y a quatre sortes d'apprentis, le faible (*mridu sâdakha*), le moyen (*madhyama*), le supérieur (*adhimâtra*) et même le suprême (*adhimâtratama*). Ce dernier, le plus haut, est seul capable de traverser l'océan [du monde manifesté]⁵. »

« Les faibles sont ceux qui manquent d'enthousiasme, qui sont stupides, qui critiquent leur maître, qui sont rapaces, enclins aux mauvaises actions, qui mangent trop, qui sont au pouvoir des femmes, qui sont instables, craintifs, malades, dépendants, qui parlent de façon dure, qui sont faibles de caractère ou manquent de virilité. Le guru doit savoir qu'ils ne sont qualifiés que pour le *mantra yoga*, et qu'avec beaucoup d'efforts ils peuvent arriver au but en douze ans.

« D'esprit tranquille, capable de supporter l'épreuve, désireux de parfaire son œuvre, parlant doucement, gardant en toutes circonstances la modération, tel est l'apprenti moyen. Une fois qu'il l'en a reconnu capable, le guru doit lui enseigner le *laya yoga*, qui donne la libération.

3. *Garuda purâna*.

4. *Matsya et Kurma purâna*. Cité dans : *Yoga sara sangraha*, p. 13.

5. *Shiva samhitâ*, V, 15.

« D'esprit stable, apte au *laya yoga*, indépendant, viril, noble, généreux, miséricordieux, véridique, brave, jeune, respectueux, adorateur des pieds de son maître, assidu à la pratique du yoga, tel est celui en qui l'on peut reconnaître un apprenti supérieur. Il atteindra le but après six années de pratique. Le guru doit enseigner à cet homme vigoureux le *hatha yoga* sous tous ses aspects.

« Très viril et enthousiaste, beau, courageux, instruit des Écritures, studieux, sain d'esprit, sans mélancolie, resté jeune, régulier dans sa nourriture, ayant le contrôle de ses sens, sans crainte, propre, adroit, généreux, secourable à tous, compétent, fidèle, intelligent, indépendant, clément, de bonne conduite et de bon caractère, tenant ses bonnes actions secrètes, parlant doucement, croyant dans les Écritures, adorateur des dieux et de son guru, ne recherchant pas la compagnie des autres, exempt de maladie grave, tel est le suprême apprenti, qualifié pour toutes les formes de yoga. Il atteindra le but en trois ans, sans aucun doute⁶. »

6. *Ibid.*, V, 23-27.

Chapitre XI

Préceptes alimentaires et mode de vie

Le yogi doit être libre de tout souci domestique : aussi doit-il de préférence mendier sa nourriture. Il doit cependant veiller à ne prendre que des aliments purs et conformes aux règles du yoga. « Le meilleur moyen de soutenir son corps est pour le yogi de mendier sa nourriture chez les meilleurs maîtres de maison, c'est-à-dire que le yogi ne doit aller que chez ceux qui sont croyants, humbles, d'esprit contrôlé, instruits dans les Ecritures, et sages¹. »

La nourriture constitue pour le yogi un rituel important.

« Le gruau de riz, le petit lait, l'orge, les fruits, les racines, le safran, le blé écrasé, les gâteaux à l'huile et la farine de pois crue (*sattu*), tous ces aliments sont bons pour le yogi et facilitent son entraînement. Aussi doit-on prendre ces aliments avec concentration d'esprit comme pour un acte religieux². »

Chaque bouchée doit être dédiée à l'une des cinq principales énergies vitales.

« Après avoir bu de l'eau une fois, silencieux et l'esprit concentré [il doit manger] la première [bouchée] comme une offrande au souffle de vie [en disant : « *Prânâya svâhâ* », « En oblation au souffle de vie »]. De même la deuxième [sera offerte] à l'énergie vitale excrétoire *apâna* [en disant : « *Apânaya svâha* », « En oblation à l'énergie vitale excrétoire »]. La troisième [sera offerte] à l'énergie vitale digestive *samâna* [en disant : « *Samânâya svâhâ* », « En oblation à l'énergie vitale digestive »]. La quatrième [est offerte] à l'énergie vitale d'expectoration

1. *Mârkandeya Purâna*, XLI, 8-9.

2. *Ibid.*, XLI, 11-12.

udâna [en disant : « *Udânâya svâhâ* », « En oblation à l'énergie vitale d'expectoration »]. Et la cinquième [est offerte] à l'énergie vitale circulatoire *vyâna* [en disant : « *Vyânâya svâhâ* », « En oblation à l'énergie vitale circulatoire »]. C'est ainsi, en faisant hommage l'une après l'autre [aux cinq énergies vitales], qu'il doit manger toute sa nourriture. Puis, buvant à nouveau de l'eau et nettoyant sa bouche, il se touchera le cœur³. »

La vie du yogi doit en tout temps être réglée et modérée.

« Il doit manger du beurre clarifié, du lait, des feuilles de bétel préparées sans chaux, camphre, ni cardamome. Il doit parler doucement et sans paroles dures, habiter un endroit plaisant, porter peu de vêtements mais qui soient de bonne qualité. S'appliquant à l'étude de la philosophie (*vedânta*), il doit vivre dans une maison, mais sans attachement, chantant toujours le nom divin et entendant des sons musicaux. Il doit être courageux, clément, ascète, propre, observer les règles de la modestie, servir son guru, mener toujours une vie bien réglée⁴. »

3. *Ibid.*, XLI, 13-15.

4. *Shiva samhitâ*, III, 40-42.

Chapitre XII

Les obstacles

« Sur la voie de l'identification
surgissent de puissants obstacles. »

Yoga darshana

Le but final du yoga étant la réintégration totale, toute autre tendance, qu'elle soit d'ordre social, religieux, moral ou intellectuel, constitue un obstacle pour le yoga.

Les obstacles ont été groupés en trois catégories, déterminées par les trois sources principales d'attachement qui existent dans le cœur de l'homme, et qui sont la jouissance, la religiosité et le savoir.

« Les femmes, les divans, les sièges confortables, les vêtements, la richesse ou son ostentation, le bétel, les voitures, la splendeur et la magnificence des rois, l'or, l'argent et même le cuivre, les bijoux, les bois de senteur, les vaches, l'érudition, les discussions théologiques, les danses, le chant et les ornements, les flûtes, les luths et les tambours, les éléphants et les chevaux, voilà quels sont les obstacles qui viennent de la jouissance.

« Les purifications rituelles, la religiosité, les rites, les tendances au mysticisme, les jeûnes et les observances, le silence, le contrôle des sens, les thèmes de méditation et la méditation elle-même, les formules sacrées, les bonnes œuvres, le souci de sa réputation, la construction de citernes, de puits, de réservoirs, de temples et de parcs [en vue d'obtenir des mérites], les sacrifices rituels, les pénitences (*chândrâyana*¹), les mortifications, les pèlerinages, toutes ces pratiques sont des obstacles sous le couvert de la religion.

1. Sorte de jeûne qui dure un mois.

« Désirer la société des saints, s'efforcer d'éviter les pécheurs, faire entrer le souffle de vie par où il ne doit pas normalement passer, compter la durée brève ou longue des exercices de respiration, penser à la forme qui réside dans le cœur et à l'informel qui réside dans cette forme et penser que dans l'informel réside le principe, le brahman, et faire ainsi le silence dans le cœur, tout cela n'est qu'obstacle sous la forme de savoir ². »

OBSTACLES PRINCIPAUX

On envisage dans la pratique du yoga neuf obstacles principaux. Ce sont ceux qui troublent directement l'esprit, à savoir « la mauvaise santé, les difficultés matérielles, le manque de conviction, l'irrégularité de vie, la paresse, le manque d'enthousiasme, les idées fausses, l'insuccès et l'instabilité ³. »

La mauvaise santé (*vyādhi*) est due à l'insuffisance de l'un des éléments constitutifs du corps ; lorsque le corps est dans cet état, toutes les facultés s'emploient à recréer l'équilibre et ne peuvent être pleinement orientées vers les buts du yoga.

Les difficultés matérielles (*styāna*) font que l'esprit, malgré son réel désir de pratiquer le yoga, ne peut s'y adonner parce qu'il estime que le moment et le lieu ne sont pas propices.

Le manque de conviction (*sanshaya*) fait douter de la légitimité des buts du yoga du fait que sa pratique mène à la libération ou à quelque autre résultat, etc.

L'irrégularité de vie (*pramāda*) consiste à pratiquer le yoga sans faire attention aux règles, sans avoir la connaissance voulue, ou avec négligence.

La paresse (*ālasya*) provient soit de ce que le corps est alourdi par un excès de lymphe, soit de ce que l'esprit

2. *Shiva samhitā*, V, 3-13.

3. *Yoga darshana*, I, 30.

est attiré par la tendance descendante (*tamas*) ; on ne se sent pas alors enclin à la pratique du yoga.

Le manque d'enthousiasme (*avirati*) survient lorsque, vivant en contact avec les objets des sens, on oublie leurs mauvaises qualités et on se sent attiré vers eux et vers le plaisir.

Les fausses conceptions (*bhrânti darshana*) ou la fausse connaissance (*viparyaya jñâna*) naissent lorsqu'on commence à penser que les moyens enseignés par le vrai guide, le *sat guru*, ou par les textes de yoga, ne sont pas les bons moyens.

L'insuccès (*alabdha bhūmikatva*) provient de ce que le postulant est, pour quelque raison, incapable d'atteindre tel stade du yoga bien qu'il accomplisse apparemment ce qu'il faut pour y parvenir.

L'instabilité (*anavasthitva*) empêche, lorsqu'on a atteint un certain stade, de s'y maintenir un temps donné, que ce soit par surprise, inadvertance, ignorance ou négligence.

OBSTACLES SECONDAIRES

Il y a cinq obstacles secondaires (*upavighna*).

« La douleur physique, la mélancolie, la faiblesse des membres, l'irrégularité de l'inspiration et de l'expiration sont les compagnes des distractions du mental ⁴. »

On compte, en outre, parmi les obstacles, l'irrégularité des repas et du sommeil, l'inobservance des règles de la vie sexuelle, le fait d'avoir pour guide un imposteur, le mépris de son guide, l'athéisme, le désir d'acquérir des « pouvoirs » extraordinaires, la croyance que l'on a atteint à la parfaite réalisation dès lors que l'on a conquis quelques pouvoirs, le fait de charger d'autres personnes d'accomplir les rites, la prétention d'être son propre guide.

Le yogi doit toujours être sur ses gardes. « Tant que, par la pratique de l'une ou l'autre méthode (*tattva*), l'es-

4. *Yoga darshana*, I, 31.

prit n'a pas été complètement dompté, les désirs dansent dans le cœur comme des fantômes à minuit⁵. »

En outre, « le yogi doit renoncer totalement à prendre des aliments acides, astringents, pimentés, salés, moutardés ou amers, à se remuer beaucoup, à se baigner tôt le matin, à brûler de l'huile, à voler, à faire violence, à montrer de l'hostilité envers les gens ; il doit renoncer à l'orgueil, au manque de franchise, aux mensonges, aux passions, à ce qui peut causer de la douleur, aux rapports sexuels avec des femmes, au voisinage et à l'utilisation du feu, à beaucoup parler ou à parler avec trop de douceur ou de dureté, et aux excès de la table⁶. »

5. *Yoga vāshishtha*.

6. *Shiva samhitā*, III, 36-38.

APPENDICES

Appendice A

Le corps subtil

La division en corps et âme de l'être humain est tout à fait insuffisante pour expliquer la structure de celui-ci. Selon les hindous, trois éléments principaux contribuent à la formation d'un être vivant : le soi, ou *âtman*, le corps subtil et le corps physique.

Le soi individuel, ou *âtman*, est un fragment de l'être total, indivisible et indifférencié. De même que l'espace enfermé dans une cruche n'est pas réellement différencié du reste de l'espace, de même le fragment du principe universel enfermé dans l'être humain en demeure une partie indivisible.

Ce fragment de l'être total est contenu dans sept enveloppes, dont six appartiennent au corps subtil, la septième constituant le corps physique.

Le corps subtil, ou transmigrant, est la partie essentielle de l'individualité humaine ; il demeure après la destruction du corps physique et poursuit son existence à travers le long cycle des naissances et des morts, jusqu'à sa dissolution qui se produit lorsque l'être vivant atteint son but final qui est la libération. Selon l'enseignement le plus courant, le corps subtil est composé de dix-sept éléments : cinq sens de perception, cinq sens d'action, cinq énergies vitales, le mental (*manas*), et l'intellect (*buddhi*, qui inclut la notion d'individualité, *ahamkara*).

Les rapports du corps subtil au corps physique sont, comme ceux de la chrysalide au papillon, inversés, relation qui est parfois symbolisée par deux triangles opposés et imbriqués ; ce qui explique que l'état le plus abstrait de manifestation subtile se trouve dans le bas du corps, dans le *mulâdhâra chakra*.

Le corps subtil et le corps physique sont en contact en plusieurs points, appelés nœuds, ou centres, que l'on représente parfois sous forme de lotus ; les nerfs subtils et les artères du corps subtil y sont en contact avec les nerfs grossiers qui leur transmettent les perceptions des organes des sens et communiquent au corps les réactions du corps subtil et les ordres de la conscience.

On ne peut détecter physiquement que les nerfs réceptifs des centres subtils, et l'on ne peut observer que leur convergence.

STRUCTURE DU CORPS SUBTIL

« Au milieu du corps est le siège du feu, brillant comme l'or fondu, de forme triangulaire chez les bipèdes, quadrangulaires chez les quadrupèdes, circulaire chez les insectes, et brillant comme une lampe¹. »

« Au-dessus des organes sexuels et sous le nombril se trouve le centre en forme de bulbe (*kanda yoni*), qui ressemble à un œuf d'oiseau². »

« Chez les êtres humains, le centre en forme de bulbe (*kanda*) du corps subtil est à neuf largeurs de doigt du centre du corps, haut de quatre largeurs de doigt et large de quatre largeurs de doigt. Il est ovale. Chez les oiseaux et les quadrupèdes, il est au milieu du ventre, et en son centre est le nombril. Là se trouve un *chakra* (roue) à douze rayons. Dans [ces rayons] résident Vishnu et les autres dieux, et moi [la divinité, Ishvara] me tenant au centre. Je fais tourner la roue par mon pouvoir d'illusion (*mâyâ*), ô le meilleur des deux fois nés ! L'être vivant erre parmi ces rayons, passant de l'un à l'autre. Comme l'araignée au milieu de sa toile, l'être vivant se meut porté par le souffle vital. Sans lui, il n'existe pas³. »

« Comme une balle lancée par l'avant-bras se meut

1. *Trishikhi brâhmana up.*, 56-57.

2. *Yoga chudâmani up.*, 1, 14.

3. *Trishikhi brâhmana up.*, 58-62.

en avant, ainsi l'être vivant lancé en haut et en bas par les énergies respiratoire et excrétoire (*prâna* et *apâna*) ne connaît pas de répit. Au pouvoir de *prâna* et d'*apâna*, il monte et descend, et son agitation empêche qu'on ue le voie ni sur la droite ni sur la gauche⁴. »

« Au-dessous [du centre en forme de bulbe] se trouve le lieu de l'énergie enroulée (*kundalinî*), au niveau du nombril et au-dessous. Elle est composée de huit éléments différents ; c'est une spirale huit fois enroulée, située autour et à côté du nœud du nombril, et qui règle les énergies vitales (*prâna* et *apâna*) et le passage de l'eau, de la nourriture, etc. Elle recouvre de sa bouche l'orifice qui mène à l'ouverture causale [derrière le front], et luit dans l'éther du cœur sous la forme d'un serpent intensément brillant. Lorsqu'elle est soulevée par l'air vital, au moment de la pratique du yoga, elle se mélange avec le feu⁵. »

« Semblable à un serpent, elle dort éclairée par sa propre lumière ; debout au centre, comme un serpent, elle est la déesse du Verbe (*Vâk dévî*), on la nomme la semence [de l'univers]. Elle est l'énergie de l'omniprésent (*Vishnu*), immaculée, luisante comme l'or fondu. Elle est la mère des trois qualités (*sattva*, *rajas*, *tamas*)⁶. »

« Là, dit-on, réside la semence de l'Eros (*Kâma bîja*), rouge comme une fleur de *bandhuka* ; sa forme est celle des sons du langage ; elle brille comme l'or fondu, et les yogi qui ont atteint l'unité la perçoivent par le pouvoir du yoga. »

LES PRINCIPALES ARTÈRES (NADI) DU CORPS SUBTIL

Les soixante-douze mille artères du corps subtil ont comme point de départ le centre en forme de bulbe, d'où elles vont se répandre dans tout le corps. Trois d'entre

4. *Yoga chudâmani up.*, 27-28.

5. *Trîshikhi brâhmanâ up.*, 62-63.

6. *Shiva samhita*, V, 78.

elles ont une importance capitale : *idâ*, qui monte à gauche, *pingalâ*, à droite, et *sushumnâ*, au milieu. *Idâ* correspond au principe lunaire, *pingalâ*, au principe solaire, et *sushumnâ*, aux qualités combinées du soleil, de la lune et du feu.

« Au milieu du corps, fermement établie et dans un état de stupeur, se trouve l'artère *sushumnâ*, qui part du centre bulbeux et ressemble à la fibre fine de la tige de lotus. De forme tubulaire, elle monte droit à l'ouverture causale [le *brahmarandhra*]. Brillante comme un rai de lumière, cette artère est sous le signe du principe appelé Vishnu, elle mène au ciel immense (*brahma loka*) et à la dissolution finale. Les deux artères subtiles *idâ* et *pingalâ* se tiennent à sa droite et à sa gauche. Prenant son origine dans le centre bulbeux, *idâ* se termine dans la narine gauche, tandis que *pingalâ*, qui prend son origine dans le même centre, se termine dans la narine droite. Il y a aussi, en avant et en arrière de *sushumnâ*, deux autres artères subtiles, *gandhâri* et *hastijihvâ*, qui montent à l'œil gauche et à l'œil droit. Les artères *pushâ* et *yashasvini*, qui prennent leur origine dans le même centre, montent à l'oreille gauche et à l'oreille droite. *Alambushâ* rejoint la racine des bras, *shubhâ* descend jusqu'au bout de l'organe sexuel. Partant du bulbe, l'artère *kaushiki* descend jusqu'aux orteils. Ainsi les artères qui partent du bulbe sont de dix espèces différentes. Beaucoup d'autres artères et canaux, grands et petits, en partent aussi. Les artères, grandes et petites, sont au nombre de soixante-douze mille. On ne saurait compter toutes leurs ramifications, dont chacune a un cours multiple, pas plus qu'on ne saurait compter les grandes et petites artères qui se répandent dans la feuille de l'*asvattha* [le figuier sacré]⁷. »

Le long de l'artère centrale *sushumnâ* se trouvent les six centres ou nœuds, qu'elle traverse en subissant une sorte d'étranglement, et nous avons vu que l'objet principal de la pratique du yoga est de défaire ces nœuds pour

7. *Trishikhi brâhmana up.*, 67-76.

que l'énergie de base puisse monter librement le long de l'artère centrale. *Idâ* et *pingalâ* s'incurvent pour entourer les six nœuds.

Les trois artères, partant ensemble du support du souffle de vie (*sva adhishthâna chakra* ⁸), s'unissent une fois encore au-dessus du milieu des sourcils dans ce qui est appelé l'ouverture causale (*brahmarandhrâ*). L'endroit où elles se réunissent est appelé *trivêni*, le triple confluent.

« *Idâ* est le Gange du monde inférieur, *pingalâ* la rivière Yamunâ, et entre *idâ* et *pingalâ* se trouve *sushumnâ*, la rivière subtile Saraswati ⁹. »

Le yogi qui par le pouvoir de son yoga peut se baigner dans ce triple confluent atteint la libération. « On dit que se baigner au confluent des trois rivières mène au grand résultat ¹⁰. »

« Lorsque, dans le corps de l'être incarné, le souffle de vie atteint la jonction d'*idâ* [l'artère lunaire] et de *pingalâ* [l'artère solaire], alors c'est la nouvelle lune [lorsque le soi vivant et le soi suprême sont unis] ¹¹. »

« L'artère *idâ*, à gauche, est blanche, et correspond au principe lunaire ; elle est la déesse, le principe femelle, dont la forme est l'énergie, et qui est l'incarnation de la véritable ambrosie [d'immortalité]. L'artère *pingalâ*, à droite, est la forme mâle, le principe solaire. Ici la grande déesse apparaît sous la forme du seigneur des larmes (*Rudra Shiva*), d'un rouge brillant, comme les filaments d'une fleur de grenadier ¹². »

LES DIX ÉNERGIES VITALES

« Les dix énergies vitales, le souffle vital (*prâna*) et les autres, qui circulent dans les dix artères, sont appelées

8. « Le mot *sva* désigne le souffle de vie (*prâna*). Le centre *sva adhishthâna* est le séjour de ce souffle de vie. » *Yoga chudâmani up.*, I, 11.

9. Cité dans *Kalyâna, Yoga anka*.

10. *Ibid.*

11. *Jâbâla up.*

12. *Sammohana tantra*. Cité dans le commentaire du *Shat chakra nîrupanam*, I.

prâna, *apâna*, *samâna*, *udâna*, *vyâna*, *nâga*, *kurma*, *krikara*, *dévadatta*, et *dhanamjaya*. Les cinq premières sont importantes, et surtout les deux premières. *Prâna*, le souffle vital, est le plus important, car il maintient l'être en vie ¹³. »

Pour localiser les dix énergies vitales, on les associe d'ordinaire à certaines fonctions physiques ou à certains réflexes, tels que la respiration (*prâna*), l'excrétion (*apâna*), la circulation (*vyâna*), la toux (*udâna*), la digestion (*samâna*), l'éruption (*nâga*), le clignement des yeux (*kurma*), l'éternuement (*krikara*), le bâillement (*dévadatta*) et l'assimilation (*dhanamjaya*).

Les énergies vitales sont néanmoins des énergies subtiles ; c'est ainsi que l'énergie de la toux n'est pas simplement le réflexe physiologique mais une énergie vitale essentielle qui, prenant son origine dans la gorge, se dirige vers le haut et contrôle les réflexes de la face et les facultés du corps subtil. De même, l'énergie digestive *samâna* est une énergie vitale de nature ignée, localisée dans la région du nombril, d'où elle s'irradie dans toutes les directions, réglant toutes les fonctions vivantes aussi bien que l'équilibre du corps.

« Le milieu de la bouche et le nez, le cœur, la région du nombril, les gros orteils, tels sont, ô le meilleur des brâhmanes, les demeures du souffle vital (*prâna*). L'énergie excrétoire (*apâna*) circule, ô brâhmane, dans l'anus, les organes sexuels, les cuisses et les genoux. *Samâna* habite tout le corps, elle l'emplît tout entier. *Udâna* est localisée dans les articulations des jambes et des mains. *Vyâna* est dans les deux oreilles, les cuisses, les hanches et les chevilles, les épaules et la gorge. *Nâga* et les cinq autres airs vitaux sont situés dans la peau, les os, etc. L'eau, la nourriture et les autres liquides qui sont dans le ventre sont assimilés. Le souffle vital qui a atteint le milieu du ventre doit les séparer [selon les divers éléments constitutifs du corps] ; il le fait, comme il fait le reste, sans en être affecté. L'air *apâna* produit l'évacuation de l'urine et autres matiè-

13. *Trishikhi brâhmana up.*, 77-79.

res. Les actions de *prâna* et d'*apâna* et autres semblables sont portées au-dehors par *vyâna*. L'air *udâna* charrie vers le haut tout ce qui demeure dans le corps. *Samâna* s'emploie constamment à nourrir le corps et à d'autres activités du même ordre. *Kurma* travaille à faire cligner les paupières. *Dévadatta* travaille à faire dormir. Comme travail de *dhananjaya*, on peut citer l'enflure du cadavre et autres choses analogues ¹⁴. »

« Les couleurs des cinq *prâna* sont : *prâna*, de la couleur d'un rubis rouge sang ; *apâna*, au milieu [du corps], de la couleur [bleu noir] de l'insecte *indra kopa* ; *samâna*, entre ces deux derniers, blanc de lait et brillant ; *udâna*, blanc pâle, et *vyâna*, brillant comme une flamme ¹⁵. »

LES CENTRES, LOTUS, NŒUDS, OU CHAKRA

Seule la vision intérieure pratiquée par les yogi a pu jusqu'ici déceler la forme, la position, la couleur et le fonctionnement des centres subtils, mais cela ne veut pas dire que l'on ne puisse arriver à les connaître par d'autres voies. Ces centres étant non des abstractions mais des foyers d'énergie réellement existants, il n'y a pas de raison pour que l'on ne puisse un jour les déceler à l'aide d'instruments sensibles. Diverses expériences ont d'ailleurs été tentées en ce sens avec des résultats positifs.

En réalité les centres sont reliés à des régions du cerveau et c'est en concentrant notre attention sur les centres nerveux du corps que nous arrivons à stimuler puis à explorer des régions du cerveau qui normalement sont endormies ou dont les facultés ne sont ni utilisées ni contrôlées.

Les formes et les couleurs des centres, que le yogi perçoit dans son introspection, sont réelles et produisent des effets parfaitement définis et physiquement évidents. Mais ce n'est que lorsque l'énergie enroulée se dresse que les centres des lotus sont éclairés et que leurs couleurs apparais-

14. *Ibid.*, 79-87.

15. *Amrîta nâda up.*, 35-37.

sent clairement. Seuls ceux qui ont atteint la vision supra-humaine peuvent voir toutes les couleurs et percevoir les sons qui se trouvent dans chaque centre. Toutefois, en se concentrant sur un centre donné, même les non-initiés peuvent apercevoir son contenu.

Comme nous l'avons vu en parlant de la méthode du yoga, les diagrammes qui schématisent les centres sont comme les cartes des régions que le yogi visite dans son voyage intérieur ; chaque détail est le point de départ d'un mode particulier d'expérience. Les formes qui leur sont attribuées ne sont cependant qu'analogiques, et ne doivent être prises que comme telles. Seule la concentration des facultés mentales permet à l'adepte de saisir la réalité et la grande exactitude des diagrammes.

Avant de décrire chacun des centres, il convient de noter que les divers *tantra* en donnent des descriptions qui varient légèrement selon la façon dont est réalisée l'introspection, mais ces variations ne sont que superficielles.

1. *Le centre de la base (mulâdhâra chakra)*

Le premier centre, lotus ou *chakra*, se trouve au-dessus de l'anus, sous la racine des organes sexuels.

« C'est le lotus de base : son centre est appelé le *yonî*, la vulve. Ce centre est resplendissant, avec quatre pétales qui portent les quatre caractères correspondant aux sons articulés « v », « sh » (palatal), « sh » (cérébral) et « s »¹⁶.

C'est là que se trouve l'ouverture qui est à l'extrémité de l'artère centrale *sushumnâ*. Ce centre est jaune, avec quatre pétales rouges qui correspondent aux quatre aspects du souffle vital (*prâna shaktî*). Ces quatre pétales sont unis à l'énergie enroulée, couchée à la base de la colonne vertébrale : lorsqu'elle se déploie, ils s'évanouissent. Les caractères qu'ils portent sont dorés, et représentent les aspects de l'énergie enroulée en état de sommeil. Au centre du lotus de base est la semence-support (*dhara bîja*), c'est-à-

¹⁶. *Shiva samhitâ*, V, 83.

dire le caractère magique « lang », porté sur l'éléphant Airāvata, véhicule du roi du ciel, Indra.

Le centre de base est en rapport avec le carré, l'élément terre, la couleur jaune, le sens de l'odorat (organe de perception), les pieds (organes d'action) et le phénomène d'accumulation. En le prenant comme support de méditation, on obtient des talents de parole, de poésie, d'habileté et d'organisation. L'aspect de la divinité qui y réside est le Seigneur de l'immensité, Brahmā le créateur, dont la monture est un cygne.

« Ce centre est appelé *kula* (la matrice). Il brille comme l'or : on y trouve le phallus « né de lui même » (le *linga svayambhu*). Là se trouve l'être parfait (*siddha*) nommé l'œuf double (*dviranda*). La déesse qui préside à ce centre est *Dākini* (la Sorcière). Au milieu du lotus est le *yoni*, sur lequel repose l'énergie enroulée. Au-dessus de lui la brillante semence de l'Eros (*Kāma bīja*) erre comme une flamme. L'homme sage qui médite toujours sur ce centre de base réalise le pouvoir appelé *dārduri* (la grenouille) qui donne la capacité de voyager à travers l'espace¹⁷. »

2. Le centre « support du souffle de vie » (*sva adhīsthāna chakra*)

« Le deuxième centre, appelé « support du souffle de vie » (*sva adhīsthāna*), est à la racine du pénis. [De couleur blanche], il a six pétales rouges qui portent les caractères correspondant aux sons articulés « b », « bh », « m », « y », « r », « l ». Là habite l'être réalisé appelé la flèche (*bāna*). La déesse qui y préside est appelée *Rākini*¹⁸. »

Dans ce centre est la semence des eaux (*vāruna bīja*), c'est-à-dire le caractère magique « vang », porté par le monstre marin Makara.

Ce centre est en relation avec le croissant, l'élément eau, la couleur blanche, le sens du goût (organe de percep-

17. *Śhiva samhita*, V, 84-86.

18. *Ibid.*, V, 98-99.

tion), la main (organe d'action) et le phénomène de cohésion.

L'aspect de la divinité qui y réside est Vishnu, l'omniprésent, monté sur le vautour Verbe ailé (*Garuda*).

3. *Le lotus du nombril (nâbhi padma)*

« Le troisième centre, appelé la cité-joyau (*manipura*), est localisé dans la région du nombril. [De couleur rouge], il a dix pétales d'or ornés des caractères correspondant aux sons articulés « d », « dh » et « n » (cérébral), « t », « th », « d », « dh » et « n » (dental), « p », « ph ». Là réside l'être réalisé, donneur de toutes les choses favorables, nommé Rudra (seigneur des larmes). La déesse qui préside à ce centre est la déesse suprêmement vertueuse Lâkini ¹⁹. »

Dans ce centre se trouve le phallus de la réalisation « l'œil du seigneur des larmes » (*rudra aksha siddha linga*) qui donne toutes les félicités. Là se trouve la semence du feu (*vahni bîja*), correspondant au caractère magique « raog » monté sur un taureau.

« Le chercheur qui médite sur le *manipura chakra* obtient le pouvoir appelé *pâtâla* (infernale) qui donne tous les autres pouvoirs. Douleur et maladie disparaissent, tous les désirs se réalisent, le temps est vaincu, et l'adepte peut pénétrer dans les corps des autres êtres. Il obtient le pouvoir de faire de l'or et d'autres matières précieuses. Il connaît les plantes médicinales et peut aussi découvrir les trésors ²⁰. »

4. *Le centre du son spontané (anâhata chakra)*

« Dans la région du cœur se trouve le quatrième lotus, appelé le centre du son spontané (*anâhata*). Il a douze rayons, ou pétales, d'un rouge flamboyant, qui portent les caractères correspondant aux sons articulés « k », « kh »,

19. *Ibid.*, V, 104-5.

20. *Ibid.*, 106-8.

« g », « gh », « n » (guttural), « ch », « chh », « j », « jh », « n » (palatal), « t » et « th » (cérébral). C'est là que séjourne dans les délices la semence du vent (*vāyu bīja*) [autrement dit c'est de là que s'élançe le souffle de vie]. La lumière rayonnante qui réside dans ce lotus est nommée le phallus-flèche (*bāna linga*) ; rien qu'en y pensant le yogi obtient des résultats visibles et invisibles [en ce monde et dans les autres]. C'est là que demeure l'être réalisé que l'on nomme Pinaki, le porteur de trident. La déesse qui préside est Kâkini (le corbeau femelle). Près de l'adepte qui se concentre habituellement sur ce centre se réunissent en foule les femmes séduisantes et les divines *apsara* [c'est-à-dire les possibilités manifestées et non manifestées]. Dans l'esprit de l'adepte naît un savoir sans égal. Il voit le passé, le présent et le futur, il a le pouvoir d'entendre de loin et de voir les choses subtiles et éloignées. Il peut à son gré voyager dans l'espace ²¹. »

« C'est là que réside le souffle de vie, orné de désirs, mêlé aux actions d'un passé sans fin et uni à la notion d'individualité ²². »

Le *Vishva sâra tantra* dit que le son spontané qui apparaît dans ce centre est la manifestation de Shiva l'indestructible (*Sadâ Shiva*). C'est là que se manifeste la syllabe d'obéissance « aum », là que le soi vivant (*jivâtma*) se tient comme une flamme immobile dans un lieu sans vent. Là aussi résident les notions d'individualité et de possession qui forment le nœud du cœur et qui sont déliées par la grâce du guru. Là réside la semence de l'air (*pavana bīja*), symbolisée par le caractère magique « yang », porté sur une antilope noire.

Ce centre est en relation avec l'hexagone, l'élément air, le sens du toucher (organe de perception), le pénis (organe d'action) et le phénomène du mouvement. En méditant sur le phallus-flèche (*bāna linga*) qui s'y trouve, on obtient des résultats favorables en ce monde et dans les

²¹. *Shiva samhitā*, V, 109-112.

²². *Ibid.*, III, 2.

autres. L'aspect de la divinité qui y réside est le régent suprême (*Isha*).

5. *Le centre de grande pureté* (*vishuddha chakra*)

« Dans la région de la gorge se trouve le cinquième lotus, nommé « grande pureté » (*vishuddha*), luisant comme de l'or fin [certains le disent couleur de fumée]. On y trouve les caractères correspondant aux seize sons « a », « â », « i », « î », « ou », « oû », « eu », « eû », « u », « û », « é », « è », « o », « ô », « an », « ah ». Là réside l'être réalisé nommé *chhagalânda* (l'œuf de chèvre). La déesse qui y préside est Shâkini (la Feuillue)²³. »

Là réside, sous sa forme hermaphrodite, le seigneur de la danse, Natêshvara, mi-blanc mi-or. Ce centre est la porte de la libération, et en le prenant comme support de méditation l'adepte connaît le passé, le présent et le futur. Là se trouve la semence de l'éther (*ambara bîja*), c'est-à-dire le caractère magique « hang » monté sur un éléphant blanc.

Ce centre est en relation avec la spirale ou le cercle, avec l'élément éther, le sens de l'ouïe, l'oreille (organe de perception), la bouche (organe d'action) et le phénomène de l'étendue. L'aspect de la divinité qui y préside est le support de l'illusion (*mâyâdhistha*), ou Shiva l'indestructible (*Sadâ Shiva*).

« Celui qui se concentre sur ce centre devient expert dans la connaissance sacrée, et prince parmi les yogi. Dans ce lotus de grande pureté il voit les quatre Ecritures de la sagesse éternelle (les veda) avec leurs sens secrets comme un océan de trésors. La colère du yogi qui s'est établi dans ce centre fait trembler les trois mondes²⁴. »

« En cet endroit [dit Shiva], se trouve le troisième *linga*, l'emblème du quatrième stade, qui fait partie de mon être, et qui est la source même de la libération. Rien qu'en se concentrant là, le seigneur des yogi s'identifie à moi²⁵. »

23. *Ibid.*, V, 116.

24. *Ibid.*, V, 117-118.

25. *Ibid.*, V, 125.

5 a. *Le centre du jeu d'amour* (lalanâ chakra)

Ce centre secondaire se trouve au-dessus du centre de grande pureté et sous le sixième centre, ou centre de commande. Il est parfois nommé centre des arts (*kalâ chakra*). Il a douze pétales, qui sont en rapport avec les tendances suivantes : loi (*shraddhâ*), contentement (*santoshâ*), injure (*aparâdha*), répression (*dama*), respect (*mâna*), tendresse (*snêha*), pureté (*shuddhatâ*), inimitié (*arati*, c'est-à-dire détachement, *vairâgya*), errement (*sambhrama*, c'est-à-dire agitation mentale) et détresse (*urmi*, qui est de six sortes : chagrin, erreur, vicillesse, faim, soif et mort).

6. *Le centre de commande* (âjnâ chakra)

« Entre les sourcils se trouve le centre de commande (*âjnâ chakra*), formé de deux pétales portant les caractères correspondant aux sons articulés « h » et « ksh ». Il est de couleur blanche. Là réside l'être réalisé nommé éternité ou temps absolu (*mahâ kâla*). La déesse qui y préside est appelée Hakini. Comme la lune à la saison fraîche, la resplendissante semence lunaire [représentée par le caractère magique correspondant à la lettre cérébrale « thann »] est ici magnifiquement établie. En la réalisant, l'homme qui a atteint le discernement suprême (*parama hamsa purusha*) est à jamais libéré de la douleur. L'aspect de la divinité qui réside dans ce centre est cette suprême lumière dont le secret est caché dans les traits ésotériques de la sagesse, les *tantra*. En concentrant la pensée sur cette lumière on atteint très sûrement la suprême réalisation ²⁶. »

Ce centre est appelé centre de commande. C'est là que réside le seigneur suprême (*Mahêshvara : Shiva*). Les experts en yoga disent qu'au-dessus de lui se dressent les trois lieux sacrés que sont la vibration causale (*nâda*), le point limite (*bindu*) et l'énergie (*shakti*), lesquels reposent sur ce beau lotus. Celui qui, dans le secret, médite

26. *Ibid.*, V, 122-123.

sur le centre de commande voit disparaître sans difficulté toutes les conséquences des actes de ses naissances précédentes. Pour le yogi dont l'esprit reste fixé sur ce centre, tout culte d'images ou toute répétition de formules hermétiques (*japa*) est inutile. Les génies (*yaksha*), les démons (*râkshasa*), les musiciens célestes (*gandharva*) et les filles du ciel (*apsara*), aussi bien que les *kinnara* à tête de cheval, etc., le servent avec respect et sont en son pouvoir ²⁷. »

« Le sage yogi qui, au moment de sa mort, a l'esprit fixé sur ce centre, lorsque le souffle de vie le quitte, se dissout dans le suprême soi. Le yogi qui médite sur ce centre est sans aucun doute qualifié pour la voie royale de la réintégration (*râja yoga*) ; par sa propre puissance il se libère de tout lien. Personne ne pourrait exprimer la grandeur de la méditation sur ce centre à deux pétales. Brahmâ, le créateur, et les autres dieux ont reçu des enseignements de moi là-dessus ²⁸. »

Le sixième centre tire son nom du fait que c'est là que sont reçus les ordres émanant du guru qui réside dans le lotus aux mille pétales de la couronne de la tête. On trouve aussi dans ce centre le triangle *yonî*, qui passe pour le symbole de « l'autre côté » (*îtar linga*), ou du monde inférieur (*pâtâla*), et dans lequel se trouvent réunis les principes manifestés comme soleil, lune et feu, ainsi que l'intellect universel (*mahat tattva*) et la nature (*prakriti tattva*). L'aspect divin qui y réside est la divinité dont la nature est lumière (*fyoti svarûpa ishvara*), ou le donneur de paix (*shambhu*).

Ce centre est en relation avec le mental, avec le principe fondamental de l'existence (*mahat*, c'est-à-dire l'intellect universel), et avec le corps subtil de l'univers (*hiranyagarbha*). Sous la forme subtile de la syllabe d'obéissance (*avyakta pranava*), le soi est présent dans ce centre.

En retenant son souffle, le yogi, au moment du grad

27. *Ibid.*, V, 139-141.

28. *Ibid.*, V, 146-149.

voyage (*mahâ prayâna*), pénètre dans ce lieu et se fond avec la personne de l'ancien (*purâna purusha*).

Au-dessus de ces six centres principaux se trouvent en outre l'ouverture causale, deux autres centres, sept formes causales et encore deux centres.

L'ouverture causale (brahmarandhra)

Au-dessus du centre de commande se trouve l'ouverture causale, où s'unissent les trois artères subtiles : *idâ*, *pingalâ* et *sushumnâ*. Cet endroit est nommé la cité sacrée de *prayâga*. En se baignant en esprit à ce triple confluent, on obtient la libération.

« Au-dessus du centre de commande, à la racine du palais, est le lotus aux mille pétales. Là, dans le creux de la racine [du *brahmarandhra*] se termine *sushumnâ*, l'artère centrale du corps subtil²⁹. »

Le centre mental (manas chakra)

Près du centre de commande se trouve le centre mental. Il est formé de six pétales. Cinq d'entre eux représentent les domaines des cinq sens (*vishaya*), et le sixième est le monde du rêve ou de la connaissance illusoire (*sambhrama jnâna*).

Le centre de l'offrande (soma chakra)

Au-dessus du centre mental se trouve le centre de l'offrande formé de seize pétales. C'est la cité de la liberté (*nirâlamba purî*), où réside le non-manifesté, au-delà du quatrième état. C'est là que le yogi expérimente le principe dont la substance est lumière (*tejomaya brahma*).

Les sept formes causales (kârana rûpa)

Les sept formes causales se trouvent près du centre de commande. Entourant le soi individuel, elles sont à

29. *Ibid.*, V, 150.

l'origine de ses enveloppes causale, subtile et physique. On les nomme : lune (*indu*), intellection (*bodhini*), vibration causale (*nâda*), fragmentation (*kalâ*, dont la forme est soleil-lune-feu), l'énergie indifférenciée (*samani*) et dissolution [des liens avec le mental] (*unmani*).

« La lune [*indu*, c'est-à-dire le point limite, *bindu*, entre le non-manifesté et le manifesté] se trouve dans la région du front. Au-dessus se tient l'intellection (*bodhini*). Plus haut brille la vibration causale (*nâda*)³⁰, transcendante, en forme de croissant. Au-dessus se trouve la vibration causale subtile (*mahâ nâda*), flamboyante, en forme de charrue. Au-dessus est la fragmentation (*kalâ*) [l'énergie omniprésente, *vyâpaka shakti*], qui est crochue (*anji*, c'est-à-dire au-delà de la portée du mental) et qui est la bien-aimée des yogi. Et au-dessus réside la dissolution [des liens avec le mental] (*unmani*) ; après quoi il n'y a plus de retour³¹. »

Au-dessous d'*unmani* se trouve l'énergie indifférenciée (*samani*) qui n'est qu'un aspect du principe de l'énergie (*parâ shakti*), sans laquelle la volonté divine de créer ne pourrait se manifester.

« Puis vient la divisibilité (*kalâ*), l'énergie omniprésente que l'on appelle crochue (*anji*). Au-dessus se trouve l'énergie indifférenciée (*samani*, c'est-à-dire conscience-félicité). Et au-dessus de cette énergie, *unmani*. Ce détachement suprême domine tout³². »

Lorsque l'être humain a atteint *unmani*, il ne retourne plus au monde des formes, c'est-à-dire que la possibilité de dépendance est détruite en lui, et même s'il entre volontairement dans un corps il garde la pleine mémoire de la forme du soi.

30. *Bindu* désigne le vouloir de créer ; *shiva bodhini* est l'énergie (*shakti*), source de toute création ; *nâda*, la vibration, est le résultat de leur union, c'est-à-dire le principe de la manifestation de la volonté créatrice dans les formes de l'univers.

31. *Sammôhana tantra*.

32. *Bhûta shuddhi*, cité dans *Shat chakra nirupanam*, comm. du distique 40.

Le centre de l'autel des bijoux (mani pîtha chakra)

Selon certains yogi, au-dessus des sept enveloppes se trouve le centre de l'autel des bijoux. Il a douze pétales et renferme un triangle à l'intérieur duquel se tient l'autel sacré des bijoux (*mani pîtha*). Là se trouve l'île joyau (*mani dvîpa*), entourée de toutes parts par l'océan d'ambrosie (*amrita arava*). Au sommet de ce triangle se trouve le point limite (*bindu*), d'où commence la manifestation, et sous lequel se trouve le seigneur transcendant du sommeil (*parama shiva*), et cette portion de lui-même qui est appelée Eros (*kâma kalâ*). Dans les deux autres angles du triangle se trouvent le soleil et la lune, qui ont ensemble seize parties. La dix-septième partie est la vie (*jivana kalâ*).

Le lotus aux mille pétales (sahasrâra)

A la couronne de la tête, et à quatre largeurs de doigt au-dessus, se trouve le lotus aux mille pétales, où résident le seigneur et la déesse d'amour, *kâma nâtha* et *kâma ishvari*. C'est là que l'on adore la saualde du guide (*guru padukâ*), là que l'on réalise le soi. Les pétales correspondent aux cent sons articulés qui forment la base du langage (*matrikâ*), dont chacun est multiplié dix fois à cause de l'empreinte des dix sens (cinq d'action et cinq de perception).

Ce centre est aussi désigné sous le nom de *kailâsa*, montagne du plaisir, où, éternellement présent, réside le dieu des dieux, le grand seigneur, le suprême Shiva.

« Au-dessus du palais se trouve le divin lotus aux mille pétales. Ce lotus, qui donne la libération, se trouve en dehors du corps envisagé comme un univers. Ce centre est appelé *kailâsa*, le mont du plaisir. C'est là que réside le seigneur suprême. Il n'est issu de personne. Indestructible, rien ne peut l'accroître ou le diminuer³³. »

33. *Shiva samhitâ*, V, 186-7.

« Dans ce lieu nommé *kailâsa* réside le cygne [emblème du discernement suprême]. L'adepte qui fixe son esprit sur le lotus aux mille pétales voit disparaître toute souffrance. Libéré de la mort, il devient immortel. Lorsque les activités mentales se dissolvent dans la suprême divinité, qui n'est issue de rien (*akula*), le processus d'identification devient facile et continu. Dans sa constante méditation le yogi oublie l'existence du monde, et c'est alors qu'il obtient d'étranges pouvoirs. Le yogi s'abreuve constamment de l'ambrosie qui s'écoule [de ce lotus aux mille pétales]. Ayant conquis la mort et la matrice de la nature, il devient immortel. C'est là, dans ce lotus, que se dissout l'énergie enroulée (*kundalini shakti*), que l'on nomme également la matrice (*kula*). Alors la création quatre fois repliée se résorbe dans le suprême soi³⁴. »

LES CINQ ÉTATS DU MENTAL

Le contrôle physique n'est qu'une préparation nécessaire au contrôle du mental. Le processus d'identification ne commence réellement que lorsque l'activité mentale a été supprimée.

Le mode de contrôle du mental diffère selon le degré de développement de l'adepte.

Bhoja, dans son commentaire sur les *Yoga sutra*, donne la description des cinq états principaux du mental, qui sont : l'état de dispersion (*kshipta avasthâ*), l'état de confusion ou de stupidité (*mudha avasthâ*), l'état de stabilité imparfaite (*vikshipta avasthâ*), l'état de concentration (*ekâgra avasthâ*), et l'état d'immobilité (*nirodha avasthâ*). Ces cinq états sont caractérisés par les proportions différentes des trois tendances, ou qualités (*guna*), ascendante, expansive et descendante (*sattva, rajas, tamas*), que l'on représente généralement comme l'illumination, l'activité et l'obscurité-inertie, et qui constituent la nature intrinsèque de toute chose.

34. *Ibid.*, V, 189-93.

Dans l'état de dispersion, la substance mentale (*chitta*), malgré sa tendance naturellement ascendante (*sattva*), est affectée par les deux autres tendances ; elle est complètement instable, passe sans cesse d'un objet à un autre ; attirée par les objets des cinq sens, sons, formes, saveurs, etc., elle désire les accomplissements merveilleux que sont les pouvoirs (*siddhi*). C'est l'état mental des génies (*dânava*) et des « daimons » (*daitya*).

L'état de confusion, ou stupidité, provient de la présence dans la substance mentale, naturellement ascendante, de la tendance opposée, descendante (*tamas*) : il est appelé stupidité parce que *tamas* engendre l'inertie, la somnolence (*nidrâ vritti*). C'est l'état mental des esprits mauvais (*pishâcha*) et des démons (*râkshasa*).

Dans l'état de stabilité imparfaite, la tendance naturellement ascendante de la substance mentale est mitigée de tendance expansive, ce qui crée une certaine instabilité ; l'esprit est enclin à se « conformer à la loi éternelle » (*dharma*), à la connaissance, au détachement. Il est attiré par la gloire divine (*aishvarya*). L'embryon de splendeur (*hiranyagarbha*), corps subtil de l'univers, et autres entités cosmiques — dieux ou anges — appartiennent à cet état.

Lorsqu'il ne demeur plus trace ni de la tendance descendante ni de la tendance expansive, la substance mentale est dans son véritable état originel, état de concentration parfaite désigné également sous le nom d'identification consciente (*samprajnâta samâdhi*). Dans cet état, que les textes sur le yoga nomment état d'illumination distincte (*vivekakhyâti*), on perçoit la vraie nature des choses ; les cinq « tourments » (*klésha*) de l'homme, qui sont l'ignorance, la conscience du moi, l'attachement, l'inimitié et la crainte de la mort, disparaissent. Tous les liens se défont, et le mental est prêt pour l'état d'immobilité.

Lorsque l'esprit réalise que le pouvoir de la conscience (*chitta shakti*) est immuable, pur et sans limites, et lorsqu'il regarde l'état d'illumination distincte comme un état

encore changeant, impur et limité, il atteint l'état d'immobilité (*nirodha avasthâ*), libre de tout lien, et dans lequel n'existe même plus la semence de la moindre forme même limitée de perception extérieure. Les yogi nomment cet état « identification sans semence » (*nir bija samâdhi*).

Appendice B

Les siddhi ou pouvoirs

Dépassant peu à peu, par l'exercice du yoga, le règne des apparences, l'adepte parvient à dominer les lois de la nature, ce qui lui permet d'accomplir des choses qui semblent extraordinaires. Les pouvoirs supra-humains qu'il acquiert ainsi sont appelés les accomplissements, *siddhi*.

Ces pouvoirs sont de deux sortes. Ceux qui sont en relation avec les lois apparentes de la nature sont appelés pouvoirs physiques, ou pouvoirs d'illusion (*mâyâ*), car ils appartiennent au monde physique qui n'est que le déploiement du divin pouvoir d'illusion. Ils constituent les obstacles les plus redoutables que l'adepte rencontre dans son voyage vers la réintégration : la nature, dans un effort suprême pour le retenir dans ses liens, lui accorde des pouvoirs magiques, et s'il les utilise pour en tirer des avantages, il s'expose à retomber dans les pièges des jouissances du monde ; aussi les vrais adeptes veillent-ils à n'accomplir de « miracles » que dans des circonstances très spéciales. Les pouvoirs qui se rapportent à la réalisation spirituelle sont appelés « pouvoirs de la forme intrinsèque » (*svarûpa siddhi*) ; ils constituent les étapes du voyage de l'être individuel vers la réintégration.

LES HUIT POUVOIRS PHYSIQUES

Les pouvoirs physiques, qui sont au nombre de huit, se manifestent dans leur plénitude lorsque le contrôle du souffle est parfait, mais ils peuvent auparavant se manifester partiellement.

1. *Animâ* : devenir petit comme un atome. Le mot *animâ* vient de *anu*, atome. L'atome représente la limite de divisibilité de l'espace ; selon les théories de la cosmologie hindoue, l'espace tel qu'il existe à l'intérieur de l'atome est différent de l'espace interstellaire. C'est pourquoi un atome est en soi aussi vaste qu'un système solaire. Le pouvoir d'*animâ* permet à l'adepte de changer d'ordre de dimension et de devenir aussi petit qu'il désire, c'est-à-dire qu'il peut voir les objets les plus minuscules, et jusqu'à la structure interne de l'atome, aussi clairement que les objets qui sont à l'échelle humaine.

2. *Laghima* : n'avoir plus de poids. Cette maîtrise de la pesanteur s'obtient en développant dans chaque cellule du corps la tendance centrifuge qui s'oppose à la pesanteur, force centripète ; on y parvient, assure-t-on, très facilement. Elle est utilisée pour la lévitation, qui est fréquente. Selon le *Mârkandeya purâna*, *laghima* peut signifier aussi « avoir une vitesse extrême ».

3. *Mahimâ* : être immensément grand. Ce talent permet à l'adepte de voir des objets qui nous paraissent immenses, le fonctionnement des systèmes solaires et des univers. Selon le *Mârkandeya purâna*, *mahimâ* peut signifier aussi « être honoré par tous les êtres ».

4. *Garimâ* : être très lourd. Ce talent, opposé à *laghima*, permet à l'adepte de rendre son corps ou n'importe quel objet aussi pesant qu'une montagne et impossible à mouvoir. Certains traités omettent *garimâ* et le remplacent par *kânavasâyitâ* (satisfaction complète), pouvoir mental qui permet de se sentir toujours et de toute façon parfaitement satisfait.

5. *Prâpti* : se transporter n'importe où. L'adepte peut à volonté se transporter dans n'importe quel monde et n'importe quelle époque ; ou bien (selon la *Shiva samhita*), il trouve toujours à portée de la main ce qu'il désire ; ou bien, selon le *Mârkandeya purâna*, il obtient ce après quoi il ne reste plus rien à désirer.

6. *Prâkâmya* : voir tous ses désirs s'accomplir. L'adepte voit se réaliser le moindre de ses désirs ; ou bien (*Shiva*

samhitâ) il se rend à volonté visible ou invisible ; ou bien (*Mârkandeya purâna*) il pénètre à l'intérieur de toute chose ou de tout être.

7. *Vashitva* : contrôler toutes les créatures et tous les éléments. Par ce talent, l'adepte peut faire agir à sa guise n'importe quelle créature des trois mondes, « qu'elle appartienne au passé, au présent ou au futur » (*Shiva samhitâ*). Il commande également au vent, à la pluie et aux autres forces naturelles. « Il tient tout en son pouvoir. » (*Mârkandeya purâna*.)

8. *Ishitva* : seigneurie. L'adepte règne sur toute chose et jouit d'une puissance sans rivale. Il a pouvoir sur la formation, la subsistance et la dissolution de tous les êtres et de toutes les choses ; il peut également faire apparaître, vivre et disparaître de nouveaux êtres et de nouvelles choses, « dans le passé, dans le présent et dans le futur. » (*Shiva samhitâ*.)

« Il devient semblable à un dieu. » (*Mârkandeya purâna*.)

Outre ces huit pouvoirs, l'adepte acquiert « les perfections physiques de forme (*rupa*), de charme (*lâvanya*), de force (*bala*) et de fermeté (*sanhanana*)¹. » Son corps acquiert une beauté divine qui charme dieux, hommes et bêtes.

LES TRENTE POUVOIRS SUBSIDIAIRES

Il existe également trente pouvoirs subsidiaires qui s'acquièrent par le seul exercice de la concentration. Ce sont :

1. Le pouvoir du résultat du contrôle mental (*nirodha parinâma siddhi*), fruit du contrôle du soi et de la concentration sur les trois sortes de résultats dus aux lois naturelles (*dharma*), aux particularités (*lakshana*), et aux conditions (*avasthâ*). Ce talent donne à l'adepte la connaissance du passé, du présent et du futur.

1. Cité dans *Kalyâna, Yoga anka*.

2. Le pouvoir des langues et de leur sens. Les mots, leur sens et le rapport du son et du sens sont les trois aspects d'une même entité indivisible ; en se concentrant sur chacun d'eux séparément, l'adepte comprend le langage de toutes les créatures, des animaux comme des hommes.

3. La connaissance des naissances passées s'obtient par la concentration sur les traces qu'elles ont laissées dans l'être vivant.

4. L'art de lire les pensées s'obtient par la concentration sur la faculté de connaître.

5. L'invisibilité. La concentration sur la forme du corps obscurcit le rayonnement qui le rend perceptible, et la lumière qui émane des yeux des autres êtres ne peut plus établir de contact avec lui ; la même chose se vérifie pour les autres sens.

6. La connaissance de la mort s'acquiert par la concentration sur la nature des actions qui ont des conséquences immédiates et sur celles qui ont des résultats différés.

7. Le pouvoir de l'âme (*âtma bala*), ou de la pensée souveraine (*pûrna mano bala*), s'obtient par la concentration sur le pouvoir de l'amitié, de la jouissance, de la pitié ou du détachement.

8. L'acquisition du pouvoir physique de toutes les créatures s'acquiert par la concentration sur ces pouvoirs.

9. La connaissance des choses subtiles, cachées et éloignées, s'obtient en attirant sur elles la lumière de la nature et en se concentrant sur cette lumière.

10. La connaissance du monde céleste. En se concentrant sur le soleil, on arrive à connaître la nature secrète du monde physique et des mondes célestes.

11. La connaissance des planètes. La concentration sur la lune permet de connaître la nature de tout le cortège des mondes planétaires.

12. La connaissance des mouvements des étoiles s'obtient par la concentration sur l'étoile polaire ; toutes les étoiles se meuvent, elles ne nous semblent immobiles qu'à cause de la grande distance qui nous en sépare.

13. La connaissance du corps et de tous ses éléments constitutifs s'acquiert par la concentration sur le nombril.

14. La libération de la faim et de la soif s'obtient par la concentration sur la cavité du cou.

15. Le calme du corps et de l'esprit s'acquiert par la concentration sur l'artère de l'énergie vitale appelée *kurma*, près de la cavité du cou.

16. La vision d'êtres surnaturels s'obtient par la concentration sur la lumière qui rayonne du centre subtil du sommet de la tête, le *brahmarandhra*.

17. La connaissance des choses secrètes s'acquiert par la concentration sur l'étoile de divination (*pratibhâ*) qui apparaît dans l'esprit parfaitement calme de l'adepte.

18. La connaissance de la conscience s'obtient par la concentration sur le cœur.

19. La visualisation de la forme intrinsèque de l'être cosmique : lorsqu'il atteint l'état de vraie conscience, exempte de toute notion du moi et des autres illusions mentales, l'adepte, se concentrant sur cet état, voit la forme intrinsèque de l'être cosmique ; lorsqu'il réalise ce suprême pouvoir, il gagne en même temps le pouvoir de divination (*pratibhâ*), qui lui révèle le passé, le présent, le futur et les choses éloignées, subtiles et secrètes, et les cinq « pouvoirs des sens » qui sont : le pouvoir de l'ouïe (*shravana*), qui donne la maîtrise des sons et permet d'entendre les sons de la syllabe d'obéissance « aum » ; le pouvoir du toucher (*védana*), qui donne la maîtrise des connaissances tactiles ; le pouvoir de la vue (*âdarsha*), qui donne la maîtrise des connaissances visuelles ; le pouvoir du goût (*âsvâdana*), qui donne la maîtrise des connaissances sapides, et le pouvoir de l'odorat (*vârta siddhi*), qui donne la maîtrise des connaissances olfactives. Ces six pouvoirs constituent de grands obstacles sur la voie de l'identification (*samâdhi*).

20. La sortie hors du corps : la concentration sur le corps subtil affaiblit les liens qui l'attachent au corps grossier, et l'adepte peut quitter son corps puis le réintégrer ou pénétrer dans n'importe quel autre corps.

21. L'intouchabilité. Lorsque l'adepte se concentre sur l'énergie vitale de la toux (*udâna*), c'est-à-dire sur l'énergie vitale qui, partant de la gorge, est dirigée en haut vers la tête et y contrôle les réflexes de la face et du corps subtil, ni l'eau ni la boue ni les épines ni rien ne peuvent le souiller, et la mort même est sans prise sur lui.

22. Le contrôle de l'énergie ignée (*samâna*). L'énergie vitale ignée digestive s'irradie en tous sens à partir du nombril ; elle règle les fonctions vitales, et c'est d'elle que dépend l'équilibre du corps. En se concentrant sur elle, le yogi voit son corps resplendir comme un feu brillant.

23. L'audition divine. En se concentrant sur le sens de l'ouïe et sur ses rapports avec son milieu, l'éther, le yogi obtient l'audition divine ; il peut entendre les sons les plus subtils, les plus cachés, les plus éloignés, qu'ils soient naturels ou surnaturels.

24. La lévitation. En se concentrant sur les rapports du corps avec l'éther omniprésent, et en pensant à des objets petits et légers tels que des fibres de coton, le yogi devient capable de voyager dans l'espace.

25. La libre sortie de l'esprit hors du corps (*mahâvidêha dhâraṇa*). En se concentrant sur l'idée de la liberté de l'esprit, le yogi voit se dissoudre l'enveloppe qui l'emprisonne. Les sorties de l'esprit restent « imaginaires » (*kalpita*) tant qu'elles sont liées au corps par la notion du moi, mais la concentration sur le moi affaiblit son emprise et l'esprit peut librement errer. Les facultés intérieures ne connaissent plus de lien, l'esprit voyage où il veut pendant de longues périodes sans maintenir aucun contact avec le corps ; ces voyages sont dès lors appelés « non imaginaires » (*akalpita*), et ce n'est que par eux que l'intellect atteint son plein développement et que l'adepte est libéré de la souffrance et des conséquences des actes qui sont liés au moi.

26. La conquête de la nature. Les cinq éléments ont chacun cinq états : l'état appréhensif (*grahana*), l'état formel (*svarûpa*), qui est physique mais invisible, l'état

subtil (*sukshma*), qui se rapporte aux principes élémentaires (*tanmâtrâ*), l'état conditionnant (*anvaya*), qui est celui de la pénétration relative des trois qualités fondamentales, et l'état causal (*arthavattva*), dont les choses sont le résultat. En se concentrant sur ces cinq états, l'adepte conquiert peu à peu les cinq éléments, et la nature, de son propre gré, se soumet à son pouvoir.

27. La victoire sur les cinq principes de perception des sens. Les cinq sens, qui sont les sphères de perception des cinq éléments, ont eux-mêmes cinq états : l'état appréhensif (*grahana*), l'état formel (*svarûpa*), la notion de l'existence individuelle (*asmitâ*), l'état conditionnant (*anvaya*) et l'état causal (*arthavattva*). Tout objet perçu est « saisi » par celui qui le perçoit ; l'activité des sens pour le percevoir constitue la « saisie ». Lorsque la perception d'un objet n'a été précédée d'aucune autre pensée, la première notion qui se présente à l'esprit est celle de sa « forme ». La relation qui s'établit entre la forme de l'objet et le moi de celui qui perçoit constitue la notion de l'existence individuelle de l'objet. Lorsque l'intellect s'empare de cette même forme et discute de sa réalité ou de son irréalité, de ses ressemblances ou de ses particularités, c'est l'état conditionnant des sens. L'état causal, enfin, est l'envahissement de tous les sens par la notion du moi qui dirige leurs mouvements et illumine toute perception. En se concentrant sur ces cinq états de la perception sensorielle, le yogi parvient à les contrôler parfaitement. Il obtient ainsi automatiquement le pouvoir de « translévation » (*manojavitva*), qui lui permet de se transporter corporellement à volonté avec la vitesse de la pensée, le pouvoir de perception corporelle (*vikarana bhâva*), qui lui permet de percevoir physiquement tout ce qui existe, en tout lieu et en tout temps, sans avoir à se déplacer, et celui de conquête de la nature (*pradhâna jaya*), qui lui donne pouvoir sur tout processus de développement naturel.

28. La connaissance de toute chose. Lorsqu'il comprend la différence qui existe entre le « vu », qui est

l'intellect universel (*buddhi*), cause immanente de l'univers, et le « voyant », qui est l'être ou personne cosmique (*purusha*), cause efficiente de l'univers, le yogi est maître de tout ce qui est et du processus de la connaissance. Ses facultés intérieures sont purifiées, la pure lumière du suprême soi les illumine, il devient seigneur de tout ce qui existe et connaisseur de toute chose.

29. La connaissance du temps. Le temps que met un atome, limite de divisibilité de l'espace, pour se mouvoir de sa propre longueur est le « temps-atome », ou « instant » (*kshana*). Son flux ininterrompu est appelé « séquence » (*krama*). En se concentrant sur l'instant, le yogi obtient le discernement (*vivéka*) et la connaissance expérimentale (*anubhava siddha jnâna*). Chaque instant naissant du précédent, la manifestation universelle doit être née d'un instant premier : la concentration sur la nature de ce premier instant et sur sa « séquence » donne une connaissance totale de la structure de l'univers. L'intelligence de l'instant permet au yogi de comprendre la pleine nature des choses et de connaître le passé, le présent et le futur des mondes.

30. Le pouvoir transcendant (*parâ siddhî*). Jusque-là les pouvoirs appartenaient au monde des formes ; par le détachement qu'engendre la lumière du discernement, le yogi peut réaliser la destruction de l'embryon du mal et atteindre la libération sans entraves.

LES POUVOIRS SPIRITUELS

Au-delà des pouvoirs physiques ou subtils existent des pouvoirs intérieurs, ou spirituels, qui sont désignés par les mêmes noms et ne sont que les aspects supérieurs des mêmes phénomènes.

1. *Animâ*, pouvoir du très subtil. Les sens sont plus subtils que le corps, le mental plus que les sens, l'intellect plus que le mental, le soi plus que l'intellect. Ainsi le soi est la limite de la subtilité, et *animâ*, pouvoir du très subtil, implique le pouvoir du soi. Cela se manifeste

par la prise de conscience que « je suis *animâ*. Le très subtil est en moi. Je ne suis pas distinct du très subtil ».

2. *Laghimâ*, pouvoir du très lumineux. Rien n'est plus lumineux que le soi. L'expérience que « le suprêmement lumineux réside en moi » constitue *laghimâ*, pouvoir du très lumineux.

3. *Mahimâ*, pouvoir du très vaste. L'espace et le temps sont les mesures de l'immensité, mais ils n'existent qu'en tant qu'émanations de l'intellect cosmique, du principe fondamental de l'existence (*mahat tattva*) qui est lui-même plus grand que l'espace et le temps. L'intellect cosmique, ou principe fondamental de l'existence, n'étant lui-même qu'un rayonnement du soi, celui-ci est donc encore plus lumineux : le très lumineux n'est qu'un autre nom du soi. L'immensité de l'espace-temps est perçue comme distincte du soi individuel, et l'immensité elle-même, l'omniprésence de l'intellect cosmique, principe fondamental de l'existence, est conçue comme distincte du soi propre ; mais la grandeur du soi, dont la forme est l'être indifférencié, est perçue comme omniprésente, au-delà de toute différenciation. Sans la réalité du soi, principe fondamental de l'existence, l'intellect lui-même est sans réalité. La suprême immensité est donc le seul soi. L'expérience de cette immensité constitue *mahimâ*, pouvoir du très vaste.

4. *Prâpti*, l'omniprésence. *Prâpti* est l'expérience que « je suis le soi, le donneur de cette vibration qui est l'existence. Si je n'émet pas cette vibration, rien n'existe. »

5. *Prâkâmya*, l'accomplissement des désirs. Le yogi qui a conquis l'existence voit que rien n'existe que le désir. C'est le désir qui est le suprême régent de toute création, subsistance et destruction. Le désir est le soi manifesté sous la forme du moi.

« Elle est la déesse resplendissante qui réside dans tous les êtres sous la forme du désir². » Mais il reste à désirer

2. Cité dans Kalyâna, *Yoga anka*.

la possession du désir lui-même, sans objet de désir. Tel est *prâkâmya*, pouvoir du désir.

6. *Vashitva*, maîtrise universelle. C'est l'expérience que « tout ce qui apparaît comme être individuel ou forme d'existence extérieure n'existe que parce que je suis. Je suis leur base, ils jaillissent de mon rayonnement ».

7. *Ishitva*, seigneurie. Tout ce qui peut être saisi appartient aux trois ordres physique, subtil et causal. La seigneurie, *ishitva*, est la capacité de distinguer parfaitement les trois ordres l'un de l'autre. C'est le développement du pouvoir précédent de *vashitva*. La prise de conscience que « je suis le régent de tout ce qui existe, physique ou subtil ; c'est par crainte de moi que le soleil se lève, que le feu brûle ; c'est sur mon ordre que le vent souffle », constitue le pouvoir du seigneur.

8. *Kâmâvasâyitâ*, satisfaction totale. Lorsque le but final du désir a été atteint et qu'il ne reste plus rien à souhaiter, rien à voir ni rien à avoir, et que l'on réalise que « j'ai atteint la racine de ma propre nature et il ne me reste rien à avoir ni à connaître », c'est le pouvoir de satisfaction totale. C'est la connaissance du soi, car seule la connaissance du soi peut mettre un terme au désir.

Appendice C

Les quatre-vingt-quatre postures et leurs effets¹

1. La posture de réalisation (*siddha âsana*) purifie les soixante-douze mille artères et veines du corps et y infuse un sang nouveau. Elle augmente considérablement la vivacité du mental, les illusions diminuent, et l'esprit se tourne vers la divinité et la libération.

2. La célèbre posture de réalisation (*prasiddha siddha âsana*) détruit les maladies physiques et donne l'humilité.

3. La posture du lotus (*padma âsana*) procure tous les résultats que l'on désire et incline l'esprit à l'expérience spirituelle.

4. La posture du lotus lié (*baddha padma âsana*) donne la paix.

5. La posture du lotus soulevé (*utthita padma âsana*) donne une vue supra-humaine (*divya drishti*), ouvre le centre du cœur et guérit les désordres de la respiration.

6. La haute posture du lotus (*urddhva padma âsana*) renforce la colonne vertébrale et stimule la circulation.

7. La posture du lotus endormi (*supta padma âsana*) guérit les maladies des voies digestives.

8. La posture de prospérité (*bhadra âsana*) rend l'esprit vif et actif.

9. La posture favorable (*svastika âsana*) a les vertus que son nom indique.

10. La posture de réintégration (*yoga âsana*) stabilise la substance mentale (*chitta*), mène aux huit pouvoirs et guérit les désordres du sommeil.

1. Nous donnons ici la liste complète des postures, dont nous n'avons décrit que quelques-unes au premier chapitre. Nous ne signalons que leurs effets les plus immédiats.

11. La posture du souffle de vie (*prâna âsana*) ou contrôle du souffle (*prânâyâma*) purifie la substance mentale aussi bien que le sang et tout le système nerveux et circulatoire.

12. La posture libérée (*mukta âsana*) mène à tous les pouvoirs.

13. La posture libre de vents (*pavana mukta âsana*) facilite les fonctions internes.

14. La posture solaire (*sûrya âsana*) augmente l'élément igné.

15. La posture du percement du soleil (*surya bhédana âsana*) guérit les maux des yeux.

16. La posture de la poche (*bhastrika âsana*) règle la température interne, élimine toutes sortes de fièvres, règle la digestion et nettoie le corps.

17. La posture de l'identification avec le rythme solaire (*sâvitri sanâdhi*) donne de l'éclat, de la force et de la mémoire.

18. La posture de l'inconcevable (*achintaniya âsana*) développe le pouvoir de la conscience.

19. La posture du crochet à diriger l'éléphant « fièvre causale » (*brahma jyara ankusha*) vainc tous les maux.

20. La posture vers l'extérieur (*uddhâraka âsana*) renforce la partie inférieure des voies digestives.

21. La posture qui déchire la mort (*mrityu bhanjaka âsana*) maîtrise l'élément air dans le corps.

22. La posture du repos dans le soi (*âtmârama âsana*) débarrasse des ennemis. On dit qu'elle fut la première (*âdi*) de toutes les postures, qu'elle est indestructible (*alopa*) et mène à la réalisation spirituelle.

23. La posture du terrible Shiva (*bhairava âsana*) fait mouvoir l'énergie enroulée de base (*kundalini*) ; les centres subtils, ou lotus, s'ouvrent d'eux-mêmes ; tous les maux du cœur et de la rate sont guéris.

24. La posture du verbe ailé (*garuda âsana*) rend entreprenant et vif.

25. La posture du lion (*simha âsana*) renforce les facultés intellectuelles.

26. La posture du museau de vache (*gomukha âsana*) guérit les maux de la face.
27. La posture du cheval (*vâtâyana âsana*) permet de rapides progrès.
28. La posture du collier de perles des réalisés (*siddha mukta avalî âsana*) fait que l'on se sent heureux.
29. La posture de l'inhalation d'eau (*néti âsana*) fait que l'on se sent propre.
30. La posture du passé, ou de l'est (*pârva âsana*) permet de se rappeler les événements passés.
31. La posture montant vers l'ouest (*paschimo utthana âsana* ou *paschimottâna*) détruit les parasites internes, guérit la mauvaise digestion.
32. La posture du grand geste (*mahâ mudrâ*) permet de tout digérer, même les substances non comestibles et les poisons. Elle atténue les souffrances au moment de la mort, guérit la tuberculose, la lèpre, la dilatation de la rate et les maladies chroniques des intestins.
33. La posture de la foudre (*vajra âsana*) prolonge la vie et chasse les maladies légères.
34. La posture de la roue (*chakra âsana*) calme l'énergie enroulée.
35. La posture du fœtus (*garbha âsana*) donne la force de supporter la douleur.
36. Les postures de la tête (*shirsha âsana*) sont de dix espèces ; elles augmentent la santé, la beauté, la force, la vigueur sexuelle, la rapidité, l'activité et l'énergie (*mahâ shakti*).
37. La posture de tous les membres levés (*sarva anga uttâna âsana*) donne l'indépendance et le contrôle de soi.
38. La posture de la main et de l'orteil (*hasta pâda angushtha âsana*) renforce le cou, la taille, le nez et l'estomac.
39. La posture de l'orteil (*pâda angushtha âsana*) renforce la vue.
40. La posture des pieds levés (*uttâna pâda âsana*) purifie le souffle de vie.

41. La posture de l'attouchement du genou (*janu lagna âsana*) purifie le souffle de vie.
42. La posture du pied à la tête (*eka pâda shirsha âsana*) donne un corps harmonieux.
43. La posture des deux pieds à la tête (*dvi pâda shirsha âsana*) donne du plaisir.
44. La posture d'une main (*eka hasta âsana*) prévient les douleurs intercostales.
45. La posture de la main aux pieds (*pâda hasta âsana*) augmente la force.
46. La posture de la base couvrant les oreilles (*karna pida mûla âsana*) augmente la puissance digestive.
47. La posture de l'angle (*kona âsana*) purifie les organes digestifs.
48. La posture triangulaire (*trikona âsana*) guérit le lumbago.
49. La posture quadrangulaire (*chatushkona âsana*) augmente la puissance mentale.
50. La posture de la pression du bulbe ² (*kanda pida*) ouvre le nœud de la moelle.
51. La posture de la balance (*tulita âsana*) donne l'équilibre et stabilité.
52. La posture de la balance qui bat, ou de l'arbre (*lola toda, ou vriksha âsana*) renforce les nerfs.
53. La posture de l'arc (*dhanusha âsana*) développe l'héroïsme, le courage et l'endurance, guérit la paresse et aide à la concentration visuelle (*trâtaka*).
54. La posture de séparation (*viyoga âsana*) guérit les dilatations de la rate.
55. La posture inversée (*viloma âsana*) guérit les longues maladies.
56. La posture du yoni (*yoni âsana*) renforce les orifices inférieurs du corps.
57. La posture du membre caché (*gupta anga âsana*) guérit les maladies secrètes.

2. Le centre qui se trouve au-dessous du nombril.

58. La posture levée (*utkata âsana*) augmente la force des pieds.
59. La posture du chagrin (*shoka âsana*) guérit l'épilepsie.
60. La posture de la souffrance (*sankata âsana*) guérit le lumbago.
61. La posture aveugle (*andha âsana*) guérit la cécité nocturne et autres défauts de la vue.
62. La posture sans tête (*runda âsana*) rend sans crainte.
63. La posture du cadavre (*shava âsana*) fait fonctionner librement les organes internes.
64. La posture du taureau (*vrisha âsana*) empêche les épanchements séminaux.
65. La posture de la queue de vache (*gopuch'ha âsana*) purifie le péché.
66. La posture du chameau (*ushtra âsana*) aide à supporter la chaleur et le froid.
67. La posture du singe (*markata âsana*) améliore les nerfs et les vaisseaux sanguins de la région du nombril.
68. La posture du poisson (*matsya âsana*) donne la fermeté.
69. La posture du seigneur des poissons (*matsyendra âsana*) augmente la virilité.
70. La posture du monstre marin (*makara âsana*) augmente la force.
71. La posture de la tortue (*kach'ha âsana* ou *kurma âsana*) stabilise le mental.
72. La posture de la grenouille (*mânduka âsana*) rend le corps invisible.
73. La posture de la grenouille soulevée (*uttâna mânduka âsana*) donne le pouvoir de passer dans le monde de l'au-delà.
74. La posture du cygne (*hamsa âsana*) donne la paix.
75. La posture de la grue (*baka âsana*) aide à supporter le choc de l'eau.
76. La posture du paon (*mayura âsana*) permet d'entendre à de grandes distances et guérit le foie, la rate et les intestins.

77. La posture du coq (*kukkuta âsana*) calme les mouvements érotiques.

78. La posture phodia³ (*phodya âsana*) guérit le nez et les saignements de nez.

79. La posture de la sauterelle (*shalabha âsana*) augmente la force physique.

80. La posture du scorpion (*vrishchika âsana*) rend redoutable.

81. La posture du serpent (*sarpa âsana*) guérit la mauvaise digestion.

82. La posture de la charrue (*hala âsana*) rend puissant.

83. La posture du héros (*vira âsana*) donne du courage.

84. La posture de celui qui aime la paix (*shanti priya âsana*) donne toutes sortes de bonheurs.

3. On ignore le sens de ce terme.

Appendice D

Les principaux traités sanskrits de yoga

HATHA YOGA

Darshana upanishad (Sâma veda).

Shandilya upanishad (Atharva veda).

Yoga kundali upanishad (Krishna yajur veda).

Hatha yoga pradipikâ (traité technique de *hatha yoga* composé à une date très reculée par Svâtmânâma Yogindra, et qui comprend trois cent quatre-vingt-treize couplets. Le principal commentaire est le « *Jyotsnâ* » de Brahmânanda).

Goraksha samhitâ (traité technique de *hatha yoga*, composé par Goraksha Nâtha).

Shiva samhitâ (traité technique de *hatha yoga* et de *râja yoga*).

Gheranda samhitâ (contient les réponses du yogi Gheranda aux questions du chercheur Chandakâpâli ; c'est un traité technique de *hatha yoga*).

Yoga dipaka, de Nârâyâna.

Yoga pradipa.

Pavana vijayasvarodaya.

Yoga yâjnavalkya.

Yogi yâjnavalkya samhitâ.

Bhakti sâgara, de Charana Dâsa (en hindi).

Anubhava prakâsha.

RAJA YOGA

Yoga chudâmani upanishad (Sâma veda).

Yoga darshana (philosophie de la réintégration, qui comprend les *yoga sutra*, aphorismes sur le yoga, de Patanjali, et le commentaire de Vyâsa. Le grammairien Patan-

jali, célèbre pour son « Grand commentaire » (*Mahâbhâshya*) de la grammaire de Pânini, est également l'auteur d'un ouvrage de médecine fameux connu sous le nom de *Charaka*. Les savants modernes fixent l'existence de Patanjali aux environs du troisième siècle avant notre ère, mais la tradition hindoue le fait vivre beaucoup plus tôt, et les arguments ne manquent pas pour soutenir cette thèse. Le *Yoga darshana* comprend environ deux cents aphorismes, divisés en quatre chapitres. Le style en est très concis, et de longs commentaires sont nécessaires pour leur intelligence. Le commentaire de Vyâsa, intitulé *Sânkhya pravachana*, fait autorité partout. La longue glose de Vâchaspati Mishra et le commentaire de Bhoja éclaircissent les difficultés du commentaire de Vyâsa.

Advaya târaka upanishad (Shukla yajur veda).

Trishikhi brâhmana upanishad (Shukla yajur veda).

Mandala brâhmana upanishad (Shukla yajur veda).

Amrita nâda upanishad (Krishna yajur veda).

Amrita bindu upanishad (Krishna yajur veda).

Kshurika upanishad (Krishna yajur veda).

Tejo bindu upanishad (Krishna yajur veda).

Dhyâna bindu upanishad (Krishna yajur veda).

Yoga tattva upanishad (Krishna yajur veda).

Yoga shikhâ upanishad (Krishna yajur veda).

Shri jâbâla upanishad.

Yoga sâra sangraha, de Vijnâna Bhikshu (cet ouvrage, qui est surtout une compilation de textes plus anciens, donne des définitions précieuses et exhaustives des termes utilisés en *râja yoga*).

MANTRA YOGA

Hamsa upanishad (Shukla yajur veda).

Brahma vidyâ upanishad (Krishna yajur veda).

Nâda bindu upanishad (Rig veda).

Pashupata brahma upanishad (Atharva veda).

Mahâ vâkya upanishad (Atharva veda).

DIVERS ASPECTS DU YOGA

Akshi upanishad (*Krishna yajur veda*) (traite du *jnâna yoga*).

Varaha upanishad (*Krishna yajur veda*) (traite du *jnâna yoga*).

Brihad aranyaka upanishad (traite partiellement du *yoga*).

Shat chakra nirupanam, et *Paduka panchaka* (textes tantriques qui traitent surtout du *laya yoga*, publiés avec traduction anglaise par Arthur Avallon dans son *Serpent power*).

Bhagavad Gitâ (traite essentiellement du *karma yoga*).

Bhâgavata purâna (dont la onzième partie traite de divers aspects du *karma yoga*, du *bhakti yoga* et du *râja yoga*).

Mârkandeya purâna (les chapitres 39 à 42 traitent principalement du *mantra yoga*).

Narada purâna (le chapitre 33 traite du *karma* et du *jnâna yoga*, le chapitre 34 du *bhakti yoga*).

Devi bhâgavata purâna (VII, 35, et XI, 8 ; description des *chakra*, etc.).

Linga purâna (I, 75 ; description des *chakra*).

Agni purâna (le chapitre 23 traite des *mantra* et de la méditation sur les centres).

Saura purâna (le chapitre 12 traite de divers aspects du *yoga*).

Gaudapadiya kârîkâ (traite en partie de divers aspects du *yoga*).

Shiva svarodaya (dialogue entre Shiva et Parvati, qui traite principalement de ce que l'on nomme l'astrologie du microcosme (*pinda jyotisha*) et prédit les événements par l'étude du souffle vital).

Kurma, Matsya, Garuda et *Nâradiya purâna* (contiennent d'importants passages relatifs au *yoga*).

Mahâbhârata (traite en plusieurs endroits des divers aspects du *yoga*).

Jivana mukti vivêka, de Vidyâranya (traite des plus hauts aspects du *râja yoga*).

Yoga târâvali.

Amanaska khanda.

TABLE

Introduction	7
Les sources du yoga	10
Le contrôle des énergies vitales	23
Le yoga, méthode d'identification	25
Le terme « yoga »	28
Les textes	31
La place du yoga dans la philosophie hindoue . .	31
La méthode du yoga	33
Les diverses formes de yoga	37
 Première partie : Les cinq degrés du yoga	 39
I. HATHA YOGA, IDENTIFICATION PAR LA VOLONTÉ	41
Objet et méthode	41
Les huit degrés (<i>anga</i>) du hatha yoga	42
1. <i>Les deux premiers degrés : abstinences et obser-</i> <i>vances :</i>	
Les cinq abstinences ou <i>yama</i>	43
Les cinq observances ou <i>niyama</i>	45
Effets des abstinences et des observances	48
2. <i>Le troisième degré : les postures ou âsana</i>	51
Les principales postures	53
Les contractions musculaires ou <i>bandha</i>	64
Les gestes ou <i>mudrâ</i>	67
Les six actes purificateurs ou <i>shat karma</i>	78
Actes complémentaires	88
3. <i>Le quatrième degré : le contrôle du souffle ou</i> <i>prânâyâma</i>	88
<i>Puraka, réchaka, kumbhaka</i>	90
La localisation, le rythme et la durée	91
Les quatre degrés du contrôle du souffle	92

Utilisation des contractions musculaires	93
Divers modes de contrôle du souffle	94
Qualifications	100
Nombre de respirations	101
Conditions diverses	102
Résultats	103
4. <i>Le cinquième degré : le retrait des sens ou pratyâhâra</i>	104
5. <i>Les trois derniers degrés ou le stade intérieur</i> ..	106
Le sixième degré : la concentration ou dharana ..	106
Le septième degré : la contemplation ou dhyâna	106
Le huitième degré : l'identification ou samadhi ..	108
II. RAJA YOGA, LA VOIE ROYALE DE LA RÉINTÉGRATION	111
Les buts du râja yoga	111
Méthode	113
Les quinze degrés (anga) du râja yoga	113
III. MANTRA YOGA, RÉINTÉGRATION PAR LES FORMULES HERMÉTIQUES	120
Les divers mantra	121
Les diverses sortes de japa	122
Les seize degrés (anga) du mantra yoga	126
IV. LAYA YOGA, RÉINTÉGRATION PAR IDENTIFICATION	131
Les formes de laya yoga	132
Les neuf degrés du laya yoga	133
V. SHIVA YOGA OU RAJADHIRAJA YOGA	136
Deuxième partie : Autres formes de yoga	139
VI. KARMA YOGA, RÉINTÉGRATION PAR L'ACTION ..	141
VII. JNANA YOGA, RÉINTÉGRATION PAR L'INTELLECT	144
Les sept stades de la connaissance	145
VIII. BHAKTI YOGA, RÉINTÉGRATION PAR L'AMOUR	149
Les neuf degrés de l'amour	150

La voie de l'attachement passionné	151
La voie de l'amour transcendant	152
IX. KUNDALINI YOGA ET ASPARSHA YOGA	153
Troisième partie : Initiation, mode de vie, obstacles	155
X. LE GUIDE (GURU) ET L'INITIATION	157
Les différents types d'apprentis	159
XI. PRÉCEPTES ALIMENTAIRES ET MODE DE VIE ..	161
XII. LES OBSTACLES	163
Obstacles principaux	164
Obstacles secondaires	165
Appendices	167
Appendice A : LE CORPS SUBTIL	169
Structure du corps subtil	170
Les principales artères du corps subtil	171
Les dix énergies vitales	173
Les centres, lotus, nœuds, ou chakra	175
Les cinq états du mental	186
Appendice B : LES SIDDHI OU POUVOIRS	189
Les huit pouvoirs physiques	189
Les trente pouvoirs subsidiaires	191
Les pouvoirs spirituels	196
Appendice C : LES QUATRE-VINGT QUATRE POSTU- RES ET LEURS EFFETS	199
Appendice D : LES PRINCIPAUX TRAITÉS SANSKRITS DE YOGA	205
Hatha yoga	205
Râja yoga	205
Mantra yoga	206
Divers aspects du yoga	207