

Ganesh et ses trois Shakti

Matière, cœur et conscience dans le Nâtha Yoga tantrique

RIDDHI · SIDDHI · BUDDHI

Olivier Clair
Nâtha Yoga · La Crau

Six parties · Symbolique & pratique

Sommaire

Introduction **4**
Le parcours en six parties 4
Trois manières de lire 5
Avant d'aller plus loin 5

Ganesh, le gardien du seuil **7**
Une divinité du seuil 7
Le monde, le corps et la source 8
Lire les symboles de Ganesh 10
Ganesh dans la pratique du Nâtha Yoga 16

Une seule énergie, trois Shakti **18**
Qui sont Riddhi, Siddhi et Buddhi ? 18
Trois territoires qui se répondent 19
Trois couleurs, un seul mouvement 21
Distinguer sans séparer 22

Riddhi, la matière **24**
Comprendre Riddhi 24
Le corps, le désir, la création 26
Passer de l'intention à l'action 28
Le mantra de Riddhi 29
Quand l'énergie s'épuise : revenir à la source 30
Riddhi dans la pratique et dans la vie 30

Siddhi, le cœur **33**
Comprendre Siddhi 33
Le cœur : granthi, couleur, attachement 35
Relation et plaisir 37
Le mantra de Siddhi 38
Quand le cœur s'épuise : revenir à la source 38
Siddhi dans la pratique et dans la vie 39

Buddhi, la conscience **41**
Comprendre Buddhi 41
Conscience, connaissance, discernement 43
Vidya, avidya et absence de hiérarchie 45
Le mantra de Buddhi 46
Quand la conscience s'épuise : revenir à la source 46
Buddhi dans la pratique et dans la vie 47

Réunir **49**

Revenir à la source....49
Les trois mantras....50
Dans la pratique du Nâtha Yoga....50
Dans la vie quotidienne....51
Conclusion....51

Pour prolonger....53

Glossaire....54

Sources et repères....55

À propos de l'auteur....56

Introduction

Avec sa tête d'éléphant, son gros ventre, sa défense cassée, ses quatre bras et une souris pour véhicule, Ganesh avait objectivement tout pour rater son entrée dans l'histoire. C'est tout le contraire qui s'est produit.

Il est devenu l'une des figures les plus populaires de l'Inde, au point qu'on le retrouve aujourd'hui dans les temples, les maisons, les commerces, les studios de yoga et, parfois, entre une bougie parfumée et une plante verte qui n'a rien demandé à personne.

Ce Ganesh symbolique nous emmène bien plus loin que l'image familière du dieu qui **enlève les obstacles.** C'est vrai. Mais c'est à peu près aussi précis que de dire que le yoga consiste à devenir souple : il y a un fond de vérité, mais on a perdu une bonne partie du reste en chemin.

Ganesh devient beaucoup plus intéressant lorsqu'on cesse de le considérer comme un sympathique dépanneur céleste chargé de dégager la route devant nous. Dans de nombreuses traditions indiennes, et plus encore dans certaines lectures tantriques, il apparaît comme une divinité du seuil, du commencement, de la manifestation et de la terre : celui qui se tient à la frontière entre le visible et l'invisible, entre ce qui est déjà manifesté et ce qui demeure encore caché.

Ce dossier rassemble en un seul parcours ce qui existait jusqu'ici sous forme de cinq textes séparés. Il suit un fil simple : on commence par la figure de **Ganesh**, gardien du seuil entre le monde manifesté et ce qui demeure caché ; on rencontre ensuite les trois puissances qui lui sont associées dans la transmission du Nâtha Yoga suivie ici — **Riddhi** (la matière), **Siddhi** (le cœur) et **Buddhi** (la conscience) ; puis on les réunit dans la pratique et dans la vie quotidienne.

Le parcours en six parties

- **Partie I — Ganesh, le gardien du seuil** : qui il est, ce qu'il garde, et comment lire ses symboles (tête d'éléphant, défense cassée, souris, mantra, yantra).
- **Partie II — Une seule énergie, trois Shakti** : le cadre commun. Ce que sont Riddhi, Siddhi et Buddhi, où elles se situent, et pourquoi il n'y a entre elles aucune hiérarchie.
- **Partie III — Riddhi, la matière** : corps, santé, ressources, désir, création — comment une possibilité prend forme.
- **Partie IV — Siddhi, le cœur** : pensées, émotions, sentiments, relation — comment ce qui existe entre en résonance.
- **Partie V — Buddhi, la conscience** : connaissance, discernement, lumière — comment l'expérience devient clarté.
- **Partie VI — Réunir** : retour à la source, mantra, pratique du Nâtha Yoga et questions pour la vie quotidienne.

Trois manières de lire

En continu, pour suivre le parcours dans l'ordre. **Par entrée**, en allant directement à la partie qui vous intéresse : chacune est conçue pour tenir seule, avec un encadré « À retenir » en fin de partie. **En survol**, avec le tableau de repères ci-dessous et le glossaire en fin de dossier.

Repères : les trois Shakti en un coup d'œil

	Riddhi	Siddhi	Buddhi
FONCTION	Matière : corps, santé, ressources, manifestation	Cœur : pensées, émotions, sentiments, relation	Conscience : connaissance, discernement, lumière
ZONE	Granthi de la base	Granthi du cœur	Ajna
COULEUR	Noir et rouge sombre	Doré	Blanc, lumière
MOUVEMENT	Prendre forme	Entrer en résonance	Voir et reconnaître
QUESTION	Est-ce viable ?	Qu'est-ce que cela fait résonner ?	Qu'est-ce que je vois réellement ?
MANTRA DE PRATIQUE	OM GAM GANAPATAYE GAM OM	OM GAM GANAPATAYE NAMOH NAMAH	OM GAM OM

Un seul mantra unificateur les réunit : OM SHRI GANESHAYA NAMAH. Ces correspondances sont celles de la transmission suivie ici (voir « Avant d'aller plus loin »).

Avant d'aller plus loin

Ce dossier reste forcément partiel et, par endroits, **volontairement succinct.**

Pas parce que Ganesh manque de choses à dire. C'est plutôt l'inverse.

Le problème avec Ganesh, c'est qu'on commence par une tête d'éléphant, une souris et une défense cassée… et, trois heures plus tard, on se retrouve à parler de Muladhara, Kundalini, mantra, yantra, microcosme, macrocosme, Maya, voie de la main gauche, voie de la main droite, Shakti, conscience, énergie, obstacles, passages, symboles, mythes et de quelques autres détails parfaitement raisonnables.

> *Bref : on était venu pour l'éléphant, et on finit dans les sous-sols de la conscience.*

Ce dossier n'a donc pas vocation à tout expliquer. Il propose plutôt **quelques portes d'entrée** dans un ensemble symbolique beaucoup plus vaste.

Certaines notions pourraient chacune demander un chapitre entier. D'autres nécessiteraient plusieurs heures d'explication. Et quelques-unes ont cette délicieuse particularité tantrique de devenir beaucoup moins claires dès qu'on essaie de les expliquer trop vite.

Certaines pratiques ne s'apprennent pas dans un dossier

Une partie des pratiques liées à Ganesh — notamment celles qui utilisent **mantra, yantra, visualisation, souffle, rétention, concentration ou pratiques ritualisées** — se prête assez mal à une transmission sous forme de recette.

On pourrait bien écrire : « Respirez ainsi, visualisez cela, répétez ceci vingt-sept fois, puis tournez à gauche après le troisième triangle. »

Ce serait précis. **Et probablement assez inutile.**

Dans les traditions de yoga et de tantra, certaines techniques demandent une **transmission orale**. Non parce qu'il faudrait entretenir un secret exotique ou construire une confrérie mystérieuse avec mot de passe et cape noire, mais parce qu'une pratique ne se réduit pas à une succession d'étapes.

Il faut parfois voir, entendre, répéter, corriger, comprendre ce que l'on cherche réellement à faire — **et surtout ce que l'on ne cherche pas à faire.**

Un mantra n'est pas seulement une phrase. Un yantra n'est pas seulement un joli dessin géométrique. Une rétention n'est pas seulement « retenir son souffle le plus longtemps possible ».

Et une pratique tantrique n'est certainement pas plus efficace parce qu'on a téléchargé trois PDF et allumé une bougie rouge.

Il existe un moment où le texte atteint sa limite. Le reste passe par **la transmission, l'expérience et la pratique**.

> Ce dossier doit donc être lu pour ce qu'il est : une introduction à la symbolique de Ganesh et de ses trois Shakti, pas un manuel complet de pratiques tantriques. Et c'est probablement mieux ainsi. Avec Ganesh, lorsqu'on croit avoir tout compris, une nouvelle porte finit généralement par apparaître. Et, évidemment, il est assis devant.

> ### Une précision avant de réunir tout le monde
>
> **La triade Riddhi, Siddhi et Buddhi telle qu'elle est utilisée dans ce dossier n'est pas une formule universelle que l'on retrouverait identiquement dans toutes les traditions liées à Ganesh.**
>
> Les textes, les régions, les écoles et les iconographies associent à Ganesh différentes puissances féminines. Dans la transmission du Nâtha Yoga qui sert de fil conducteur à ce dossier, les trois Shakti sont utilisées comme une carte fonctionnelle : Riddhi pour la matière et le corps, Siddhi pour le cœur et la vie affective, Buddhi pour la conscience et la connaissance.
>
> Cette carte est donc un outil de pratique et de compréhension. Pas un organigramme cosmique certifié conforme avec tampon officiel en bas à droite.

PARTIE I

Ganesh, le gardien du seuil

Entre la terre et les profondeurs, entre le visible et l'invisible

Cette première partie pose le décor. Avant de parler de Riddhi, de Siddhi et de Buddhi, il faut comprendre où elles se tiennent : au passage que garde Ganesh. On y découvre sa nature de seuil, sa place dans la géographie symbolique du corps et du monde, puis les symboles qui l'accompagnent et que l'on a trop vite pris pour de simples décorations.

Une divinité du seuil

Qui est Ganesh ?

Ganesh, ou Ganapati selon les traditions, est généralement présenté comme le fils de Shiva et de Parvati. Son nom **Ganapati** peut être compris comme le « maître des gana », ces groupes d'êtres ou de puissances appartenant notamment à l'entourage de Shiva.

Il est aujourd'hui vénéré dans pratiquement toute l'Inde et largement au-delà. Sa figure traverse différents courants de l'hindouisme, et on la rencontre également dans certaines traditions bouddhiques et jaïnes.

La figure de Ganesh s'est construite et enrichie au fil des siècles. Les sources historiques montrent notamment une association ancienne avec les carrefours, les passages et les seuils. Cela aide à comprendre pourquoi Ganesh est invoqué avant de commencer une entreprise, un voyage ou un rituel.

> *Il se tient là où quelque chose commence. Et commencer signifie toujours franchir une frontière.*

Ganesh enlève les obstacles… mais pas seulement

L'une de ses appellations les plus connues est **Vighneshvara,** le Seigneur des obstacles. On le présente souvent comme **« celui qui enlève les obstacles »**. C'est plus rassurant.

Mais Ganesh est plus ambivalent : il peut écarter l'obstacle comme le placer sur le chemin.

Voilà qui complique légèrement la relation. On aimerait bien une divinité qui soit d'accord avec nous : « Je veux ceci. Tu enlèves ce qui gêne. Merci Ganesh. » Simple, efficace.

Malheureusement, ce n'est pas tout à fait comme ça.

Une porte fermée protège aussi ce qui se trouve derrière elle. Une difficulté peut révéler que nous ne sommes pas prêts. Une résistance peut signaler que nous essayons de forcer quelque chose. Et parfois, soyons simples, **un obstacle est juste un obstacle : il faut l'enlever.**

> **La question de Ganesh n'est donc pas seulement :** « Comment supprimer ce qui m'empêche d'obtenir ce que je veux ? » Elle devient : **« Qu'est-ce qui doit réellement passer ? »**

Ganesh est le gardien du seuil

Cette notion traverse presque toute sa symbolique. Ganesh est invoqué avant un mariage, un voyage, une cérémonie, une entreprise ou une pratique spirituelle car tout commencement implique un passage.

Il y a un avant. Il y aura un après. Entre les deux existe cet instant étrange où l'ancien n'est déjà plus tout à fait là et où le nouveau n'a pas encore complètement pris forme.

C'est le domaine de Ganesh.

LE VISIBLE ET L'INVISIBLE	L'EXTÉRIEUR ET L'INTÉRIEUR	LE MANIFESTÉ ET LE NON-MANIFESTÉ	MICROCOSME ET MACROCOSME
Ce qui se montre et ce qui demeure caché à notre perception.	Le monde dans lequel nous agissons et ce qui agit silencieusement en nous.	Ce qui a déjà pris forme et ce qui demeure encore à l'état de potentiel.	L'être humain comme reflet du monde, le petit univers répondant au grand.

> *Ganesh ne se contente pas de garder une porte. Il symbolise la porte elle-même.*

Le monde, le corps et la source

Microcosme et macrocosme

Pour comprendre ce point, il faut revenir à une idée centrale du tantrisme. Le corps humain n'est pas considéré comme une réalité séparée de l'univers. Il est un **microcosme**.

Ce qui existe dans le grand univers — le macrocosme — trouve d'une manière ou d'une autre son écho dans l'individu. Le dehors et le dedans se répondent.

Cela ne signifie évidemment pas que j'ai physiquement une galaxie entre le foie et la rate. Ce serait compliqué à expliquer à mon médecin.

Il s'agit plutôt d'une correspondance de structures, de forces et de principes. Le corps devient alors un véritable terrain d'exploration du réel.

Ganesh occupe précisément cette articulation. Il est terrestre tout en étant relié aux profondeurs ; lourd et subtil ; immense par sa tête d'éléphant et presque minuscule à travers la souris qui l'accompagne.

Ganesh et Muladhara : le gardien de la base

L'association entre Ganesh et **Muladhara**, le centre énergétique de la base, est bien connue dans le yoga. Et elle ne repose pas seulement sur des correspondances modernes : le *Ganapati Atharvashirsha* affirme que Ganapati demeure constamment dans Muladhara.

Ganesh est donc installé à la base. Dans la terre. À l'endroit où tout commence.

La symbolique est presque évidente : avant de construire quelque chose, encore faut-il que les fondations tiennent.

On peut méditer sur la conscience absolue et prononcer *Brahman* avec beaucoup de conviction ; si le corps est épuisé, les émotions partent dans tous les sens et la vie matérielle en ruine, il manque peut-être encore deux ou trois briques au rez-de-chaussée.

> *Ganesh nous ramène à une évidence : commencer par la base.*

Sous la terre : Ganesh et la source

Dans la lecture tantrique du Nâtha Yoga, Ganesh peut être visualisé assis sur le carré de la terre. Mais la terre n'est pas la fin du voyage.

Sous cette terre s'ouvre un passage vers un espace beaucoup plus profond : la matrice cachée, le lieu de force où demeure la puissance de Kundalini.



Ganesh se tient exactement à la charnière. D'un côté, ce qui existe déjà. De l'autre, ce qui demeure encore à l'état de potentiel.

Kundalini ne se résume pas à une énergie qu'il faudrait absolument « faire monter », comme si le yoga était une compétition d'ascenseur. Elle exprime cette puissance fondamentale dans laquelle conscience et énergie — Shiva et Shakti — sont encore unies, avant leur déploiement dans la multiplicité du monde manifesté.

On pourrait résumer ainsi : **Shiva–Shakti : la source. Ganesh : le passage. Le monde : la manifestation.**

Lire les symboles de Ganesh

La naissance de Ganesh : avant l'éléphant, une histoire de porte

Il existe plusieurs récits concernant la naissance de Ganesh. Et c'est important de le préciser : les mythes indiens ne fonctionnent pas toujours comme nos biographies administratives — nom du père, nom de la mère, date de naissance, merci de cocher la bonne case.

Un même dieu peut ainsi avoir plusieurs récits de naissance, chacun éclairant une facette différente de sa symbolique.

Dans l'une des versions qui m'intéresse particulièrement, Parvati désire avoir un enfant avec Shiva. Dans la lecture tantrique qui nous intéresse ici, Shiva et Parvati peuvent également être compris comme conscience et énergie. Parvati crée elle-même cet enfant à partir de sa **propre substance corporelle**. Dans une version, elle se gratte le dos et Ganesh naît de la matière recueillie sous ses ongles ; d'autres récits parlent de pâte, d'onguents ou de matière corporelle recueillie pendant le bain.

Le détail varie, mais l'idée est forte : **Parvati donne forme à quelque chose à partir d'elle-même.** Dans cette lecture, Ganesh naît donc littéralement de la matière de Shakti. Il est créé, modelé, manifesté.

Le gardien qui ne connaît pas Shiva

Un jour, Parvati demande à son fils de garder la porte pendant qu'elle prend son bain. La consigne est simple : **personne ne passe.**

Ganesh prend manifestement son travail au sérieux. Shiva revient. Ganesh ne le connaît pas et refuse de le laisser entrer.

Shiva, qui n'est pas particulièrement réputé pour remplir un formulaire de réclamation avant d'agir, finit par lui couper la tête.

Parvati découvre la catastrophe et exige que son fils soit ramené à la vie. Shiva lui donne alors la tête d'un éléphant et Ganesh renaît sous la forme que nous connaissons aujourd'hui. Certaines variantes racontent que Shiva demande que l'on rapporte la tête du premier être rencontré.

Mais avant même d'avoir une tête d'éléphant, Ganesh est déjà **le gardien de la porte**. Son premier grand acte consiste à dire non. Même à Shiva.

Pourquoi perdre la tête ?

Dans une lecture yogique, cette décapitation peut symboliser une rupture avec une certaine manière habituelle de connaître. Nos perceptions, nos souvenirs, nos opinions et nos raisonnements forment un système extrêmement efficace. Le problème est que nous finissons souvent par croire que ce système *est* la réalité.

Ganesh perd cette tête. Il reçoit autre chose. Il ne devient pas sans intelligence ; au contraire, il accède symboliquement à une autre manière de voir.

Il faut parfois perdre un peu la tête pour commencer à voir autrement. Je précise toutefois qu'il s'agit ici de yoga, pas d'un conseil pour gérer votre déclaration d'impôts.

Pourquoi une tête d'éléphant ?

Le mythe nous a donné une réponse : Shiva remplace la tête perdue de Ganesh par celle d'un éléphant. Mais le symbole, lui, va beaucoup plus loin.

L'éléphant est une magnifique contradiction. Il est énorme, puissant, stable. Lorsqu'un éléphant a décidé de passer, il possède généralement un argument assez convaincant.

Mais sa trompe est capable d'une finesse extraordinaire. Elle peut déplacer quelque chose de massif ou saisir un objet minuscule.

Ganesh associe ainsi **force et précision, puissance et intelligence, stabilité et sensibilité.**

Dans la lecture tantrique que nous suivons ici, l'éléphant évoque aussi une intelligence profondément enracinée : quelque chose d'ancien, d'intuitif, d'instinctif et de stable.

Nous avons parfois tendance à imaginer que plus c'est spirituel, plus cela doit forcément se trouver en haut. Ganesh vient gentiment déranger le classement : chez lui, l'intelligence a aussi les pieds dans la terre.

Pourquoi la trompe de Ganesh part-elle souvent vers la gauche ?

Voilà un détail qui crée beaucoup de confusion.

Lorsque l'on parle de droite ou de gauche, il faut normalement prendre **le point de vue de Ganesh**, pas celui de la personne qui regarde la statue. Une trompe dirigée vers sa gauche apparaît donc généralement vers notre droite lorsque nous lui faisons face.

Cette forme est très fréquente. Une explication iconographique est simple : dans de nombreuses images, la trompe va vers la main ou le bol contenant des **modaka**, les douceurs dont Ganesh est particulièrement friand.

Avant d'aller chercher une interprétation métaphysique à douze étages, rappelons-nous donc que Ganesh aime aussi les gâteaux. Personnellement, cela le rend déjà beaucoup plus crédible.

Les traditions rituelles et yogiques ont aussi développé une lecture énergétique. Le côté gauche est associé à la lune, au pôle plus frais et réceptif, ainsi qu'à **Ida Nadi**. Le Ganesh dont la trompe tourne vers sa gauche est ainsi souvent considéré comme une forme plus douce.

À l'inverse, une trompe tournée vers la droite de Ganesh est plus rare. Certaines traditions la mettent en relation avec le pôle solaire, Pingala Nadi, le feu et une forme réputée plus intense, demandant davantage de rigueur dans le rituel.

Et la voie de la main gauche dans tout ça ?

Cette polarité droite-gauche peut également faire penser à une autre distinction importante du tantrisme : celle du **Vāmācāra** et du **Dakṣiṇācāra**, souvent appelés en Occident « voie de la main gauche » et « voie de la main droite ».

Dans le vocabulaire symbolique tantrique, ***vāma*** signifie d'abord « gauche ». Dans certains courants, ce côté gauche est particulièrement associé à **la Shakti**, au féminin et à des pratiques qui peuvent sortir des normes rituelles ou sociales ordinaires.

À l'inverse, ***dakṣiṇa*** signifie notamment « droite ». Le Dakṣiṇācāra désigne généralement des approches davantage conformes aux formes rituelles, sociales et religieuses reconnues, et donc plus ordonnées ou codifiées dans leur expression extérieure.

Il serait cependant excessif d'en conclure qu'une **trompe tournée à gauche signifie automatiquement Vāmācāra** et qu'une **trompe tournée à droite signifie Dakṣiṇācāra**. Je n'ai trouvé aucune correspondance traditionnelle suffisamment solide pour en faire une règle iconographique.

On peut plutôt y voir une **résonance symbolique** : gauche et droite ne sont pas seulement deux directions, mais deux polarités, deux manières d'aborder l'énergie, la règle, la transformation et le passage. Et finalement, cela convient assez bien à Ganesh : **deux voies apparemment opposées, et lui exactement à l'endroit où il faut décider par où passer.**

À garder en tête : la lecture lunaire/solaire est une interprétation rituelle et yogique intéressante, pas une règle universelle permettant d'interpréter toutes les représentations de Ganesh.

Pourquoi Ganesh n'a-t-il qu'une défense ?

L'un de ses noms est **Ekadanta** : « Celui qui n'a qu'une défense ».

Il existe plusieurs récits expliquant comment Ganesh aurait perdu sa défense. Dans une tradition tardive liée au Mahabharata, il la brise pour l'utiliser comme instrument d'écriture lorsqu'il devient le scribe de Vyasa. Dans un autre récit, elle est brisée lors d'un combat. Une autre histoire encore raconte qu'il la lance vers la Lune après que celle-ci s'est moquée de lui.

Il n'y a donc pas une explication unique. Et ce n'est pas un problème : un symbole vivant possède souvent plusieurs récits.

Est-ce la défense gauche ou la défense droite qui est cassée ?

On rencontre parfois des affirmations très sûres : « c'est toujours la gauche » ou « c'est toujours la droite ».

Les œuvres anciennes ont manifestement moins lu nos tableaux de correspondances : **les deux possibilités existent.**

Donc, si quelqu'un vous explique avec une absolue certitude qu'un vrai Ganesh doit obligatoirement avoir cassé la défense d'un côté précis… Ganesh lui-même semble avoir oublié la consigne.

Symboliquement, cette asymétrie est fascinante. Deux défenses intactes peuvent évoquer une forme de totalité ou d'intégrité ; la défense cassée introduit la rupture, l'expérience et la transformation.

Et dans le récit où Ganesh devient le scribe de Vyasa, ce qui a été cassé devient justement l'instrument qui permet d'écrire.

> *La cassure n'empêche pas l'œuvre. Elle peut devenir ce qui permet de l'accomplir.*

L'énorme éléphant et la minuscule souris

Le véhicule (vāhana) de Ganesh est une souris ou un rat : **Mushaka**.

Un éléphant gigantesque sur une souris minuscule. On aurait pu imaginer un système de transport légèrement plus rationnel, mais la symbolique indienne n'a pas toujours pour ambition d'être raisonnable.

Les interprétations sont nombreuses. Dans certaines lectures, la souris représente le désir, l'agitation ou l'ego ; dans d'autres, elle évoque une intelligence mobile et subtile, capable de se faufiler partout et d'atteindre des endroits inaccessibles à la force brute.

Et le choix de la souris n'est peut-être pas innocent : dans une société agricole, elle est aussi un formidable créateur d'obstacles, capable de ravager les récoltes. Le maître des obstacles voyage donc avec un spécialiste du sujet.

Mais le contraste est surtout magnifique :

ÉLÉPHANT	SOURIS
Immense · force · stabilité · puissance.	Minuscule · mobilité · finesse · capacité à se faufiler.

Encore une fois, Ganesh tient ensemble ce qui semblait devoir s'opposer.

Gam : le son de Ganesh

La syllabe-germe, ou *bīja*, principalement associée à Ganesh est :

BĪJA DE GANESH

GAṂ

Le point sous le « m » n'est pas décoratif. Dans la translittération du sanskrit, il indique l'*anusvāra*, une résonance nasale. La forme « Gam », très courante en Occident, est simplement une écriture simplifiée de **Gaṃ**.

Autrement dit, le petit point a une fonction. Pour une fois qu'un point sous une lettre n'est pas là uniquement pour compliquer la vie de ceux qui écrivent en français.

Le mantra le plus connu est probablement :

MANTRA DE GANESH

OM GAM GANAPATAYE NAMAH

Dans les pratiques tantriques, le mantra n'est pas seulement une prière adressée à une divinité extérieure. Il est aussi considéré comme **une forme sonore de sa puissance** et devient un support de concentration, de visualisation et d'intériorisation.

> *On pourrait donc dire que si la statue est la forme visuelle de Ganesh,* ***Gam est sa porte sonore.***

Serpent, ventre, carré et yantra : la géographie symbolique de Ganesh

Le serpent autour du ventre

Ganesh est fréquemment représenté avec un serpent. Il peut entourer son ventre, former son cordon sacré ou apparaître parmi ses attributs. Il relie aussi naturellement Ganesh à l'univers de Shiva.

Dans la lecture yogique et tantrique utilisée ici, le serpent peut aussi être associé à **Kundalini**, ce qui devient particulièrement cohérent lorsque Ganesh est relié à Muladhara. Mais prudence : tous les serpents de l'iconographie indienne ne sont pas automatiquement des Kundalini déguisées.

Le gros ventre : accumulation ou vide ?

Ganesh possède un ventre impressionnant. Il aime également les sucreries. À ce stade, je me sens déjà un peu plus proche de la divinité.

Son ventre est souvent associé à l'abondance, à la prospérité et à la capacité à contenir. Dans la lecture tantrique que nous suivons ici, il devient aussi l'image paradoxale d'un espace intérieur vide. Un ventre énorme qui, symboliquement, ne contient rien : le plein extérieur renvoie alors au vide intérieur, à cet espace de conscience associé à Shiva.

Extérieurement : énorme. Intérieurement : vide. Ganesh reprend son jeu favori : tenir ensemble une chose et son contraire.

Le carré et la svastika

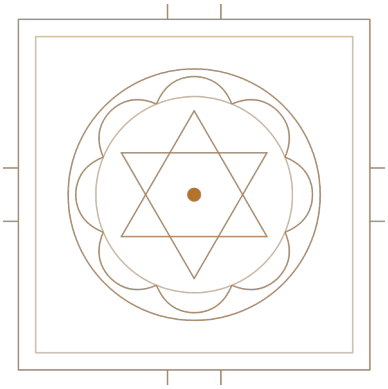
Ganesh est profondément associé à la terre. Dans certaines pratiques tantriques, on le visualise assis sur un **carré**, figure de stabilité, de structure et de manifestation.

À l'intérieur peut apparaître la svastika, symbole indien très ancien, bien antérieur à son appropriation et à son détournement par le nazisme au XX^{e} siècle.

Dans la lecture symbolique utilisée ici, la svastika représente un centre depuis lequel l'énergie peut se diffuser dans toutes les directions. Le carré peut alors être envisagé comme une sorte de svastika refermée : lorsqu'elle s'ouvre, l'énergie circule ; lorsqu'elle se referme, elle se redensifie dans la terre.

Le yantra : Ganesh sous forme géométrique

Le yantra permet de quitter progressivement l'image anthropomorphe de Ganesh. Plus besoin de tête d'éléphant, de souris ou de pâtisseries. Il reste une organisation géométrique : **carré, pétales, triangles et bindu**.



Structure d'un yantra de Ganesh utilisé comme support de concentration : le carré, les pétales, les triangles et le bindu organisent symboliquement le passage de la manifestation vers le centre.

Le yantra n'est donc pas simplement une décoration ni une représentation abstraite de la divinité. Il devient un **support de concentration** permettant de passer progressivement de la forme extérieure vers une perception plus intérieure.

Dans cette géométrie, le carré renvoie notamment à la **terre, à la stabilité et au monde manifesté**. Les pétales évoquent le déploiement et la diffusion de l'énergie. Les triangles introduisent le jeu des polarités, tandis que le **bindu, le point central**, ramène finalement toute cette diversité vers le centre.

> On pourrait presque résumer le mouvement du yantra ainsi : **partir de la multiplicité pour revenir au centre**. Ce qui, évidemment, paraît très simple lorsque c'est écrit dans une phrase. Dans la pratique, Ganesh a généralement prévu quelques détours.

La divinité devient ainsi géométrie. La géométrie devient support de concentration. Et progressivement, ce que nous regardions à l'extérieur devient quelque chose que nous explorons en nous.

Pour aller plus loin

Explorer les yantra et les mantra dans la pratique

Le yantra prend véritablement son sens lorsqu'il est associé à la concentration, au souffle et au mantra. C'est ce travail que j'approfondis dans la ***formation Yantra & Mantra en Nâtha Yoga****.*

Découvrir la formation Yantra & Mantra

Ganesh et Maya

Maya est souvent traduite par « illusion ». Ce n'est pas faux, mais cela donne facilement l'impression que le monde n'existe pas et que nous devrions tous faire semblant jusqu'à l'illumination.

Dans la lecture yogique qui nous intéresse ici, Maya devient particulièrement intéressante lorsqu'on la comprend comme une limitation inhérente à notre manière de percevoir le réel.

Nos sens sélectionnent. Notre mental interprète. Notre mémoire trie. Nos émotions colorent. Et ensuite nous appelons le résultat : « la réalité » — avec une confiance assez remarquable.

Dans la lecture tantrique que nous suivons ici, Ganesh entretient une relation intime avec ce mécanisme. Il ouvre lorsque les conditions permettent le passage. Il ferme lorsque le passage doit être protégé.

Pratiquer avec Ganesh n'est pas uniquement chercher à « obtenir quelque chose ». C'est aussi regarder : qu'est-ce qui, en moi, crée l'obstacle ?

Ganesh dans la pratique du Nâtha Yoga

Dans le Nâtha Yoga, je ne considère pas Ganesh uniquement comme une divinité que l'on contemplerait à l'extérieur de soi. Il peut aussi devenir une véritable **carte symbolique de notre fonctionnement**.

Muladhara nous ramène aux fondations. La terre à l'incarnation. Kundalini à la puissance encore contenue. Gam à la puissance du son. Le yantra à la géométrie. Mushaka à la mobilité subtile. L'éléphant à la puissance et à la stabilité. La défense cassée à la rupture et à la transformation. Et les obstacles à nos propres mécanismes d'ouverture et de fermeture.

Le symbole possède une qualité rare : il permet parfois d'aller là où notre raisonnement habituel tourne en rond.

On peut donc pratiquer avec Ganesh sans être obligé de choisir entre « j'y crois » et « je n'y crois pas ». On peut simplement commencer par regarder ce que le symbole fait apparaître en nous.

Ganesh : une drôle de divinité pour une drôle d'espèce

Finalement, Ganesh nous ressemble peut-être davantage que nous aimerions l'admettre.

Nous sommes capables de profondeur et de distraction dans la même minute. De chercher la liberté tout en défendant férocement nos habitudes. De méditer sur le détachement et de devenir nerveux parce que quelqu'un a déplacé notre coussin.

Nous sommes profondément incarnés tout en pressentant quelque chose qui dépasse cette incarnation.

Ganesh ne cherche pas à supprimer ces contradictions. Il s'installe au milieu — avec son ventre, sa défense cassée, sa trompe qui cherche parfois un gâteau, son énorme tête d'éléphant et sa minuscule souris.

Il tient ensemble ce que nous passons notre temps à séparer.

Ganesh, celui qui tient la porte

Réduire Ganesh au « dieu qui enlève les obstacles » serait passer à côté de l'essentiel.

Il est celui qui enlève **et** qui place l'obstacle. Celui qui ouvre. Celui qui ferme. Celui qui protège. Celui qui préside aux commencements. Celui qui se tient à la frontière. Celui qui relie la terre aux profondeurs. Celui qui met en relation microcosme et macrocosme.

Il ne nous promet pas que toutes les portes s'ouvriront. Et heureusement : nous avons tous déjà ouvert quelques portes qu'il aurait probablement mieux valu laisser fermées.

> *Ganesh nous invite plutôt à découvrir quelle porte ouvrir, quelle porte fermer, et surtout qui, en nous, se tient devant la porte.*

C'est peut-être là que commence réellement la pratique.

À retenir

- Ganesh n'est pas seulement celui qui **enlève** les obstacles : il peut aussi les **placer**. Il ouvre, ferme, protège et préside aux commencements.
- Il est une figure du **seuil** : entre le visible et l'invisible, le manifesté et le potentiel.
- Dans la lecture tantrique suivie ici, il est lié à la terre et à **Muladhara** ; sous la terre se trouve la **source** (Shiva–Shakti, Kundalini).
- Ses symboles — tête d'éléphant, défense cassée, souris, ventre, **Gam**, yantra — tiennent ensemble des contraires. Ils sont une carte de notre propre fonctionnement.

PARTIE II

Une seule énergie, trois Shakti

Le cadre commun : matière, cœur, conscience

Nous avons commencé avec Ganesh, le gardien du seuil. Cette deuxième partie présente ce qui passe par cette porte : trois puissances, **Riddhi**, **Siddhi** et **Buddhi**, qui ne sont pas trois énergies indépendantes mais trois fonctions d'une même énergie. Les parties III à V les détaillent une à une ; ici, on pose le cadre qui permet de les comprendre ensemble.

Qui sont Riddhi, Siddhi et Buddhi ?

Ganesh est associé à différentes Shakti, c'est-à-dire différentes modalités de sa puissance. Selon les textes, les régions et les traditions, leurs noms et leurs regroupements varient.

Dans l'approche tantrique du Nâtha Yoga suivie ici, trois puissances occupent une place particulière :

RIDDHI	SIDDHI	BUDDHI
Matière, corps, santé, ressources et puissance de manifestation.	Cœur, pensées, émotions, sentiments et résonance intérieure.	Connaissance, discernement, conscience et dimension spirituelle.

Chacune est explorée dans une partie dédiée. Mais il ne faut pas les imaginer comme trois puissances totalement indépendantes. Dans cette approche, Riddhi, Siddhi et Buddhi sont trois modalités d'une même énergie : une seule puissance qui se différencie selon les plans où elle agit.

> *Matière, cœur, conscience : trois expressions, mais une même source.*

Dans les traditions de Ganesh : rien n'est tout à fait uniforme

Lorsqu'on entre dans l'univers de Ganesh, il faut rapidement abandonner l'espoir de trouver une seule version définitive de chaque histoire. Sa naissance varie. Ses attributs varient. Les récits concernant sa défense cassée varient. Et les figures féminines ou les Shakti qui lui sont associées varient également.

Le *Shiva Purana* nomme Siddhi et Buddhi comme les deux filles de Vishvarupa données en mariage à Ganesh. D'autres traditions mettent plutôt en avant Riddhi et Siddhi. L'iconographie moderne indienne a largement diffusé cette seconde association : Ganesh entouré de Riddhi et Siddhi est devenu une image familière.

Il serait donc fragile d'affirmer : « Ganesh possède trois épouses nommées Riddhi, Siddhi et Buddhi », comme s'il s'agissait d'un fait identique dans toutes les écoles. Dans la lecture tantrique du Nâtha Yoga qui nous intéresse ici, le mot **Shakti** est plus utile que celui d'épouse. Il permet de considérer ces figures comme des puissances, des fonctions ou des modalités de l'énergie de Ganesh.

Ce partage est fonctionnel. Il aide à travailler. Mais il ne signifie pas que trois énergies totalement séparées vivent chacune dans leur petite boîte. Dans la transmission du Nâtha Yoga que je suis ici, **la puissance est une et se différencie selon le plan où elle agit**.

Ganesh : celui qui tient le passage

Tout part de Ganesh. Dans la première partie, nous avons vu qu'il serait très réducteur de le considérer seulement comme « celui qui enlève les obstacles ». Dans la lecture tantrique utilisée ici, Ganesh est surtout une figure du seuil, de l'entre-deux, du passage entre ce qui est encore potentiel et ce qui commence à se manifester.

Il garde la porte. Il l'ouvre parfois. Il la ferme aussi. Il est associé à la base, à la terre, à la manifestation, mais également à ce qui se trouve sous la surface : la source cachée, la profondeur, le lieu où l'énergie n'a pas encore pris les formes ordinaires du monde.

C'est pourquoi les trois Shakti prennent sens autour de lui. Elles sont moins trois « personnages supplémentaires » qu'une manière de regarder comment une même puissance passe dans le monde et s'y différencie.

> ***Ganesh garde le passage. Riddhi, Siddhi et Buddhi montrent ce qui se passe quand l'énergie traverse ce passage.***

Trois territoires qui se répondent

À première vue, tout cela pourrait ressembler à une petite architecture bien propre : le corps en bas, le cœur au milieu, la conscience en haut. Trois étages, trois couleurs, trois Shakti, merci beaucoup, la visite est terminée.

Ce serait pratique. Et ce serait précisément ce que la transmission que nous suivons ici nous demande d'éviter.

Car le point le plus important de tout ce parcours tient dans une phrase : **s'il y a partage des fonctions, il n'y a pas partage de l'énergie**. Riddhi, Siddhi et Buddhi ne sont pas trois petits

services administratifs de Ganesh, chacun derrière son guichet. Elles sont trois modalités d'une même puissance qui agit sur différents plans.

> *Matière, cœur, conscience : trois expressions, mais une même source.*

Corps, cœur, conscience : trois territoires qui ne vivent pas séparément

Le danger, maintenant que les trois fonctions sont bien identifiées, serait de les ranger dans trois boîtes.

Mais notre expérience ne fonctionne jamais ainsi. Une douleur physique modifie notre humeur. Une émotion change notre respiration, notre posture et parfois notre digestion. Une nouvelle compréhension peut modifier nos choix matériels. Une difficulté financière peut épuiser l'attention, perturber le sommeil et affecter la relation aux autres.

Autrement dit, matière, cœur et conscience se répondent constamment.

Le travail n'est donc pas de choisir l'un contre les autres. Il consiste plutôt à observer comment ils communiquent — ou comment ils cessent de communiquer.

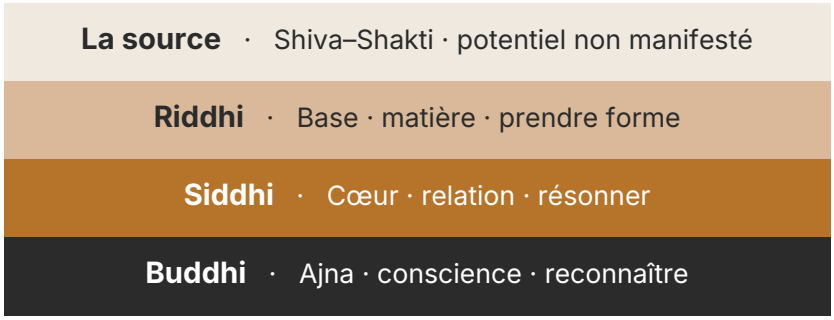
Base, cœur et Ajna : une géographie intérieure

Dans la transmission qui sert de base à ce dossier, les trois Shakti sont reliées à trois zones fonctionnelles : Riddhi au granthi de la base, Siddhi au granthi du cœur et Buddhi à Ajna, dans le domaine de la conscience.

Cette géographie intérieure ne doit pas être lue comme une anatomie au sens médical. Elle fonctionne comme une carte symbolique et pratique.

La base renvoie aux fondations, au corps et au plan matériel. Le cœur au monde de la résonance, des émotions et des relations. Ajna à la connaissance, au discernement et à la conscience.

Mais la retranscription insiste aussi sur le fait que ces puissances ont leur source plus profondément, dans le monde caché, avant de devenir actives dans les différents granthi. Elles ne naissent donc pas chacune dans « leur étage ». Elles émergent d'une même profondeur puis se différencient dans leurs fonctions.



Trois couleurs, un seul mouvement

Noir-rouge, or et lumière : trois couleurs, trois fonctions

La couleur joue un rôle étonnamment précis dans cette transmission.

Riddhi est noire teintée de rouge sombre : profondeur, densité, matière et énergie vivante. Siddhi est dorée : lumière du cœur, chaleur, résonance. Buddhi est blanche ou lumineuse : clarté, connaissance et conscience.

Il ne faut pas transformer ces couleurs en code universel valable pour toute l'iconographie indienne. Ici, elles appartiennent à une grammaire symbolique précise de la pratique.

NOIR · ROUGE SOMBRE	DORÉ	BLANC · LUMIÈRE
Riddhi	**Siddhi**	**Buddhi**
Densité, base, matière, vie, puissance de manifestation.	Chaleur, cœur, émotion, sentiment et relation.	Clarté, connaissance, conscience et discernement.

Et là encore, les couleurs distinguent sans séparer. Elles permettent de voir les fonctions. Elles ne fabriquent pas trois mondes indépendants.

De la manifestation à la clarté : un seul mouvement

On peut maintenant résumer le parcours autrement.

Quelque chose existe d'abord comme potentiel. Riddhi permet à ce potentiel de rencontrer les conditions nécessaires pour prendre forme. Une fois manifestée, cette forme entre en relation avec le monde et avec nous : Siddhi la fait résonner. Puis l'expérience peut devenir connaissance, compréhension et discernement : Buddhi permet de la reconnaître.

1 · RIDDHI	2 · SIDDHI	3 · BUDDHI
Prendre forme	**Entrer en résonance**	**Voir et reconnaître**
Le potentiel devient corps, acte, ressource, situation concrète.	La forme devient relation, émotion, sentiment et mouvement intérieur.	L'expérience devient conscience, compréhension et discernement.

Mais ce mouvement n'est pas à sens unique. Une compréhension de Buddhi peut modifier le cœur. Une transformation du cœur peut changer nos comportements. Une modification concrète de notre vie matérielle peut rendre possible une nouvelle compréhension.

Nous ne montons donc pas un escalier une fois pour toutes. Nous circulons.

Distinguer sans séparer

Trois fonctions, une seule énergie

Nous arrivons ici au point central de tout le dossier.

Il est vraiment important de noter que Riddhi, Siddhi et Buddhi sont « un qui se divise en trois » : les fonctions se distinguent, mais l'énergie demeure une. « Ou trois qui ne font qu'une »

Cette idée permet d'éviter deux erreurs opposées.

La première serait de tout confondre : matière, émotion et conscience seraient exactement la même chose, donc plus besoin de distinguer quoi que ce soit. C'est séduisant, mais assez peu utile pour travailler.

La seconde serait de tout séparer : mon corps d'un côté, mes émotions de l'autre, ma « spiritualité » quelque part au-dessus, de préférence dans une pièce bien éclairée avec un coussin beige.

La pratique propose autre chose : **distinguer sans séparer**.

> *Une seule énergie, trois fonctions, et un être humain qui essaie de faire circuler tout cela sans perdre les clés.*

Pourquoi il n'y a pas de hiérarchie

Comme Buddhi est reliée à Ajna et à la conscience, il serait facile de la placer tout en haut du podium : Riddhi pour les affaires matérielles, Siddhi pour les émotions, Buddhi pour les choses vraiment spirituelles.

Il n'y a **« aucun rapport avec la moindre hiérarchie »**.

Cette phrase est fondamentale. La matière n'est pas inférieure à la conscience. Le cœur n'est pas un niveau intermédiaire dont il faudrait se débarrasser. Et la conscience n'est pas très utile si elle devient incapable d'habiter un corps et de supporter une conversation normale.

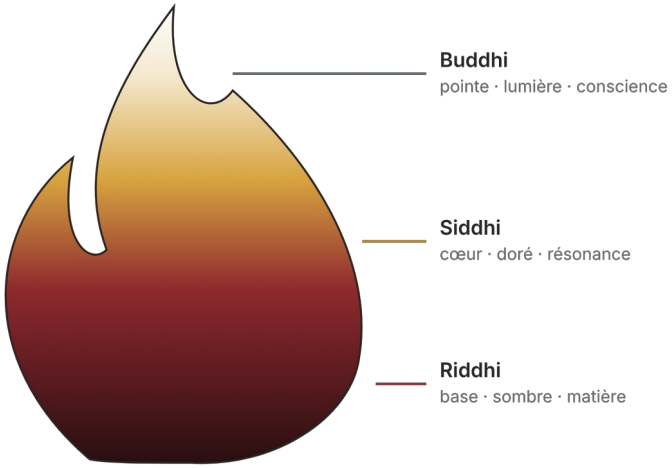
Une Buddhi « lumineuse » qui néglige le corps n'est pas un accomplissement. Une Siddhi très ouverte sans discernement peut devenir vulnérabilité. Une Riddhi abondante sans cœur ni conscience peut devenir accumulation.

Chaque fonction corrige, équilibre et complète les deux autres.

Les trois Shakti dans la flamme

C'est une très belle image synthétique : les trois Shakti visualisées ensemble dans une flamme.

Riddhi apparaît dans la partie basse, plus sombre ; Siddhi au milieu ; Buddhi dans la pointe effilée et lumineuse. Puis les trois sont reliées par le mantra de Ganesh, qui joue ici une fonction unificatrice.



Cette image est intéressante parce qu'elle ne les sépare pas vraiment. Une flamme possède plusieurs zones, plusieurs intensités, plusieurs couleurs, mais elle reste une seule flamme.

> *Riddhi, Siddhi et Buddhi ne sont pas trois flammes. Elles sont trois zones d'un même feu.*

Et c'est probablement une meilleure image que celle d'un immeuble à trois étages.

À retenir

- Riddhi, Siddhi et Buddhi sont trois **fonctions** (matière, cœur, conscience) d'une **même énergie** : « s'il y a partage des fonctions, il n'y a pas partage de l'énergie ».
- Cette triade est une **carte de travail** propre à la transmission suivie ici, pas une formule valable dans toutes les traditions de Ganesh.
- Elles se situent à la base, au cœur et à Ajna, mais naissent d'une même profondeur : la source.
- Le mouvement va de **prendre forme** à **entrer en résonance**, puis à **voir et reconnaître** — et il se recommence. Aucune fonction n'est supérieure aux autres.

PARTIE III

Riddhi, la matière

Quand l'énergie prend forme

Après Ganesh, gardien du seuil entre matière et conscience, il fallait bien finir par franchir la porte. Et derrière cette porte, la première puissance que nous rencontrons est Riddhi.

On la présente volontiers comme une déesse de la prospérité, de la richesse ou de l'abondance. Ce n'est pas faux. C'est simplement très insuffisant. Réduire Riddhi à l'argent reviendrait un peu à réduire la cuisine à la facture du supermarché : cela fait partie de l'ensemble, mais on a perdu l'essentiel en route.

Riddhi concerne ce qui **croît, s'accomplit, se développe et prend forme**. Elle touche donc à l'argent, bien sûr, mais aussi au corps, à la santé, aux ressources, à l'habitat, à la nourriture, au travail, à la sexualité, à la puissance créatrice et, plus largement, à notre capacité à exister concrètement dans le monde.

Une intention peut être magnifique. Une vision peut être lumineuse. Une pratique peut être très subtile. Mais à un moment, il faut que quelque chose descende dans la matière. Il faut un corps pour pratiquer, une pièce pour s'asseoir, du temps disponible, de l'énergie, parfois de l'argent, et surtout cette étrange faculté qui transforme le possible en réel.

> *Une idée n'a pas de poids. Un désir n'a pas de poids. Une intention n'a pas de poids. Riddhi commence lorsque quelque chose prend corps.*

Comprendre Riddhi

Que signifie Riddhi ?

Le mot sanskrit *ṛddhi* possède un champ de sens beaucoup plus large que notre mot « richesse ». Les dictionnaires sanskrits donnent notamment les idées d'**accroissement, croissance, prospérité, succès, bonne fortune, abondance et accomplissement**.

Ce qui m'intéresse ici est le mouvement contenu dans le mot. Riddhi n'évoque pas uniquement ce que l'on possède déjà. Elle évoque ce qui augmente, ce qui se développe, ce qui arrive à maturité. Une graine devient plante. Une intention devient projet. Un projet trouve les moyens d'exister. Une pratique répétée transforme progressivement celui qui pratique.

C'est pour cette raison que « prospérité » reste une traduction possible, mais qu'elle devient trompeuse si nous l'entendons uniquement au sens financier. La prospérité peut être celle d'un

corps qui retrouve de la vitalité et de la disponibilité, d'une maison dans laquelle on peut vivre correctement, d'un travail qui permet de tenir debout, d'une relation saine aux ressources ou d'un projet qui cesse enfin de vivre exclusivement dans un carnet de notes.

Riddhi pose donc une question simple, et parfois assez inconfortable :
qu'est-ce qui, dans ma vie, possède réellement les conditions nécessaires pour croître ?

De la prospérité à la manifestation

Le mot « manifestation » a connu ces dernières années une carrière spectaculaire. Il suffit parfois, paraît-il, de penser très fort à quelque chose, de vibrer correctement, de faire un tableau d'images et d'attendre que l'univers retrouve notre adresse.

Ce n'est pas de cela qu'il est question ici.

Dans une lecture tantrique, manifester signifie beaucoup plus simplement **passer du potentiel à la forme**. Quelque chose qui n'était qu'une possibilité acquiert une existence concrète. Cette transformation demande de l'énergie, des conditions, du temps, des actes, des moyens et souvent une bonne dose de persévérance.

Potentiel → Énergie & conditions → Forme manifestée

Riddhi appartient à ce passage. Elle n'est pas la promesse que tous nos désirs seront exaucés. Elle est la puissance grâce à laquelle **quelque chose peut effectivement s'établir dans le monde**.

Cette nuance change tout. Au lieu de demander « comment obtenir davantage ? », la question devient : « qu'est-ce qui doit être réuni pour que cela puisse prendre forme ? »

Pourquoi Riddhi appartient-elle à la matière ?

Dans la transmission utilisée ici, Riddhi correspond au plan matériel. Le terme ne désigne pas seulement les objets ou l'argent. La matière est tout ce qui possède une forme, une limite, une densité, une durée et des besoins.

Notre logement appartient à ce plan. Notre alimentation aussi. Le travail, les vêtements, les outils, le temps dont nous disposons, les ressources financières, l'environnement dans lequel nous vivons : tout cela constitue les conditions concrètes de notre existence.

Et surtout : **le corps appartient lui aussi à la matière**.

C'est tellement évident qu'on finit parfois par l'oublier dans les milieux spirituels. On parle de conscience, d'énergie, d'états intérieurs et de transcendance, mais tout cela se déroule, pour l'instant, à travers un organisme qui demande régulièrement de dormir, de manger, de boire et de ne pas être assis huit heures de suite dans une posture héroïque simplement parce que notre ego a décidé que bouger serait un signe de faiblesse.

> **La matière n'est pas l'ennemie de la pratique.** Elle en est la condition.

Le corps, le désir, la création

Riddhi, le corps et la santé

Le document de transmission sur lequel s'appuie ce dossier associe explicitement Riddhi au **corps et à la santé**. Cela peut surprendre si l'on a réduit Riddhi à la prospérité financière, mais devient parfaitement logique dès que l'on comprend son domaine comme celui du plan matériel.

La santé est alors envisagée comme une qualité d'équilibre de ce plan : capacité du corps à tenir, récupérer, s'adapter, disposer de ressources et maintenir une certaine cohérence.

Cette lecture rejoint une autre notion importante du travail autour de Ganesh : celle d'**homéostasie**, c'est-à-dire de maintien d'un équilibre dynamique malgré les sollicitations internes et externes. Le corps n'est jamais immobile. Il ajuste, compense, transforme, dépense et reconstitue sans cesse.

Riddhi peut servir de support symbolique à cette attention au corps : est-il nourri correctement ? suffisamment reposé ? soumis à des rythmes impossibles ? respecté dans ses limites ? possède-t-il les conditions matérielles nécessaires pour fonctionner ?

> **Une précision essentielle :** parler ici de Riddhi, de rituel ou de mantra comme supports symboliques et yogiques ne signifie pas qu'ils diagnostiquent ou traitent une maladie. Une pratique de yoga ou un rituel ne remplace pas un avis médical ni un soin approprié lorsqu'il est nécessaire.

La base, le noir et le rouge profond

Dans cette transmission du Nâtha Yoga, Riddhi est reliée au **granthi de la base**, dans un univers symbolique proche de la terre, de Muladhara et des fondations de l'être. Sa couleur est décrite comme noire, teintée de rouge très sombre.

Il faut être prudent : il ne s'agit pas d'un code universel que l'on retrouverait dans toutes les iconographies de Riddhi. Nous sommes ici dans une grammaire symbolique propre à une pratique.

Le noir évoque la profondeur, la densité, l'obscurité de ce qui n'est pas encore clairement différencié. Il peut renvoyer à la terre, au caché, à ce qui repose en dessous de la surface. Le rouge ajoute la chaleur, la vie, le mouvement et l'impulsion créatrice.

Ce mélange convient bien à Riddhi : **une énergie qui doit devenir dense sans devenir inerte**. La matière ne signifie pas immobilité. Tout ce qui vit dans la matière est en transformation permanente.

Le texte de transmission insiste d'ailleurs sur le fait que Riddhi peut rester relativement libre dans sa représentation : deux bras, quatre bras, six bras… peu importe. Ce qui importe davantage est sa fonction et sa couleur. Une énergie qui préside au monde matériel ne se laisse pas facilement enfermer dans une forme unique.

Désir, consommation et ressources : là où Riddhi se dépense

Vivre dans le monde signifie consommer de la matière et de l'énergie. Nous mangeons, chauffons une maison, utilisons des objets, gagnons et dépensons de l'argent, entretenons un corps, travaillons, construisons, réparons, achetons, jetons et recommençons.

Il ne s'agit pas d'en faire un problème moral. Consommer fait partie de l'existence matérielle. Le problème commence plutôt lorsque nous cessons de voir **ce que coûte réellement ce que nous désirons** : en argent, en énergie, en temps, en attention ou en santé.

Riddhi devient alors une excellente grille de lecture. Non pas : « ai-je assez ? », mais :

Qu'est-ce que j'alimente ?
Qu'est-ce qui m'alimente ?
Qu'est-ce qui me vide ?
Et où part l'énergie matérielle dont j'ai réellement besoin pour vivre et agir ?

Une personne peut disposer de beaucoup de ressources et être incapable de les organiser. Une autre peut avoir peu, mais savoir parfaitement faire circuler ce dont elle dispose. La prospérité n'est donc pas seulement une quantité. Elle suppose aussi une intelligence du rapport aux ressources.

C'est ici que Riddhi devient plus intéressante que le slogan de l'abondance. Elle ne demande pas simplement d'attirer. Elle demande de **construire, maintenir, nourrir et faire durer**.

Riddhi, sexualité et puissance créatrice

Dans la retranscription du stage qui sert de fil conducteur à ce dossier, la relation entre Ganesh et Riddhi peut prendre une forme explicitement sexuelle dans certaines représentations tantriques. L'image est volontairement forte : elle renvoie à la créativité, à la puissance de vie et à la capacité de donner forme, d'engendrer et de créer.

Je préfère immédiatement ajouter une réserve : **il ne faut pas transformer cette image en règle universelle de l'iconographie de Ganesh**. Les représentations diffèrent largement selon les milieux et les époques. Ici, nous l'utilisons comme langage symbolique d'une transmission tantrique particulière.

Pourquoi la sexualité apparaît-elle à cet endroit ? Dans cette lecture, la sexualité apparaît comme l'une des expressions les plus évidentes d'une énergie capable d'unir, de transmettre, d'engendrer et de créer. La sexualité ne se réduit donc pas ici au plaisir ou à la reproduction. Elle devient l'une des expressions de la **puissance de création**.

Cette créativité peut évidemment prendre d'autres formes : concevoir un projet, fabriquer un objet, écrire, enseigner, bâtir une maison, transformer une situation. Chaque fois qu'une énergie intérieure devient quelque chose qui n'existait pas auparavant, nous retrouvons ce mouvement de passage vers la manifestation.

Matière et spiritualité : de faux ennemis

Une vieille habitude consiste à classer les choses : en bas, la matière ; en haut, l'esprit. En bas, le corps, l'argent, le sexe et les besoins ordinaires. En haut, la conscience, le silence, la méditation et tout ce qui possède suffisamment de syllabes sanskrites pour paraître respectable.

Le tantrisme se méfie précisément de cette séparation trop confortable.

Si le monde manifesté est une expression de l'énergie, la matière ne se situe pas hors du spirituel. Elle en est l'une des formes. Le problème n'est pas d'avoir un corps, de l'argent ou des possessions. Le problème commence lorsque nous en devenons dépendants, lorsque nous confondons ce que nous avons avec ce que nous sommes, ou lorsque nous utilisons mal les ressources dont nous disposons.

Riddhi oblige ainsi à regarder en face une dimension que l'on aimerait parfois sauter. Il n'existe pas de pratique désincarnée. Même pour méditer sur le vide absolu, il est préférable d'avoir un coussin à peu près convenable et de ne pas avoir oublié de payer le chauffage.

La spiritualité est très belle. Mais jusqu'à preuve du contraire, même le yogi mange, dort quelque part et pratique avec un corps.
Riddhi s'occupe précisément de ce petit détail.

Passer de l'intention à l'action

De l'intention à l'action : ce que Riddhi demande réellement

Dans le travail rituel transmis autour de Ganesh, on ne commence pas sans intention. Il faut savoir pourquoi l'on pratique. Cela ne veut pas dire que tout doit être contrôlé ou formulé comme un contrat. Cela signifie qu'une énergie a besoin d'une direction.

Riddhi rappelle surtout qu'une intention qui ne rencontre jamais l'action reste incomplète.

Je peux vouloir être en meilleure forme et continuer à dormir quatre heures. Je peux vouloir écrire un livre et ne jamais dégager une heure pour écrire. Je peux vouloir une situation financière plus stable et refuser obstinément de regarder un relevé de compte. Je peux souhaiter développer une pratique quotidienne et laisser systématiquement le téléphone décider de l'heure à laquelle commence ma matinée.

À ce niveau, pas besoin d'une grande métaphysique. Le passage du désir à la manifestation demande de créer des conditions.

> **Riddhi n'est pas la magie qui dispense d'agir. Elle est précisément la puissance qui oblige l'intention à rencontrer la matière.**

Demander implique aussi de donner

Un aspect du rituel décrit dans la transmission est particulièrement intéressant : lorsqu'une demande est formulée, elle s'accompagne d'un **don**.

Ce don n'est pas présenté comme le paiement d'une faveur divine. Il sert plutôt à éviter que le rituel fonctionne comme une machine à sens unique : « je demande, l'univers livre, merci beaucoup ». L'échange doit engager le pratiquant.

Le don peut prendre la forme d'une action, d'une discipline, d'une attention répétée ou de quelque chose qui coûte réellement un peu d'effort. Dans la retranscription, il peut s'étendre sur un cycle lunaire afin que l'intention continue de vivre après le moment rituel.

Cette idée me paraît essentielle même en dehors du rituel. Si je souhaite que quelque chose prenne forme, **qu'est-ce que je suis prêt à lui donner ?** Du temps ? De l'argent ? De l'attention ? Un renoncement ? Une discipline ? Une compétence à acquérir ?

À cet endroit, Riddhi quitte définitivement le rayon « pensée positive ».

Le mantra de Riddhi

Le mantra de Riddhi

Dans la pratique transmise lors du stage, le mantra associé à Riddhi est :

MANTRA DE RIDDHI

OM GAM GAṆAPATAYE GAM OM

Dans cette pratique, le mantra est associé à Ganesh, à la visualisation de Riddhi et à un travail sur le souffle. Il serait cependant trompeur de l'isoler de cet ensemble pour le présenter comme une formule autonome destinée à attirer la prospérité.

Un mantra n'est pas seulement une phrase que l'on répète pour obtenir quelque chose. Dans la pratique tantrique, il organise l'attention, le souffle, le rythme, l'image intérieure et la relation au symbole.

> **Certaines pratiques ne seront volontairement pas détaillées ici**
>
> Le travail complet autour de Riddhi associe notamment mantra, yantra, visualisation, bhastrika, rétentions et cadre rituel. Ces éléments gagnent à être appris dans leur contexte plutôt que réduits à une recette en cinq étapes.
>
> On pourrait évidemment écrire : « répétez le mantra cent huit fois, fixez un triangle rouge et attendez la prospérité ». Ce serait très pratique. Ce serait également une excellente manière de passer à côté de presque tout.

Quand l'énergie s'épuise : revenir à la source

Quand l'énergie s'épuise dans le monde : revenir à la source

Une autre idée forte de cette transmission est que les trois Shakti agissent dans le monde manifesté et peuvent, d'une certaine manière, **s'user dans leur activité**. Riddhi est sollicitée par les besoins matériels, Siddhi par les mouvements du cœur et du mental, Buddhi par l'activité de la conscience dans le monde.

Il ne faut pas forcément comprendre cette « usure » comme une batterie ésotérique mesurable. Elle fournit surtout une image extrêmement utile de notre expérience : nous nous dispersons, nous dépensons, nous sommes aspirés par les sollicitations extérieures, et nous perdons parfois le contact avec ce qui nous nourrit profondément.

Le travail avec Ganesh consiste alors à rétablir une circulation entre le manifesté et la source. Dans la cosmologie utilisée au cours du stage, cette source est située symboliquement sous la terre, dans l'espace caché de Kundalini, là où Shiva et Shakti demeurent unis.

Riddhi peut donc être comprise comme un mouvement en trois temps :

1 · DESCENDRE	2 · SE RELIER	3 · REMONTER
Retourner	**Retrouver la source**	**Manifester**
Revenir à la base, au corps, au silence et à ce qui nourrit avant de produire davantage.	Réunir à nouveau la fonction matérielle avec une source plus profonde que le simple désir de posséder.	Revenir dans l'action avec davantage de cohérence, de ressources et de direction.

C'est probablement l'une des raisons pour lesquelles Ganesh garde le passage. Il ne s'agit pas seulement de faire sortir l'énergie vers le monde. Il faut aussi savoir **revenir**.

Riddhi dans la pratique et dans la vie

Riddhi dans la pratique du Nâtha Yoga

Dans le Nâtha Yoga, le travail autour de Riddhi peut utiliser la posture, le souffle, les rétentions, le mantra, le yantra, la visualisation et le rituel. Le corps entier devient alors le lieu où la symbolique prend sens.

Riddhi est reliée au granthi de la base et au plan matériel, dans une symbolique proche de la terre, de l'ancrage et des fondations. Ganesh reste le gardien de l'articulation entre intérieur et extérieur. Le pratiquant ne cherche pas seulement à « obtenir » quelque chose : il travaille sur sa relation à la matière, à ses propres ressources et à la capacité de laisser une intention devenir forme sans perdre le lien avec sa source.

Cette pratique suppose déjà une certaine familiarité avec le prânâyâma, les rétentions, les mantras, le yantra et la visualisation. C'est précisément pour cette raison que je n'en donne pas ici le protocole complet.

Riddhi dans la vie quotidienne : regarder ce qui tient réellement debout

Même sans effectuer le rituel, la symbolique de Riddhi peut devenir une excellente question quotidienne.

Quels sont les supports matériels qui permettent à ma vie de tenir ? Lesquels sont fragiles ? Où est-ce que je dépense de l'énergie sans véritablement nourrir quelque chose ? Qu'est-ce que je souhaite voir grandir, et qu'est-ce que je nourris réellement par mes actes ?

Il peut s'agir de choses extrêmement simples. Dormir davantage. Ranger un espace devenu invivable. Réorganiser un budget. Préparer réellement les repas que l'on prétend vouloir manger. Prendre un rendez-vous que l'on repousse depuis trois mois. Réserver une plage de travail. Réparer ce qui est cassé. Abandonner ce qui consomme continuellement du temps, de l'énergie ou de l'argent sans plus rien nourrir de vivant.

Tout cela est beaucoup moins spectaculaire qu'une grande promesse d'abondance cosmique. Mais c'est précisément le territoire de Riddhi : **ce qui permet à une forme de naître, puis de tenir**.

Quelques questions très Riddhi

Qu'est-ce qui manque concrètement pour que ce projet existe ?
Mon corps possède-t-il les ressources nécessaires à ce que je lui demande ?
Où vont mon argent, mon temps et mon énergie ?
Qu'est-ce que je nourris chaque jour sans même m'en rendre compte ?

Ces questions n'ont rien de mystique. Et c'est peut-être pour cela qu'elles sont si utiles.

Riddhi : la prospérité comme capacité à faire vivre

Riddhi est souvent traduite par prospérité. Après tout ce parcours, je garderais volontiers ce mot, mais à condition de lui rendre sa profondeur.

Prospérer ne signifie pas simplement accumuler. Cela signifie **croître de manière viable**. Une plante qui pousse trop vite sans racines solides ne prospère pas longtemps. Une activité qui rapporte de l'argent tout en épuisant le corps qui la porte ne peut pas vraiment être qualifiée de prospère. Un projet qui absorbe toute l'attention au point d'assécher le reste de la vie finit par devenir sa propre forme d'obstacle.

Riddhi demande donc de réunir deux choses que nous séparons souvent : **l'élan de croissance et la capacité de soutenir cette croissance**.

Elle nous rappelle aussi que la matière n'est pas un embarras provisoire dont il faudrait s'extraire pour devenir spirituel. Elle est l'un des lieux où la conscience devient expérience, action, relation et création.

Ganesh reste assis au seuil. Riddhi, elle, s'occupe de ce qui passe de l'autre côté et commence réellement à prendre forme.

> *Riddhi n'est pas « avoir davantage ». C'est disposer de ce qui permet à quelque chose de juste de naître, de croître et de tenir dans le monde.*

À retenir

- Riddhi n'est pas seulement la prospérité financière : elle désigne ce qui **croît, s'accomplit et prend forme** — corps, santé, ressources, habitat, travail, puissance créatrice.
- Elle est associée à la **base**, au **noir et au rouge profond**, et à la question : « qu'est-ce qui doit être réuni pour que cela puisse prendre forme ? »
- Matière et spiritualité ne sont pas des ennemis ; **demander implique aussi de donner**.
- Son mantra de pratique : OM GAM GANAPATAYE GAM OM — toujours à replacer dans son contexte de pratique.

PARTIE IV

Siddhi, le cœur

Quand l'énergie entre en résonance

Après Ganesh, gardien du seuil, puis Riddhi, qui nous a ramenés sans ménagement très spirituel vers le corps, les ressources et les factures, nous pouvons maintenant monter d'un étage.

Pas très haut. Juste jusqu'au cœur.

Et à cet étage-là, les choses deviennent immédiatement moins propres. Une facture, au moins, possède un montant. Une chaise est une chaise. Un repas est là ou il n'est pas là. Une émotion, en revanche, peut être agréable le matin, insupportable à midi, parfaitement justifiée à 15 heures et légèrement embarrassante le lendemain.

Siddhi concerne précisément ce territoire mouvant : les pensées, les émotions, les sentiments, les attachements, les résonances et, plus largement, notre manière d'être touchés par le monde.

Dans la transmission tantrique du Nâtha Yoga qui sert de fil conducteur à ce dossier, Siddhi est associée au granthi du cœur et à une couleur dorée. Elle représente une modalité de la puissance de Ganesh agissant sur le plan affectif et mental. Elle n'est pas séparée de Riddhi ni de Buddhi : les trois sont envisagées comme une seule puissance qui se différencie selon le plan où elle agit.

> *Riddhi donne forme. Siddhi met en résonance. Buddhi éclairera.*

Un mot aux sens multiples

Le mot Siddhi possède plusieurs sens dans les traditions indiennes. Il peut désigner l'accomplissement, la réussite, l'atteinte d'un but, mais aussi, dans le yoga et le tantrisme, différentes capacités extraordinaires ou « pouvoirs ».

Comprendre Siddhi

Que signifie Siddhi ?

Le mot sanskrit *siddhi* appartient à la famille de *sidh*, qui renvoie à l'idée d'accomplir, réussir, atteindre son but ou mener quelque chose à son terme. Une siddhi peut donc être un accomplissement, une réussite, une perfection ou une réalisation.

Dans les textes yogiques et tantriques, le mot est également devenu célèbre pour désigner des capacités particulières, parfois extraordinaires : les fameuses siddhi qui font régulièrement rêver les pratiquants jusqu'au jour où ils découvrent qu'ils ont déjà du mal à rester concentrés cinq minutes sans regarder leur téléphone.

Mais ce n'est pas principalement dans ce sens que je l'utilise ici.

Dans cette transmission, Siddhi désigne une puissance de Ganesh reliée au **cœur, aux pensées, aux émotions et aux sentiments**. Le mot garde pourtant quelque chose de son sens premier : il s'agit toujours d'une capacité à accomplir, à rendre effectif, à faire fonctionner quelque chose. Simplement, cette fois, le terrain n'est plus d'abord la matière. C'est la vie intérieure et relationnelle.

> *Siddhi pose une question simple : qu'est-ce qui, en moi, entre réellement en résonance avec ce que je vis ?*

Pourquoi Siddhi est-elle reliée au cœur ?

Dans la culture occidentale moderne, nous avons pris l'habitude de séparer assez nettement le cerveau et le cœur : la pensée d'un côté, l'émotion de l'autre. C'est pratique pour dessiner des pictogrammes. Dans l'expérience réelle, c'est beaucoup moins net.

Une pensée peut déclencher une émotion. Une émotion peut envahir toute la pensée. Un souvenir peut modifier notre respiration, notre posture, notre rythme cardiaque et notre manière de regarder quelqu'un. Une phrase entendue dix ans plus tôt peut encore produire une réaction physique avant même que nous ayons compris pourquoi.

Dans la lecture du Nâtha Yoga présentée ici, le cœur devient donc moins un simple organe symbolique de « l'amour » qu'un **centre de résonance**.

Ce qui arrive dans notre vie y rencontre nos souvenirs, nos attentes, nos attachements, nos peurs, nos désirs et nos représentations. Le monde extérieur entre, en quelque sorte, en vibration avec notre monde intérieur.

Le cœur n'est pas seulement l'endroit où l'on aime. C'est aussi l'endroit où l'on est touché.

Pensées, émotions, sentiments : pourquoi tout se mélange

La retranscription du stage associe explicitement Siddhi aux **pensées, émotions et sentiments**. Cela peut surprendre si l'on imagine le cœur uniquement comme centre émotionnel. Mais cette association devient beaucoup plus claire dès que l'on regarde notre expérience quotidienne.

Nous ne ressentons jamais une émotion parfaitement isolée. Une émotion est presque toujours accompagnée d'images, de mots, de souvenirs et d'anticipations.

Je peux être inquiet à cause d'un événement réel. Puis penser à cet événement. Puis imaginer trois scénarios supplémentaires. Puis réagir émotionnellement à mes propres scénarios. À ce stade, l'événement d'origine peut tranquillement aller boire un café : je suis devenu parfaitement autonome.

Siddhi concerne ainsi cette zone où pensée et émotion se nourrissent mutuellement. Elle n'est pas seulement « sentiment ». Elle touche à la manière dont une expérience intérieure **se charge, circule, se répète et devient parfois dominante**.

Le cœur comme lieu de résonance

Avec Riddhi, nous avons beaucoup parlé de manifestation : quelque chose quitte le domaine du possible et prend forme dans le monde. Avec Siddhi, le mouvement change.

La question n'est plus seulement : « Est-ce que cela existe ? » Elle devient : **« Qu'est-ce que cela produit en moi ? »**

Événement → Résonance intérieure → Réponse

Deux personnes peuvent vivre objectivement une situation très proche et en sortir avec des expériences totalement différentes. Non parce que l'une aurait raison et l'autre tort, mais parce que la résonance intérieure n'est pas la même.

Siddhi nous oblige donc à regarder ce qui vibre en nous avant de conclure trop vite que « le monde me fait sentir ceci ».

Le monde fournit souvent l'étincelle. Nous fournissons une bonne partie du combustible.

Le cœur : granthi, couleur, attachement

Siddhi et le granthi du cœur

Dans la transmission utilisée ici, Siddhi est associée au **granthi du cœur**. Le mot *granthi* signifie littéralement nœud. Dans le yoga, il désigne symboliquement un lieu où quelque chose se noue, résiste, concentre ou organise l'énergie et la conscience.

Il serait trop simple d'imaginer un petit nœud énergétique parfaitement localisé que l'on pourrait défaire avec trois respirations bien exécutées et une facture acquittée en temps voulu.

Le granthi désigne plutôt une zone de condensation : des habitudes, des identifications, des mouvements énergétiques et psychiques qui se renforcent mutuellement.

Dans le cœur, cela touche naturellement à nos attachements : ce que nous aimons, ce que nous refusons de perdre, ce que nous espérons recevoir, ce que nous attendons des autres et les histoires que nous construisons autour de tout cela.

> *Un nœud n'est pas forcément un ennemi. Il montre simplement l'endroit où quelque chose tient très fort.*

Pourquoi Siddhi est-elle dorée ?

Dans la pratique du Nâtha Yoga, Siddhi est visualisée de couleur **dorée**. Là encore, il faut éviter de transformer cette couleur en code universel de l'iconographie de Siddhi. Nous sommes dans une grammaire symbolique propre à cette pratique.

Le doré convient pourtant particulièrement bien au domaine qu'elle représente.

Il évoque la lumière sans être la blancheur presque immatérielle associée, dans cette même transmission, à Buddhi. Il garde de la chaleur. Il rayonne. Il possède quelque chose de solaire, de précieux et de vivant.

On parle de Siddhi comme d'une zone **« lumineuse et floue en même temps »**. J'aime beaucoup cette expression parce qu'elle correspond assez bien aux sentiments humains.

Nous pouvons être totalement certains de ressentir quelque chose et parfaitement incapables d'expliquer clairement quoi.

Le cœur a ses lumières. Il n'a pas toujours son mode d'emploi.

Le cœur ouvert… mais pas naïf

Dans la pratique autour de Siddhi, on parle du **« cœur ouvert »**. L'expression est belle. Elle est également dangereusement facile à transformer en slogan.

Avoir le cœur ouvert ne signifie pas tout accepter, tout pardonner instantanément, aimer tout le monde de manière indistincte ou laisser n'importe qui entrer avec ses chaussures boueuses dans notre vie intérieure.

L'ouverture sans discernement peut devenir une autre forme de confusion.

Un cœur vivant sait s'ouvrir, mais il sait également reconnaître ce qui le blesse, poser une limite, prendre de la distance ou dire non.

> **Le cœur ouvert n'est pas une porte sans serrure.** C'est une capacité à rester sensible sans être entièrement gouverné par ce que l'on ressent.

Émotion, attachement et circulation

Une émotion est un mouvement. Le mot lui-même le suggère. Pourtant, nous sommes particulièrement doués pour transformer un mouvement de quelques secondes en résidence principale.

Une colère passe. Puis nous la racontons. Nous la réexpliquons. Nous imaginons ce que nous aurions dû répondre. Nous rejouons la scène sous la douche. Nous gagnons enfin le débat, mais malheureusement trois heures après et sans témoin.

Le problème n'est pas l'émotion elle-même. Le problème commence lorsqu'elle cesse de circuler et devient une identité : **« je suis comme ça », « je ne pardonnerai jamais », « personne ne me comprend », « cela m'arrive toujours ».**

Siddhi offre ici une grille de lecture intéressante : sentir pleinement sans figer immédiatement ce qui est senti.

Le cœur devient alors un espace de circulation plutôt qu'un musée consacré à nos anciennes blessures.

Relation et plaisir

Siddhi et Ganesh : pourquoi le gardien du seuil revient encore

Ganesh reste central parce qu'il est précisément la divinité du passage. Avec Riddhi, il présidait au passage du potentiel vers la matière. Avec Siddhi, il se tient à une autre frontière : **entre ce qui arrive et la manière dont nous allons le laisser entrer en nous.**

Une parole franchit-elle le seuil ? Une relation ? Une peur ? Un désir ? Un souvenir ?

Tout n'a pas à être accueilli de la même manière.

La pratique commence même par l'image d'un **« sourire intérieur comme celui qu'il y a sous la trompe de Ganesh »**. C'est un détail merveilleux : avant les grands discours sur l'amour universel, on commence par une sensation simple de plaisir et de détente dans la posture.

Ganesh a décidément une pédagogie assez saine : avant d'ouvrir les portes du cœur cosmique, vérifions déjà que nous ne sommes pas crispés de partout.

Siddhi dans la relation : nous ne ressentons jamais seuls

Le domaine de Siddhi devient particulièrement évident dans nos relations.

Nous arrivons rarement devant quelqu'un comme une page blanche. Nous arrivons avec notre histoire, nos attentes, nos blessures, nos projections, notre humeur du jour et parfois une nuit de sommeil très moyenne.

L'autre fait exactement la même chose.

Puis ces deux systèmes extrêmement simples essaient de communiquer.

Une relation n'est donc pas seulement la rencontre de deux personnes. C'est aussi la rencontre de deux mondes intérieurs qui interprètent sans cesse ce qui se passe.

Travailler avec la symbolique de Siddhi ne signifie pas devenir froid ou analyser chaque émotion comme un technicien. Cela signifie plutôt développer une attention à la résonance : **qu'est-ce que cette relation produit réellement en moi ? Qu'est-ce qui appartient à l'instant, et qu'est-ce qui appartient à mon histoire ?**

Siddhi et le plaisir : une porte souvent sous-estimée

Dans la pratique du Nâtha Yoga, nous insistons sur quelque chose de très simple : **la sensation de plaisir dans la posture**.

Cela mérite d'être souligné parce que beaucoup de pratiques spirituelles possèdent une étrange capacité à rendre les gens très sérieux.

On serre la mâchoire. On redresse la colonne. On médite intensément sur la détente.

Le plaisir dont il est question ici n'est pas la recherche compulsive de sensations agréables. C'est plutôt une capacité à reconnaître que le corps et le cœur peuvent aussi s'ouvrir par la douceur, la satisfaction, l'aisance et une forme de joie simple.

Ce plaisir rend l'énergie disponible. Il ouvre sans forcer. Il permet au cœur de ne pas être seulement le lieu des grands drames affectifs, mais aussi celui de la gratitude, de la tendresse et du bonheur ordinaire.

> *Il n'est pas toujours nécessaire de souffrir beaucoup pour pratiquer sérieusement. Voilà une information qui mérite presque un communiqué officiel.*

Le mantra de Siddhi

Le mantra de Siddhi

MANTRA DE SIDDHI

OM GAM GANAPATAYE NAMOH NAMAH

Dans cette pratique, le mantra est utilisé en relation avec Ganesh, la visualisation de Siddhi dans le cœur, le souffle, le bhastrika et les rétentions. Il est répété à voix haute, murmuré puis mentalement.

Ce passage progressif du sonore vers l'intérieur est particulièrement cohérent avec Siddhi : ce qui était d'abord entendu extérieurement devient peu à peu vibration intérieure.

Mais comme pour Riddhi, il serait trompeur d'extraire le mantra de tout son contexte pour en faire une petite formule autonome du type « trois minutes pour réparer sa vie affective ».

Quand le cœur s'épuise : revenir à la source

Quand le cœur s'épuise dans le monde

Comme les autres Shakti de cette transmission, Siddhi agit dans le monde manifesté et peut symboliquement s'user dans cette activité.

Nous connaissons tous cette expérience. Trop de sollicitations. Trop de relations. Trop de messages. Trop de nouvelles. Trop d'émotions absorbées sans véritable digestion intérieure.

Le cœur devient alors moins un lieu de résonance qu'une boîte de réception avec 4 732 notifications non lues.

La pratique proposée autour de Ganesh vise à rétablir un lien avec la source, représentée symboliquement dans la profondeur, là où Shiva et Shakti demeurent unis et où la puissance n'est pas encore dispersée dans la multiplicité du monde.

Descendre → Se relier → Revenir

Le but n'est pas de devenir insensible. C'est au contraire de retrouver suffisamment de disponibilité intérieure pour sentir sans être constamment saturé.

Siddhi dans la pratique et dans la vie

Siddhi dans la pratique du Nâtha Yoga

Dans le Nâtha Yoga, le travail autour de Siddhi peut utiliser la posture, le souffle, les rétentions, le mantra, la visualisation et le rituel.

Dans la pratique, Siddhi est visualisée comme une présence dorée dans le cœur. Le mantra est d'abord sonore, puis murmuré, puis mental. Le souffle et les rétentions viennent ensuite approfondir le lien.

On parle d'une **« zone lumineuse et floue en même temps »**, de la puissance de l'émotion et des sentiments, puis du cœur ouvert.

Cette image est intéressante parce qu'elle évite deux extrêmes : réduire le cœur à une vague sentimentalité ou, au contraire, vouloir rendre les émotions parfaitement rationnelles.

Le cœur reste un lieu vivant, parfois très clair, parfois trouble, toujours mobile.

C'est précisément pour cette raison que je ne donne pas ici le protocole complet. Une pratique qui associe bhastrika, rétentions, mantra et visualisation mérite mieux qu'une recette copiée entre deux paragraphes.

Siddhi dans la vie quotidienne : regarder ce qui résonne

Même sans effectuer le rituel, la symbolique de Siddhi peut devenir une excellente grille de lecture quotidienne.

Qu'est-ce qui me touche réellement ? Qu'est-ce qui me déclenche immédiatement ? Qu'est-ce que je prends personnellement alors que cela ne m'était peut-être même pas destiné ? Qu'est-ce que je garde en moi alors que l'événement est terminé depuis longtemps ?

Et inversement : qu'est-ce qui me nourrit affectivement ? Avec qui puis-je être simple ? Quelles situations ouvrent réellement le cœur plutôt que de simplement le stimuler ?

Il peut s'agir de choses très ordinaires : répondre moins vite à un message qui nous agace, reconnaître que nous sommes fatigués avant de conclure que tout le monde est insupportable,

appeler quelqu'un que nous aimons, cesser d'entretenir une rancune devenue plus coûteuse que l'événement d'origine.

Quelques questions très Siddhi

Qu'est-ce qui résonne en moi ? Qu'est-ce qui appartient à l'instant ? Qu'est-ce qui appartient à mon histoire ? Qu'est-ce que je nourris chaque fois que je rejoue intérieurement une émotion ?

Ces questions n'ont rien de spectaculaire. Mais elles peuvent éviter quelques années de débats imaginaires sous la douche.

Siddhi : quand l'énergie devient relation

Riddhi nous a appris qu'une possibilité devait rencontrer la matière pour devenir réelle. Siddhi ajoute une nouvelle dimension : **ce qui existe entre ensuite en relation.**

Une situation nous touche. Une personne nous affecte. Une pensée colore une émotion. Une émotion transforme notre perception. Le monde extérieur et notre monde intérieur commencent à vibrer l'un avec l'autre.

La prospérité de Riddhi consistait à permettre à quelque chose de naître et de tenir. La puissance de Siddhi consiste peut-être à permettre à quelque chose de **circuler, résonner et rester vivant sans se figer**.

Ganesh demeure au seuil. Il ne décide pas à notre place de ce que nous devons ressentir. Mais il nous rappelle qu'entre ce qui arrive et ce que nous en faisons existe toujours un passage.

> *Siddhi n'est pas « ressentir davantage ». C'est apprendre à laisser le cœur vibrer sans lui abandonner toutes les clés de la maison.*

À retenir

- Siddhi concerne **pensées, émotions et sentiments** : notre manière d'être touchés par le monde et de résonner avec lui.
- Elle est associée au **granthi du cœur** et à la couleur **dorée**.
- Un cœur ouvert n'est pas un cœur naïf : il s'agit de laisser vibrer **sans abandonner toutes les clés de la maison**.
- Son mantra de pratique : OM GAM GANAPATAYE NAMOH NAMAH.

PARTIE V

Buddhi, la conscience

Quand l'expérience devient clarté

Après Ganesh, puis Riddhi et Siddhi, nous arrivons à Buddhi. À ce stade, on pourrait être tenté de respirer profondément, de prendre un air inspiré et d'annoncer que nous allons enfin parler de « conscience ». C'est généralement à ce moment-là que les choses deviennent dangereuses.

Parce que le mot conscience a un avantage formidable : on peut lui faire dire presque tout ce que l'on veut. On peut parler de conscience supérieure, de conscience pure, de conscience cosmique, de conscience cellulaire, de conscience quantique et, avec un peu d'élan, probablement de conscience du grille-pain.

Dans la lecture du Nâtha Yoga utilisée ici, Buddhi est plus précise. Elle concerne la **connaissance, le discernement, la conscience et la dimension spirituelle de l'expérience**. Elle est associée à une lumière blanche, à Ajna et au plan où nous essayons de reconnaître ce qui, en nous, voit, comprend et distingue. Dans la retranscription du stage, elle est explicitement décrite comme blanche ou lumineuse, liée aux états de conscience spirituelle et au « pouvoir sur la conscience ».

> *Buddhi ne consiste pas à penser davantage. Elle commence peut-être lorsque nous cessons enfin de croire tout ce que nous pensons.*

Comprendre Buddhi

Que signifie Buddhi ?

Dans le vocabulaire philosophique indien, *buddhi* renvoie à l'intelligence, à la faculté de discernement, à la compréhension et à cette capacité de déterminer ou de reconnaître. Le mot appartient à la même grande famille linguistique que *Buddha*, « l'Éveillé », ce qui ne signifie évidemment pas que toute personne ayant une buddhi active est prête à enseigner sous un figuier dès mardi prochain.

Le point important est ailleurs : Buddhi n'est pas seulement la quantité d'informations que nous avons accumulées. On peut connaître énormément de choses, citer dix Upanishad avant le petit déjeuner et continuer à prendre systématiquement les pires décisions possibles.

La connaissance dont il est question ici est plus proche d'une **capacité de voir, distinguer et reconnaître**. Qu'est-ce qui est réel dans mon expérience ? Qu'est-ce qui relève de la

projection ? Qu'est-ce que je sais réellement ? Qu'est-ce que je crois savoir ? Et qu'est-ce que je refuse soigneusement de regarder parce que cela compliquerait ma jolie théorie ?

> *Buddhi n'accumule pas seulement des réponses. Elle améliore la qualité des questions.*

Pourquoi Buddhi est-elle reliée à Ajna ?

Pour nous, Buddhi est reliée à **Ajna**, le centre situé dans la région entre les sourcils, et au « pouvoir sur la conscience ». Il ne s'agit pas seulement d'une localisation anatomique imaginaire. Ajna sert ici de territoire symbolique pour la vision intérieure, la connaissance et le discernement.

Voir clair n'est pas forcément voir quelque chose de spectaculaire. Il n'est pas nécessaire qu'un triangle lumineux apparaisse au plafond à trois heures du matin. Parfois, voir clair consiste simplement à reconnaître enfin que l'on répète depuis dix ans le même comportement en espérant un résultat différent.

Dans cette lecture, Buddhi travaille donc à l'endroit où la conscience observe, interprète et reconnaît. Elle représente cette possibilité de ne pas être totalement absorbé par ce qui arrive, mais de conserver suffisamment d'espace pour voir ce qui se joue.

Le rôle de Buddhi n'est pas de supprimer l'expérience. Il est de rendre possible une expérience moins aveugle.

Pourquoi Buddhi est-elle blanche et lumineuse ?

La retranscription décrit Buddhi comme **blanche, lumineuse**. Elle relie cette blancheur à l'énergie spirituelle, à la conscience, à la connaissance et à un « espace vecteur de lumière, d'amour et de bonheur ».

Il faut là encore éviter de fabriquer une règle iconographique universelle. Nous sommes dans la grammaire symbolique de cette transmission. La couleur blanche sert à évoquer la clarté, la lumière, la transparence et une qualité moins dense que le noir-rouge de Riddhi ou le doré de Siddhi.

Le blanc peut aussi être compris comme une couleur qui ne cherche pas à retenir l'attention pour elle-même. Il renvoie à la possibilité d'éclairer. Une bonne lampe n'exige pas que l'on passe la soirée à admirer l'ampoule : elle permet surtout de voir la pièce.

> *La lumière de Buddhi n'est pas là pour éblouir. Elle est là pour rendre visible.*

Conscience, connaissance, discernement

Conscience et connaissance : ce n'est pas la même chose que savoir beaucoup

Nous confondons facilement connaissance et accumulation d'informations. Pourtant, on peut connaître la théorie du prânâyâma, réciter les noms des nâdî et avoir malgré tout très peu de conscience de la manière dont on respire lorsqu'une contrariété apparaît.

Buddhi introduit une autre forme de connaissance : **la connaissance qui modifie la manière de voir**.

Elle ne consiste pas uniquement à ajouter une idée supplémentaire au mental. Elle permet parfois de reconnaître une structure, un mécanisme, une habitude ou une confusion qui était déjà là mais que nous ne voyions pas.

Et c'est souvent moins spectaculaire qu'on ne l'imagine. Une véritable prise de conscience peut ressembler à : « Ah. D'accord. Donc c'est moi qui fais ça depuis le début. » Rien ne brille. Aucun mantra ne retentit dans le ciel. Mais quelque chose vient de se déplacer.

Le discernement : voir sans trop arranger la réalité

Le discernement est une capacité étrange : il consiste notamment à supporter que le réel ne corresponde pas exactement à ce que nous avions prévu.

Notre mental est très doué pour produire des récits cohérents. Il trie les événements, sélectionne les souvenirs, justifie les choix et fabrique parfois une explication impeccable à une décision parfaitement absurde.

Buddhi introduit une petite fissure dans ce confort. Elle demande : **est-ce vrai, ou est-ce simplement l'histoire que je préfère ?**

Dans la pratique, le discernement peut prendre des formes extrêmement ordinaires : reconnaître qu'une relation n'est plus juste, voir qu'une pratique est devenue mécanique, constater qu'un objectif n'est pas le nôtre, ou admettre que nous avions tort.

> **Admettre que l'on s'est trompé n'est pas toujours très agréable.** Mais c'est encore l'une des méthodes les plus efficaces pour améliorer rapidement la qualité de sa conscience.

Buddhi n'est pas simplement le mental

Il serait tentant de traduire Buddhi par « intelligence » et d'en rester là. Mais dans la lecture yogique utilisée ici, ce serait trop pauvre.

Le mental produit, compare, anticipe, mémorise, commente et organise. Il est extrêmement utile. Sans lui, il serait déjà compliqué de retrouver ses clés, et encore plus d'organiser un stage de yoga.

Mais ce même mental peut tourner en boucle, défendre une croyance ou amplifier une peur. Buddhi correspond plutôt à la faculté qui peut **observer, discerner et reconnaître** ce qui est en train de se passer.

Autrement dit, penser n'est pas nécessairement comprendre. Et comprendre n'est pas nécessairement voir.

> ***On peut avoir beaucoup de pensées et très peu de clarté. C'est même une combinaison assez répandue.***

Que veut dire « spirituel » ici ?

La retranscription associe Buddhi à « l'énergie spirituelle », à la reconnaissance de notre nature profonde et à la liberté. Ce vocabulaire mérite d'être manié avec soin, surtout dans une approche laïque du Nâtha Yoga.

Je n'utilise pas ici « spirituel » pour imposer une croyance religieuse ou demander au lecteur d'adhérer à une métaphysique particulière. Le terme peut être entendu comme la dimension de l'expérience qui concerne **la conscience elle-même, le sens, la liberté intérieure et la connaissance de ce que nous sommes au-delà de nos automatismes immédiats**.

On peut donc travailler avec cette symbolique sans devoir signer un formulaire attestant que l'on croit littéralement à chaque élément de la cosmologie tantrique.

Le symbole sert à explorer. Il ouvre une expérience. Il n'oblige pas à transformer chaque image intérieure en déclaration de foi.

Buddhi et l'équilibre : même la conscience a besoin d'homéostasie

Un détail intéressant de la retranscription est que Buddhi elle-même est reliée à une idée d'**équilibre** et d'**homéostasie**. Autrement dit, même lorsqu'on parle de conscience et de spiritualité, nous ne quittons pas complètement la question de l'ajustement.

La conscience peut elle aussi se déséquilibrer. Nous pouvons devenir excessivement conceptuels, chercher des significations partout, utiliser la spiritualité pour éviter le corps ou les émotions, ou confondre intensité intérieure et vérité.

Buddhi n'est donc pas seulement « aller plus haut ». Elle participe à une régulation. Elle doit rester reliée aux autres plans.

RIDDHI	SIDDHI	BUDDHI
S'ancrer	**Ressentir**	**Voir**
Le corps, les ressources, les conditions réelles.	Le cœur, l'émotion, la relation et la résonance.	La conscience, la connaissance et le discernement.

Si l'un des trois plans prétend gouverner seul, le système devient rapidement bancal. L'intelligence sans corps devient abstraite ; le cœur sans discernement peut devenir confus ; la matière sans conscience peut devenir accumulation automatique.

Vidya, avidya et absence de hiérarchie

Vidya et avidya : connaissance et ignorance

La pratique de Buddhi évoque explicitement dans la retranscription **vidya et avidya**, connaissance et ignorance.

Il ne s'agit pas seulement de savoir ou de ne pas savoir une information. L'ignorance évoquée ici concerne une méconnaissance plus profonde : ne pas reconnaître la nature réelle de son expérience, prendre une représentation pour la réalité ou s'identifier totalement à une forme passagère.

Cette ignorance est décrite dans la transmission comme une source importante de souffrance. Là encore, pas besoin d'aller très loin pour en observer les effets. Lorsque nous prenons une peur pour un fait, une habitude pour une identité ou un désir momentané pour une nécessité absolue, nous fabriquons rapidement beaucoup de complications.

Vidya ne consiste pas forcément à disposer d'une vérité définitive. Elle commence parfois par une reconnaissance beaucoup plus modeste : **« Je vois que je ne vois pas clairement. »**

> *Reconnaître son ignorance est déjà une forme de connaissance. Et c'est probablement une excellente nouvelle pour tout le monde.*

Aucun rapport avec une hiérarchie

La retranscription prend soin de préciser, à propos de Buddhi et de sa dimension lumineuse : **« aucun rapport avec la moindre hiérarchie »**.

C'est essentiel. Il serait très facile de regarder les trois niveaux et de conclure : Riddhi en bas, Siddhi au milieu, Buddhi en haut ; donc matière inférieure, cœur intermédiaire, conscience supérieure.

Ce serait précisément manquer le fonctionnement du système.

La matière n'est pas une erreur dont il faudrait s'échapper. Le cœur n'est pas un obstacle à dépasser. Et la conscience ne possède aucune utilité concrète si elle devient incapable de vivre dans un corps, d'entrer en relation et d'agir dans le monde.

Les trois plans sont différents, mais ils appartiennent à une même énergie. La hauteur symbolique n'est pas un classement moral.

Être « en haut » ne signifie pas être meilleur. Cela signifie simplement regarder

depuis un autre plan.

Le mantra de Buddhi

Le mantra de Buddhi

MANTRA DE BUDDHI

OM GAM OM

Cette simplicité est intéressante. Là où le mantra de Riddhi est plus développé et celui de Siddhi conserve une formule plus longue, Buddhi revient à une structure très resserrée autour de **Om** et **Gam**.

Dans la pratique, le mantra est utilisé à haute voix, puis murmuré, puis mentalement, avec souffle, rétentions, visualisation et concentration. Il fonctionne donc dans un ensemble. L'extraire de ce contexte pour en faire une formule automatique « pour développer le troisième œil » serait une excellente manière de transformer un outil de pratique en slogan décoratif.

Quand la conscience s'épuise : revenir à la source

Quand la conscience s'épuise dans le monde : revenir à la source

Développons une idée déjà rencontrée avec Riddhi et Siddhi : les énergies qui agissent dans le monde manifesté peuvent, symboliquement, s'user, s'affaiblir ou perdre leur lien avec leur source.

Pour Buddhi, cette idée est particulièrement intéressante. La conscience elle-même peut se saturer : trop d'informations, trop d'opinions, trop de sollicitations, trop de commentaires, trop d'écrans, trop de certitudes.

À force de vouloir comprendre tout, nous pouvons finir par ne plus voir grand-chose.

Le retour à la source devient alors un mouvement de simplification. Moins de commentaire. Moins de production mentale. Plus de silence, de disponibilité et de présence.

1 · SUSPENDRE	2 · REVENIR	3 · VOIR
Arrêter d'ajouter	**Retrouver le silence**	**Laisser émerger la clarté**
Ne pas répondre immédiatement à chaque pensée par une autre pensée.	Se relier à une profondeur antérieure au commentaire mental.	Revenir ensuite dans l'action avec davantage de discernement.

Ce n'est pas spectaculaire. Mais la clarté l'est rarement. Elle a cette mauvaise habitude de préférer le silence aux effets spéciaux.

Buddhi dans la pratique et dans la vie

Buddhi dans la pratique du Nâtha Yoga

Dans cette transmission du Nâtha Yoga, le travail autour de Buddhi utilise notamment la posture, le souffle, les rétentions, le mantra, la visualisation, les bandha et la concentration.

La pratique associe Buddhi à une Shakti blanche et lumineuse, à l'énergie spirituelle, à la conscience et à la connaissance. Elle maintient également explicitement le **lien avec la base et avec Ganesh**.

Ce détail est essentiel. Même lorsque le regard se tourne vers le « ciel de la conscience », la base n'est pas abandonnée. La pratique ne consiste donc pas à s'envoler hors du corps, mais à maintenir une circulation entre profondeur, incarnation et conscience.

C'est précisément pour cette raison que je ne donne pas ici le protocole complet : une suite de respirations, de rétentions et de visualisations sortie de son contexte serait beaucoup moins utile que la compréhension du mouvement général.

Buddhi dans la vie quotidienne : quelques questions très peu mystiques

La symbolique de Buddhi devient vraiment intéressante lorsqu'elle quitte le coussin de méditation.

Est-ce que je sais pourquoi je fais ce que je fais ? Est-ce que cette opinion est réellement la mienne ? Est-ce que je dispose de faits ou seulement d'une impression ? Est-ce que je suis capable de changer d'avis ? Est-ce que je distingue ce que je ressens de ce que je conclus ? Est-ce que je peux regarder une situation sans devoir immédiatement avoir raison ?

Quelques questions très Buddhi

Qu'est-ce que je sais réellement ?

Qu'est-ce que je crois savoir ?

Qu'est-ce que je refuse de voir ?
Quelle histoire suis-je en train de fabriquer autour de ce qui arrive ?
Et que resterait-il si je retirais cette histoire pendant quelques instants ?

Ces questions ne donnent pas toujours des réponses agréables. Mais elles possèdent un avantage : elles peuvent nous éviter de passer plusieurs années à perfectionner une erreur.

Buddhi : la lumière qui ne cherche pas à briller

Buddhi clôt naturellement ce parcours commencé avec Ganesh.

Ganesh gardait le seuil. Riddhi nous a ramenés à la matière et à la capacité de faire prendre forme. Siddhi nous a conduits dans le cœur, là où l'expérience devient émotion, relation et résonance. Buddhi nous amène maintenant à la conscience : l'endroit où nous pouvons essayer de voir ce qui se passe sans être entièrement engloutis par ce qui se passe.

Elle ne promet pas une intelligence parfaite. Elle ne garantit pas que nous prendrons toujours les bonnes décisions. Et elle ne transforme pas automatiquement le pratiquant en sage calme et lumineux capable de répondre avec bienveillance à tous les messages reçus à 7 h 12 un lundi matin.

Elle ouvre simplement la possibilité d'un peu plus de clarté.

Et parfois, un peu plus de clarté suffit à changer beaucoup de choses.

> *Buddhi n'est pas savoir davantage. C'est voir plus clairement ce que nous savons, ce que nous ignorons, et ce qui agit en nous pendant que nous croyons observer le monde.*

À retenir

- Buddhi concerne la **connaissance, le discernement et la conscience** — pas « penser davantage ».
- Elle est associée à **Ajna** et à la **lumière blanche**.
- Elle suppose de reconnaître vidya et avidya (connaissance et ignorance) : « je vois que je ne vois pas clairement ».
- Son mantra de pratique : OM GAM OM.

PARTIE VI

Réunir

Retour à la source, mantra, pratique, vie quotidienne

Les trois parties précédentes ont distingué ; celle-ci relie. On y retrouve le mouvement qui ramène les trois Shakti à leur source, les mantras qui les accompagnent, la manière dont le Nâtha Yoga les mobilise, et les questions simples qui permettent de s'en servir sans aucun rituel.

Revenir à la source

Quand les trois Shakti reviennent à la source

Une autre idée forte est que les puissances qui agissent dans le monde manifesté peuvent, symboliquement, s'user dans leur activité.

Riddhi se dépense dans les besoins du monde matériel. Siddhi dans les mouvements affectifs, relationnels et mentaux. Buddhi dans l'activité de la conscience, de l'attention et de la connaissance.

Il ne s'agit pas nécessairement d'imaginer trois batteries ésotériques avec un indicateur de charge. L'image est plus intéressante que cela : nous nous dispersons, nous nous éloignons parfois de ce qui nous nourrit profondément, et nous finissons par fonctionner en circuit fermé.

La pratique avec Ganesh rétablit alors une circulation entre le manifesté et la source. Dans la cosmologie du stage, cette source se situe symboliquement sous la terre, dans le domaine caché où Shiva et Shakti demeurent unis.

1 · REVENIR	2 · RELIER	3 · REPARTIR
Descendre	**Retrouver la source**	**Revenir dans le monde**
Quitter provisoirement le bruit du monde et revenir à la profondeur.	Réunir les fonctions avec une puissance plus profonde que leur activité ordinaire.	Réinvestir matière, cœur et conscience avec davantage de cohérence.

Les trois mantras

Les trois mantras : distinguer puis réunir

Chacune des trois Shakti possède un mantra fonctionnel propre :

RIDDHI	SIDDHI	BUDDHI
OM GAM GANAPATAYE GAM OM	**OM GAM GANAPATAYE NAMOH NAMAH**	**OM GAM OM**
Matière, base, corps, ressources et manifestation.	Cœur, émotions, sentiments et résonance.	Conscience, connaissance, discernement et lumière.

Lorsque les trois sont réunies dans certaines pratiques, le mantra de Ganesh revient comme mantra unificateur : **Om Shri Ganeshaya Namah**.

MANTRA UNIFICATEUR DE GANESH

OM SHRI GANESHAYA NAMAH

Encore une fois, ces mantras ne sont pas présentés ici comme des recettes autonomes. Dans la pratique, ils s'inscrivent dans un ensemble comprenant posture, souffle, visualisation, concentration, rétentions et cadre rituel.

Dans la pratique du Nâtha Yoga

Pris ensemble, Riddhi, Siddhi et Buddhi offrent une carte très complète du travail intérieur : incarnation, résonance, discernement.

La pratique peut mobiliser le corps, le souffle, les bandha, les rétentions, les mantra, les yantra, la visualisation, la concentration, le Yoga Nidrâ et les rituels. Mais la valeur de l'ensemble ne tient pas au nombre de techniques utilisées.

Elle tient à la cohérence du mouvement.

Le corps n'est pas abandonné lorsque l'on parle de conscience. Le cœur n'est pas nié lorsqu'on cherche la clarté. La matière n'est pas méprisée lorsqu'on parle de spiritualité.

La pratique ne consiste pas à quitter un plan pour rejoindre le suivant. Elle consiste à apprendre à les faire communiquer.

Dans la vie quotidienne

Le plus intéressant est peut-être de constater que cette carte fonctionne très bien sans aucun rituel compliqué.

Face à une situation, nous pouvons poser trois séries de questions.

RIDDHI	SIDDHI	BUDDHI
Est-ce viable ?	**Qu'est-ce que cela fait résonner ?**	**Qu'est-ce que je vois réellement ?**
Ai-je les ressources, le temps, le corps, l'argent, l'énergie et les conditions nécessaires ?	Qu'est-ce que je ressens ? Qu'est-ce qui m'attache, m'ouvre, me ferme ou me bouleverse ?	Qu'est-ce que je sais, que j'imagine, que je projette ou que je refuse de regarder ?

Une décision devient beaucoup plus intéressante lorsqu'elle passe par les trois.

Un projet peut être matériellement possible mais intérieurement destructeur. Une relation peut être émotionnellement intense mais profondément confuse. Une compréhension très juste peut rester stérile si elle ne trouve aucune forme dans la vie réelle.

Les trois Shakti évitent donc une spécialisation excessive : le corps sans le cœur, le cœur sans discernement, la conscience sans incarnation.

> *Une vie cohérente n'est peut-être pas une vie où tout est parfait. C'est une vie où matière, cœur et conscience cessent au moins de travailler systématiquement les uns contre les autres.*

Conclusion

Ce dossier a commencé avec une tête d'éléphant et une souris. Elle se termine avec une question beaucoup plus simple qu'elle n'en a l'air : comment réunir ce que nous passons notre temps à séparer ?

Ganesh garde le seuil. Riddhi permet au potentiel de prendre forme. Siddhi fait entrer cette forme dans le monde de la relation et de la résonance. Buddhi lui donne la possibilité d'être vue, comprise et reconnue.

Mais aucune ne fonctionne réellement seule.

La matière sans cœur peut devenir accumulation. Le cœur sans conscience peut devenir confusion. La conscience sans matière peut devenir une très belle théorie flottant à quinze centimètres au-dessus du sol.

Le travail consiste donc moins à « monter » qu'à relier.

> *Prendre forme. Entrer en résonance. Voir clairement. Puis recommencer.*

Et Ganesh reste là, au seuil, avec son gros ventre, sa défense cassée et sa souris, probablement assez amusé de nous voir découvrir après quelques dizaines de pages que tout était relié depuis le début.

À retenir

- Pris ensemble, les trois Shakti offrent une carte du travail intérieur : **incarnation, résonance, discernement**.
- Le mantra unificateur, **OM SHRI GANESHAYA NAMAH**, les réunit.
- La pratique ne consiste pas à quitter un plan pour rejoindre le suivant, mais à **les faire communiquer**.
- Le travail consiste moins à « monter » qu'à **relier** : prendre forme, entrer en résonance, voir clairement, puis recommencer.

Pour prolonger

Ces thèmes se travaillent d'abord dans la pratique. Olivier Clair propose des stages et des formations de Nâtha Yoga où ces symboliques sont travaillées par la posture, le souffle, le mantra, le yantra et les pratiques ritualisées.

ALLER PLUS LOIN

Se former et pratiquer avec Olivier Clair

Les dates, programmes et tarifs à jour se trouvent sur les pages générales du site :

- Stages de Nâtha Yoga : les stages et rituels à venir.
- Formations de Nâtha Yoga : les formations proposées, dont celles consacrées au yantra, au mantra et au pranayama.

Glossaire

Ajna — Centre situé entre les sourcils dans la tradition du yoga ; associé ici à Buddhi, à la connaissance et au discernement.

Avidya / Vidya — Ignorance et connaissance. La clarté commence souvent par une reconnaissance simple : « je vois que je ne vois pas clairement ».

Bandha — « Verrou » : technique du yoga qui contient et dirige l'énergie dans une région du corps.

Bhastrika — Technique de souffle dynamique du yoga, dite « soufflet de forge ».

Bīja — Syllabe-germe d'un mantra. Celle de Ganesh est GAṂ, souvent écrite « Gam ».

Ganapati — Autre nom de Ganesh : le « maître des gana », ces groupes d'êtres ou de puissances de l'entourage de Shiva.

Granthi — « Nœud » : zone fonctionnelle de l'énergie subtile. Riddhi est reliée au granthi de la base, Siddhi à celui du cœur.

Kundalini — Puissance fondamentale dans laquelle conscience et énergie (Shiva et Shakti) sont encore unies, avant leur déploiement dans le monde manifesté.

Maya — Souvent traduite par « illusion » ; comprise ici comme une limitation inhérente à notre manière de percevoir le réel.

Mantra — Formule sonore qui organise l'attention, le souffle, le rythme et l'image intérieure ; support de concentration et d'intériorisation.

Muladhara — Centre de la base, associé à la terre, aux fondations et à l'incarnation.

Mushaka — La souris, véhicule de Ganesh : mobilité subtile, finesse, capacité à se faufiler.

Shakti — Puissance, énergie. Désigne ici les trois modalités de la puissance de Ganesh : Riddhi, Siddhi et Buddhi.

Siddhi — Au sens général : accomplissement, réussite, ou « pouvoirs » dans le yoga et le tantrisme. Nom de la deuxième Shakti de ce dossier.

Vighneshvara — « Seigneur des obstacles », l'une des appellations les plus connues de Ganesh.

Yantra — Figure géométrique utilisée comme support de concentration et de visualisation ; ici, Ganesh sous forme géométrique.

Yoga Nidrâ — Pratique de relaxation profonde guidée, souvent appelée « sommeil yogique ».

Sources et repères

- Ganapati Atharvashirsha — texte traditionnel consacré à Ganapati, notamment à son mantra, à Muladhara et à sa dimension cosmique.
- British Museum — repères historiques et iconographiques autour de Ganesh, de ses attributs, des seuils et des obstacles.
- Metropolitan Museum of Art — œuvres et traditions iconographiques liées à Ganesh, à sa défense, à sa souris et à ses représentations.
- Metropolitan Museum of Art — *Ganesha with his consorts Riddhi and Siddhi* — exemple iconographique indien, vers 1900–1915, associant Ganesh à Riddhi et Siddhi.
- *Shiva Purana*, récit du mariage de Ganesh — version nommant Siddhi et Buddhi comme épouses de Ganesh.
- Monier-Williams Sanskrit Dictionary — ṛddhi — sens du terme : croissance, accroissement, prospérité, succès, bonne fortune, richesse, abondance.

À propos de l’auteur

Olivier Clair pratique le Nâtha Yoga depuis 1996, découvert alors qu’il pratiquait l’apnée en compétition, et l’enseigne depuis 2001. Son enseignement est un Nâtha Yoga laïque : pranayama, corps énergétique, mudrā, mantra, yantra et pratiques ritualisées, ouvert à tous les niveaux.

Il anime des cours, des ateliers et des stages dans le Var et les Hautes-Alpes, ainsi qu’une formation de professeur de Nâtha Yoga à La Crau, affiliée FFEY.

Olivier Clair

contact@olivierclair.fr · www.olivierclair.fr

1116 route de Maraval, 83260 La Crau