Texte de la tradition

Goraksha Paddhati

La voie de Goraksha

Traduction : Christian Tikhomiroff

Présentation : Olivier Clair

www.olivierclair.fr



Goraksha Paddhati

Traduction : Christian Tikhomiroff

Texte reproduit avec l'aimable autorisation du traducteur.

Présentation et mise en page : Olivier Clair – www.olivierclair.fr

Avant de lire

Paddhati veut dire « la voie », ou « la méthode ». La Goraksha Paddhati porte le nom de Gorakshanâtha, mais le texte s'ouvre sur un aveu : c'est un certain Mahîdhara qui décide d'en révéler les enseignements. Goraksha n'a donc pas tenu la plume ; il a fourni le fond, ce qui est déjà beaucoup.

Pourquoi le lire ? Si vous avez lu le Goraksha Shataka, le premier chapitre vous semblera familier : il en reprend l'essentiel, verset après verset. Le second chapitre va plus loin : le rythme du souffle, le retrait des sens (pratyâhâra) et, pour finir, l'absorption (samâdhi).

Comment le lire ? Comme un manuel de terrain : court, dense, sans un mot de trop. Les termes sanskrits sont souvent en italique ; pas de panique, ils reviennent si souvent qu'on finit par les connaître. Et, comme pour tous ces textes, les pratiques avancées se reçoivent d'un enseignant, pas d'une page.

Un grand merci à Christian Tikhomiroff, qui m'a permis de partager sa traduction.

Olivier Clair

Premier chapitre

1 Après avoir rendu hommage à *Adinâtha,* à son propre Maître, à *Shiva* lui-même, ainsi qu'aux sages et aux yogins, *Mahîdhara* décide de révéler les enseignements du Maître *Goraksha* afin que chacun puisse connaître avec justesse le Yoga.

2 Je vénère mon Maître bien-aimé, Amour suprême incarné dans un individu - au contact duquel mon corps devient lui-même amour et conscience.

3 *Goraksha,* ayant rendu hommage avec dévotion à son Maître qui n'est que sagesse, enseigne aux yogins les moyens d'atteindre cet amour.

4 Avec compassion pour tous les yogins il expose le *Goraksha-Paddhati.* La compréhension de ce texte permet d'atteindre la connaissance royale.

5 Grâce à ce texte l'esprit peut se détourner des plaisirs futiles et se concentrer sur le Soi. C'est une échelle pour atteindre la libération et déjouer le piège de la mort.

6 Les textes sacrés sont comme l'arbre qui exhausse tous les désirs, et celui qui pratique le yoga peut en goûter les fruits. Cet arbre est fréquenté par les êtres réalisés, il guide chacun dans les vicissitudes de l'existence.

7 Les six membres du yoga sont les postures, le contrôle des souffles, le fonctionnement interne des sens, la concentration, la méditation et enfin l'éveil.

8 On dit qu'il y a autant de postures que d'être vivants et qu'il n'y a que *Shiva* qui les connaisse toutes.

9 Il y a 840 000 postures mais seulement 84 d'importantes. *Shiva* lui-même habite le coeur des ces 84 postures.

10 Parmi elles il faut retenir les deux plus importantes. La première est *siddhâsana* et la seconde *kamalâsana*.

11 *Siddhâsana* consiste à placer le talon gauche sur *yonisthâna,* le talon droit sur *medhradhâra* et à appuyer fortement le menton sur la poitrine. Les yeux ouverts, le regard doit se porter en *Shambavî-mudra* et les sens se concentrer sur un point. *Siddhâsana* peut faire éclater la porte qui empêche la libre circulation de l'énergie au moment de l'éveil.

12 *Baddha padmâsana* consiste à placer le pied droit en haut de la cuisse gauche et le pied gauche en haut de la cuisse droite. On croise les bras dans le dos et on accroche fermement les gros orteils avec les mains. On appuie le menton sur la poitrine et les yeux ouverts on fixe le bout du nez. Cette posture élimine les dysfonctionnement du corps.

13 Pour avoir le succès dans sa pratique, le *yogin* doit connaître les 6 *cakra,* les 16 *âdhâra,* les *300 000 nâdî* et les 5 *vyoman*.

14 De la même façon comment un *yogin* peut-il réussir s'il ne saisi pas que son corps est une demeure dans laquelle se trouve neuf ouvertures, 5 divinités et l'axe du monde ?

15 *Mûlâdhâra* a 4 pétales. *Svâdhisthâna* en a 6. *Manipûra* en a 10 et *hridaya* en a 12 comme le soleil.

16 *Visshuddh* en a 16 et *ajnâ* en a 2. Au delà du grand passage, le *brahmarandhra, il y* a le sahasrara.

17 *Mûlâdhâra* est le premier *cakra, svâdisthâna* est le second. Entre les deux se trouve *kâmarûpa.*

18 *Mûlâdhâra,* le cakra a 4 pétales, se situe dans *gudasthâna.* En son milieu est le *yoni* que les *yogin* nomment *kâma.*

19 Au centre de yoni se tient un shivalinga dirigé vers l'Est. Celui qui le voit dans sa tête, brillant comme un bijoux est un vrai yogin.

20 Sous medhrâdhâra se trouve Tripurasundarî éblouissant comme des éclairs ou de l'or en fusion.

21 Celui qui a atteint la plus haute étape du yoga : la libération, peut voir cette lumière infinie, omniprésente. Alors il n'expérimente plus le devenir.

22 Les forces vitales s'ébranlent avec le son « svâ » dans svâdisthâna cakra. C'est pourquoi ce Shivalinga est nommé svâdisthâna linga.

23 *Manipûna* cakra est l'endroit ou le *kanda* est accroché à *sushumnâ,* comme l'est une perle par un fil.

24 La conscience incarnée est libre de mérites et de démérites. Mais tant qu'elle erre dans le *cakra* du cœur elle ne peut atteindre la réalité.

25 En dessous de *manipûra* et au dessus de *medhrâdhâra* est le *kanda. Il* ressemble à un œuf d'oiseau (... !) il est la source des 72 000 *nâdî.*

26 On décrit 72 de ces nâdî. Et de ces 72, 10 d'entre eux sont essentiels.

27 Idâ, *pingalâ* et *sushumnâ* sont les 3 premiers, puis *viennent gândhârî, hasti jihvâ, pûshâ, yashasvinî...*

28 .... *Alambushâ, kuhû et shankhinî* sont les 10. Un vrai yogin perçoit en permanence cette toile intime faite de *cakra* et de *nâdî.*

29 Idâ est sur le côté gauche, *pingalâ* sur le droit. *Sushumnâ* est au centre, *gândhârï* est dans l'œil gauche.

30 *Hasti jihvâ* est dans le droit, *pûshâ* dans l'oreille droite et *yashasvinî* dans la gauche. *Alambushâ* est dans la bouche.

31 Kuhû est dans le sexe et shankhinî dans l'anus. Ces dix nâdî sont chacun connectés à une ouverture.

32 Idâ, pingalâ et sushumnâ sont respectivement en relation avec les énergies de la lune, du soleil et du feu. Les dix autres nâdî transportent l'ensemble des forces vitales.

33 Prâna, apâna, samâna, udâna et vyâna sont les vayu principaux. Nâga, kûrma, krîkala, devadatta et dhananjaya sont les vayu secondaires.

34 Prâna demeure dans le coeur, apâna dans l'anus, sâmana dans le ventre, udâna dans la gorge,

35 Vyâna parcourt tout le corps. Des cinq premiers vayu le principal est prâna, des cinq autres le principal est nâga.

36 Nâga dirige l'éructation, kûrma l'ouverture des yeux, krîkala l'éternuement, devadatta le bâillement.

37 Dhananjaya s'étend partout et reste après la mort. Ces dix énergies circulent dans tout le corps et enveloppent le jîva.

38 De même qu'une balle frappée avec un objet s'envole, le jîva entraîné par prâna et apâna ne peut rester immobile.

39 Muselé par prâna et apâna, jîva va et vient â gauche et à droite de l'axe central. Ce mouvement rend jîva invisible.

40 Un faucon attaché par un fil est retenu s'il essaye de s'envoler, de même en est-il de jîva. Liée par les guna, il est retenu par prâna et apâna.

41 Apâna tire prâna. Prâna tire apâna. Ces deux énergies sont au-dessus et au dessous de manipûra. Qui connaît vraiment le yoga doit les unifier.

42 La conscience sort avec le son « Ha » et entre avec le son « Sa ». Elle récite en permanence le mantra « Hamsa, hamsa ».

43 21600 fois durant le jour et la nuit jîva récite le mantra.

44 Cette gâyatri non sonore donne la libération au yogin. Le simple fait de désirer l'entendre écarte les obstacles.

45 Il n'a jamais existé et il n'existera jamais de connaissance, de japa et de sagesse aussi grande que ce mantra.

46 Cette gâyatri tire sa force vitale de kundalinî elle-même. La connaissance de cette force vitale qui n'est autre que prâna ne peut être acquise que par un vrai yogin.

47 Kundalinî est enroulée huit fois autour du kanda fermant avec sa face le brahmadvâra.

48 Cette porte peut mener à l'absolu celui qui est libre de trouble, si Parameshvarî qui en ferme le passage avec sa bouche se réveille.

49 Elle peut être éveillée par les concentration du yoga qui unissent pensée et souffle. Ainsi elle se redresse dans sushumnâ comme une aiguille tirant un fil.

50 Ayant la forme d'un serpent endormi et brillant comme la tige d'un lotus, elle peut être éveillée par le yoga du feu et monter dans sushumnâ.

51 Comme on peut ouvrir de force une porte si on eu a la clé, de même le yogin peut ouvrir la porte de la libération (brahmadvâra) au moyen de kundalinî.

52 Dans la posture du lotus, ayant joint fermement les mains et appuyé le menton sur la poitrine, tout en concentrant sa pensée, il doit expirer encore et encore apâna tout en haut et s'en remplir. Grâce à cette pratique il développe sa force vitale, et obtient une habileté inégalable pour éveiller la shakti.

53 Il doit ensuite frotter ses membres avec la transpiration produite par cet effort. Durant cette période il doit s'abstenir de nourriture amer, aigre et salée pour consommer surtout du lait.

54 Pendant la pratique de ce yoga il faut vivre seul et isolé et manger peu. Une année suffit pour obtenir les résultats cherchés. Ceci ne fait aucun doute.

55 Celui qui mange avec plaisir de bons aliments doux et plaisants tout en gardant un quart de vide est un vrai yogin.

56 Kundalinî accorde la libération à qui sait où elle se trouve et l'esclavage à qui l'ignore. Cette connaissance est l'apanage du vrai yogin.

57 Un yogin qui connaît mahâ-mudrâ, nabho-mudrâ, uddîyâna-bandha, jâlandhara-bandha et mûla-bandha est prêt pour l'éveil.

58 Il faut appuyer le menton sur la poitrine, presser continuellement le talon gauche sur yoni et en tenant avec les mains le pied droit étendu devant soi, il faut inspirer et remplir hridaya. Puis expirer lentement. Ce grand geste (Mahâ-mudrâ) détruit tous les maux de l'existence.

59 On pratique d'abord mahâ-mudrâ avec le côté lunaire puis avec le côté solaire. On doit continuer et s'arrêter quand on en a fait un nombre égale de chaque côté.

60 Il n'existe plus de nourriture saine ou malsaine, toutes les saveurs deviennent égales. Même les poisons mortels sont digérés comme s'ils étaient du nectar.

61 Mahâ-mudrâ élimine tous les dysfonctionnement, notablement ceux liés à la mauvaise alimentation, la lèpre, la constipation, le ballonnements du ventre, et le vieillissement.

62 Mahâ-mudrâ, tel qu'il vient d'être décrit donne des pouvoirs. Il faut le garder secret et n'en parler à personne.

63 Khecârî-mudrâ consiste à retourner la langue sur la partie molle du palais et à fixer le point intersourcilier.

64 Celui qui connaît khecârî-mudrâ se libère du sommeil, de la faim, de la faiblesse et de la mort provenant des maladies.

65 Celui qui connaît khecârî-mudrâ n'est plus troublé par le chagrin, engagé dans le karma ou lié par quoique ce soit.

66 La pensée ne bouge plus lorsque la langue adopte khecârî-mudrâ. C'est pourquoi tous les yogins aiment khecârî-mudrâ.

67 Bindu est la cause du corps dans lequel se trouvent les nâdî. Ces canaux constituent le corps des pieds à la tête.

68 Celui (celle) qui est capable de fermer la caverne située au fond de la gorge grâce à Khecarî ne répandra plus bindu, même s'il est embrassé par une femme (ou un homme).

69 Tant que le bindu reste dans le corps on ne risque pas de se rapprocher de la mort. Aussi longtemps que nabho-mudrâ est maintenu, bindu n'est pas agité.

70 Même si bindu commence à se répandre dans la yoni, il peut être remonté par le pouvoir de yoni-mudrâ.

71 Bindu est de deux sortes : blanc et rouge. Blanc c'est le sperme (shukra), rouge c'est la semence féminine (mahâ-rajas).

72 Rajas est dans le ventre et ressemble à un liquide rouge. Bindu est dans la lune (le palais). Leur union est difficile â accomplir.

73 Bindu est Shiva, rajas est Shakti. Bindu est la lune, rajas le soleil. Ce n'est que par l'union des deux que l'on peut atteindre l'éveil.

74 Rajas peut être activé en remuant par le souffle la puissance de kundalinî. Alors l'union avec bindu devient possible, et le corps physique peut se muter en corps divin (divya-deha).

75 Shukra est lié à la lune, rajas au soleil. Qui les connaît inséparables dans leur unité connaît le yoga.

76 La purification de la toile des nâdî et le barattage du soleil et de la lune, comme l'assèchement des eaux est nommé mahâ-mudrâ.

77 A l'image d'un oiseau énorme capable de voler (uddîna) sans se reposer, uddîyâna-bandha donne la force du lion pour vaincre la mort.

78 Uddîyâna est l'aspiration du bas ventre et du nombril. Cette contraction verrouille les énergies.

79 Jâlandhara-bandha immobilise le filet des nâdî de la tête. Ainsi le nectar venant du ciel (nabhas) ne tombe plus. Jâlandhara élimine tous les problèmes pouvant venir de la gorge.

80 Grâce à jâlandhara, qui est la fermeture de la gorge, le nectar ne tombe plus dans le feu et donc l'air (hridaya) n'est plus agité.

81 Mûla-bandha s'exécute en pressant le talon gauche contre yoni et en contractant l'anus afin de tirer apâna vers le haut.

82 En unifiant prâna et apâna grâce à mûla-bandha la production de l'urine et des autres éléments est réduite. Même un vieillard peut redevenir jeune s'il le pratique régulièrement.

83 Le yogin doit être seul, il doit prendre la posture du lotus, tenir son corps et sa tête droits, fixer le bout du nez, et émettre en continue le son « OM ».

84 Om est la lumière suprême qui soutient par son rythme (mâtrâ) les énergies de la lune, du soleil et du feu ainsi que les plans bhûh (terre) , bhuvah (région intermédiaire) et svah (ciel).

85 Om est la suprême lumière qui soutient les trois temps, les trois Veda, les trois mondes, les trois inflexions sonores (front, coeur et base), les trois dieux.

86 Om est la suprême lumière qui soutient les trois énergies : kriyâ l'action, icchâ le désir, jnâna la connaissance ainsi que leur trois divinités brâhmî, raudrî et vaishnavî.

87 Om est la suprême lumière qui soutient les trois rythmes sous forme de syllabe a, u et m connu aussi comme le bindu.

88 Om est la lumière suprême que l'on doit répéter sans cesse comme un bîja afin qu'il emplisse tout le corps. Om doit également habiter en permanence l'esprit.

89 Qu'il soit pur ou impur, celui qui récite continuellement le pranava n'est plus contaminé par ses erreurs, à l'image de la feuille de lotus qui n'est pas mouillée par l'eau.

90 Tant que l'air est en mouvement, le bindu l'est aussi. Si l'air s'arrête le bindu aussi. Si le yogin atteint la véritable immobilité, le souffle suivra.

91 Tant que le souffle reste dans le corps jîva y reste aussi. Le départ du souffle c'est la mort. C'est pourquoi on doit immobiliser le souffle.

92 Tant que le souffle est immobile dans le corps, la pensée n'est plus troublée. Aussi longtemps que le regard intérieur voit la lumière de bhru pourquoi craindre la mort ?

93 C'est parce que Brahma, les yogin et les sages avaient peur de la mort qu'ils se sont tous mis à pratiquer prânâyâma. C'est pourquoi il faut immobiliser le souffle.

94 Le souffle inspiré et expiré hamsa emprunte la voie externe qui va jusqu'à 36 doigts des narines gauche et droite : on le nomme prâna.

95 Quand l'ensemble du filet des nâdî, habituellement obstrués, est purifié le yogin devient capable de contrôler l'ensemble de ses forces vitales (samgrahana).

96 Ayant pris la posture du lotus lié, le yogin doit remplir la lune de force vitale et après l'avoir tenu le plus possible, il doit expirer par le soleil.

97 Celui qui pratique le prânâyâma atteindra l'équanimité s'il médite sur l'image circulaire de la lune (bimba), sur le nectar aussi blanc que le lait de vache ou sur la couleur de l'argent pur.

98 Puis il doit inspirer avec le sifflement d'un serpent (shvâsa) par la narine droite pour remplir lentement manipûram. Il retient son souffle le plus possible et expire par la lune.

99 Il doit méditer sur le cercle solaire, masse de flammes éblouissantes située dans manipûram. Alors il sera heureux.

100 Quant le souffle est aspiré par idâ il doit être expiré par pingalâ. Aspirant ensuite l'air par pingalâ après l'avoir retenu il doit l'expirer par idâ. En méditant ainsi sur les deux disques, celui de la lune et du soleil, selon les règles connues, l'ensemble des nâdî sera purifié au bout de trois mois.

101 Ayant ainsi purifié ses nâdî, le yogin obtiendra une santé parfaite, l'écoute du son intérieur, la capacité de contrôler ses souffles et l'embrasement de son propre feu.

Deuxième chapitre

1 Grâce à la maîtrise d'apâna par la respiration il est possible de maintenir prâna, l'énergie de la vie, dans le corps. Au moyen d'un seul souffle on peut faire sauter le verrou qui barre l'accès à gagana, l'espace en haut.

2 La respiration, expiration, inspiration et rétention a la nature vibratoire du pranava et sont associés au OM. Le contrôle de la respiration revient à maîtriser ces trois temps et à appliquer une mesure de 12 mâtrâ.

3 Un yogin doit savoir que si le soleil et la lune vibrent sur 12 mâtrâ ils sont libérés des contraintes (dosha) personnelles.

4 Le prânâyâma consiste donc à inspirer durant 12 mâtrâ , à retenir son souffle durant 16 mâtrâ et à expirer durant 10 mâtrâ.

5 Lorsque le premier stade est installé on peut passer au deuxième, le moyen, qui est le double, puis au supérieur qui est le triple de ce premier niveau. C'est ce qu'il faut faire pour obtenir prânâyâma.

6 Au premier niveau ce qui encombre l'individu (dharma : physiquement et moralement) est expulsé. Au deuxième il y a des tremblements et au troisième c'est l'élévation. C'est pourquoi la maîtrise de vâyu est précieuse.

7 Le yogin, ayant pris la posture du lotus lié et fixant son regard sur la pointe du nez, doit se relier à son Maître et à Shiva pour pratiquer exclusivement prânâyâma.

8 Il doit tirer apâna vers le haut pour l'unir à prâna. S'il réalise cela par la force de l'énergie (kundalinî) il se libère de tous les obstacles personnels.

9 Ayant fermé les 9 portes, ayant aspiré le prâna et le maintenant fermement, il doit le conduire dans âkâsha en l'associant à apâna et à samâna. Alors la force intérieure (kundalinî) se lève et l'énergie monte dans la tête. Si cette méthode est appliquée, tant que dure la pratique l'Energie du yogin fusionne avec la Conscience et, sortant du troupeau, il est vénéré comme l'un des meilleurs.

10 Ainsi prânâyâma est un feu alimenté par la karma personnel. C'est pourquoi les yogin disent que c'est un pont permettant de traverser le samsara.

11 Grâce aux postures les maladies sont vaincues, grâce au prânâyâma le karma n'agit plus et grâce au retrait des sens on se libère des fluctuations mentales.

12 La concentration donne l'immobilité et la méditation des états lumineux de conscience. Parce que le filet du karma positif ou négatif est neutralisé, le samâdhi permet d'atteindre l'éveil.

13 Le retrait des sens est obtenu après avoir pratiqué prânâyâma durant 12 mesures (ghatika). La concentration est obtenu après avoir pratiqué 12 mesures du retrait des sens.

14 12 mesures de concentration permettent d'accéder à la méditation et 12 mesures de méditation permettent d'atteindre samâdhi.

15 Dans samâdhi on atteint la lumière suprême et infinie et l'on sort de la roue du karma. Le yogin a réalisé pratyâhâra.

16 Il faut prendre une posture dans laquelle les talons pressent le sexe. Il faut fermer les portes des oreilles, des yeux et du nez avec les doigts. Puis il faut inspirer prâna avec la bouche, le conduire dans la poitrine pour l'unir à samâna et à apâna pour le faire monter ensuite dans la tête. Ainsi on devient le meilleur des yogins et l'on atteint l'unité avec la Conscience (Shiva).

17 Lorsque prâna touche gagana, on entend un son extrêmement puissant. Les Siddhi ne sont pas loin.

18 Celui qui est maître dans l'art du prânâyâma évite toute sorte de maladie. Celui qui ne l'est pas attire toute sorte de maladies.

19 De multiples maladie comme le hoquet, la toux, l'asthme, les affections de la tête, des oreilles ou des yeux viennent de dysfonctionnements de la respiration.

20 De la même façon que le lion, l'éléphant ou le tigre doivent être apprivoisés avec grande précaution si le dresseur ne vaut pas mourir, le souffle doit être également apprivoisé avec une grande discipline.

21 On doit s'entraîner à inspirer, à expirer et à retenir son souffle très progressivement. Ainsi la réussite peut arriver.

22 Les yeux et les autres organes de perception errent en permanence à l'extérieur sur leurs supports. Il faut les dissocier de ces supports, c'est pratyâhâra.

23 Comme le soleil couchant retire sa luminosité, ainsi le yogin doit recourir à pratyâhâra pour éliminer les modifications mentales.

24 Comme la tortue rétracte ses membres au centre de sa carapace, de même le yogin doit rétracter ses sens au centre de lui-même.

25 S'il prend conscience que quoiqu'il entende avec ses oreilles, plaisant ou déplaisant, c'est l'Atman, le yogin a réalisé pratyâhâra.

26 S'il prend conscience que quoiqu'il sente avec son nez, suave ou puant, c'est l'Atman, le yogin a réalisé pratyâhâra.

27 S'il prend conscience que quoiqu'il voit avec ses yeux, pur ou impur, c'est l'Atman, le yogin a réalisé pratyâhâra.

28 S'il prend conscience que quoiqu'il sente avec sa peau, tangible ou intangible, c'est l'Atman, le yogin a réalisé pratyâhâra.

29 S'il prend conscience que quoiqu'il goûte avec sa langue, salé ou non salé, c'est l'Atman, le yogin a réalisé pratyâhâra.

30 Le soleil brûle la pluie d'amrita. L'inversion de cette pluie est nommée pratyâhâra.

31 Celui qui subit la combustion de l'amrita vieilli et meurt, alors que cette énergie en provenance de la région lunaire, attirée par les deux, ne demande qu'à passer au centre.

32 Dans manipurâm se trouve le soleil dont l'essence est le feu. La lune dont l'essence est amrita se trouve à la racine du palais.

33 La lune, tournée vers le bas, déverse son nectar. Le soleil, tourné vers le haut, le dévore. C'est pourquoi viparita karanî est connu pour obtenir amrita.

34 Quant le ventre est en dessous et la palais au dessus, le soleil est en dessous et la lune en dessus, c'est ce qu'on nomme viparitakaranî. Ceci doit être appris d'un Maître qualifié.

35 Le yogin doit savoir que la conscience incarnée se trouve dans le cakra du coeur.

36 Quant kundalinî atteint le sommet du crâne, après être passé par manipûram et anâhata, le yogin obtient amrita.

37 Il doit contempler Shakti en plaçant sa langue en khecarî comme il se doit. Ainsi le nectar qui s'écoule du cakra à 16 pétales est forcé de remonter. Le yogin qui boit ce nectar avec sa langue devient indestructible car l'excédent très pur de cette eau augmente son énergie vitale (de vie) et lui donne un corps plein de jeunesse.

38 S'il boit l'air frais avec la bouche, sa langue ayant pris le geste de kaki, il équilibre prâna et apâna. Ceci lui permet de rester jeune.

39 Pour celui qui arrivera à boire prâna avec sa langue tournée vers la racine du palais, il y aura suppression des maladies (obstacles) au bout de 6 mois.

40 Celui qui peut contempler le nectar en se concentrant sur vishuddha peut emprunter le passage du haut car il a su tromper (désactiver) le feu mortel du soleil interne.

41 Vi signifie le souffle et shuddi la pureté. C'est pourquoi le cakra de la gorge est nommé vishuddi.

42 Quant le yogin est arrivé à maintenir le nectar dans sa caverne, et lorsque les mâchoires dévorante du soleil restent béantes, shakti peut se dresser toute seule et atteindre sa place dans le creux du nez.

43 Quant il a récolté l'excédent d'eau pure provenant des rayons de la lune au dessus de la région de la gorge, il doit le conduire dans ce creux puis partout en le fusionnant avec akâshâ.

44 Le yogin qui boit le soma avec sa langue placée dans le palais peut vaincre sa mort en moins de 15 jours.

45 Celui qui contrôle ce passage évite les obstacles et obtient un état hors d'atteinte par la vieillesse et de la mort, à l'image de shiva panchavaktra lui-même.

46 Celui qui contemple ce flot d'énergie tout en pressant la pointe de la langue sur râjadanta devient un vrai sage en mois de 6 mois.

47 Ce flot élimine tous les autres flots du corps. Celui qui désire libérer ce flot doit suivre le chemin des 5 concentrations.

48 Lorsque la pointe de la langue caresse continuellement cette caverne dont le flot produit les saveurs salée, âcre, sur, douce comme le lait, le miel ou le ghee tous les dysfonctionnement, la vieillesse et la mort sont écartés. Les textes anciens révèlent leurs significations, on obtient les siddhi qui mènent au-delà du temps et l'on attire les qualités (ou les êtres) qui permettent de devenir un siddha.

49 Ainsi après deux ou trois ans de cette pratique qui a rempli le yogin de nectar, son énergie sexuelle est toujours effervescente (ûrdhvaretas) et les différents pouvoirs apparaissent.

50 De même qu'il y a du feu tant qu'il y a du combustible, de la lumière tant qu'il y a de l'huile et de la mèche, de même la conscience individuelle habite-t-elle le corps tant qu'il est nourri de ce nectar lunaire.

51 Le corps d'un yogin rempli d'amrita ne craint plus les poisons, même la morsure de Takshaka lui-même (roi des serpents).

52 Une fois que le yogin a établi la posture, contrôlé ses souffles et rétracté ses sens, il peut pratiquer la concentration.

53 La concentration stabilise la pensée, elle se pratique dans le cœur en fixant son attention sur les 5 éléments.

54 Dans le cœur la terre est jaune ou brille comme un carré jaune, le bîja « La » fait vibrer la terre où siège Brahma. Unifiant les 5 vâyu avec le mental intériorisé il faut se concentrer durant 5 ghatikâ (2 heures). Pour conquérir les éléments de la terre il faut stabiliser la terre dans son coeur.

55 L'eau qui ressemble à la demi lune d'un blanc jasmin se trouve dans la gorge, elle est soutenue par le bija « Va » qui stimule le nectar, elle est associée à Vishnu (urdhva-lingam). Unifiant les 5 vayû avec le mental intériorisé il faut se concentrer durant 5 ghatikâ (2 heures). La concentration sur l'eau permet d'éliminer la souffrance.

56 Le feu est triangulaire, il est situé dans le palais, il est rouge brillant, le son « Ra » le fait vibrer et Rudra y siège. Unifiant les 5 vayû avec le mental intériorisé il faut se concentrer durant 5 ghatikâ. La concentration sur le feu permet de maîtriser les éléments du feu.

57 L'air est situé entre les deux yeux, il ressemble à une nuée noire associé à la lettre « Ya ». Ishvara y est établi. Unifiant les 5 vayû avec le mental intériorisé il faut se concentrer durant 5 ghatikâ. Le yogin qui se concentre sur l'air devient air lui-même.

58 L'espace est dans brahmârandhra (gagana), il est associé à la clarté, à Sadâ-Shiva au son interne et au bîja « Ha ». Unifiant les 5 vâyu avec le mental intériorisé il faut se concentrer durant 5 ghatikâ. Se concentrer sur l'espace permet d'ouvrir la porte de la libération.

59 La concentration sur les 5 éléments donne la capacité d'immobiliser, de se répandre, de brûler d'agiter et condenser.

60 Ces 5 concentrations sont difficiles à réaliser soit par la pensée, soit par la parole, soit par l'action. Toutefois le yogin qui est assez habile dans cette pratique peut se libérer de la souffrance.

61 Le souvenir contient la racine de toutes les pensées. On dit que méditer c'est utiliser l'imagination du mental.

62 La méditation est de 2 sortes, composée et immobile (avec parties et unifiée). Elle est composée s'il y a plusieurs éléments et immobile si elle est sans support (nirguna).

63 Il faut prendre une assise confortable, intérioriser le mental, porter le regard extérieur vers le bas et faire apparaître au centre la kundalinî. Ceci libère de toutes les erreurs.

64 Le premier cakra nommé âdhâra a 4 pétales et ressemble à l'or. Si l'on y contemple kundalinî on se libère des erreurs personnelles.

65 Le regard sur la pointe du nez, la contemplation de svâdhisthâna, qui ressemble à une véritable pierre précieuse, procure la joie.

66 Le regard sur la pointe du nez, la contemplation du Soi comme étant manipûram lui-même, permet de recréer son propre monde.

67 Le regard sur la pointe du nez, la contemplation de Shambu étincelant dans l'espace du cœur permet de se fondre (par l'immobilité) dans Brahman.

68 Celui qui contemple le Soi dans son cœur brillant d'une lumière éclatante, tout en faisant prânâyâma et gardant le regard fixé sur la pointe du nez peut se fondre dans Brahman.

69 En contemplant le Soi brillant (et sonore) comme une lampe dans Ghantikâ au cœur de vishuddhi on trouve l'Amour.

70 En contemplant le Soi dans Ajna qui est un joyau précieux et en fixant le regard sur la pointe du nez, on trouve la béatitude.

71 Le yogin, le regard fixé sur la pointe du nez, qui a conquit l'Energie et qui contemple le Soi en permanence dans âjna sous la forme divine bleue, atteint le but du Yoga.

72 Contemplant alors ce qui est sans parties, immobile, vibrant emplissant l'espace entier, tout en ayant le regard sur la pointe du nez, on obtient le Brahman.

73 Le son intérieur doit être entendu dans âjnâ. Alors contemplant et devenant Shiva on connaît l'éveil.

74 Contemplant le Soi très pur, ayant la forme de l'espace et absolument lumineux, on connaît l'éveil.

75 L'anus, le sexe, le ventre, le coeur, la gorge, ghantikâ, la caverne, le point entre les yeux, gagana,

76 Ces 9 lieux (sthâna) de méditation sont réputés chez les yogin pour libérer de l'illusion et donner les siddhi.

77 Goraksha dit : il suffit de connaître et de contempler la lumière de Shiva, qui n'est autre que Brahman, pour être libre.

78 En contrôlant les souffles dans le ventre et en aspirant de force apâna, le maître du sacrifice interne, le long d'un fil subtil, en concentrant l'énergie du coeur et en perçant l'espace, le palais et brahmârandhra on peu atteindre le vide, espace dans lequel se trouve Mahesha.

79 Au dessus du ventre resplendit le cercle du pur soleil. Grâce à yoginî-jnâna-mudrâ qui éloigne la mort, qui est pleine de sagesse, qui est le samsâra lui-même, la mère des trois mondes, celle qui donne le dharma des humains, je vénère Chinnamastâ dont les 3 flot s'écoulent dans le triple sentier.

80 Le sacrifice de milliers de chevaux ou des centaines d'offrandes n'égalent le seizième d'une seule méditation du yoga.

81 La dualité n'est qu'une apparence. Cette apparence est comme un jeu de couleurs mouvants alors que la réalité est le Soi.

82 Grâce à une constante application, celui qui connaît le jeu de ces apparences comprend que la sagesse est différente de ces apparences.

83 S'il ne reste plus dans l'oreille que le tanmâtra du son, idem pour les autres sens, il y a résonnance qui est méditation. Alors l'extase n'est pas loin.

84 La concentration arrive au bout de deux heures. La méditation au bout de 24 heures. En contrôlant kundalinî, l'extase arrive au bout de 12 jours.

85 On dit que samâdhi est la disparition des samkalpa, et que l'éveil c'est la fusion des paires d'opposés ainsi que du Soi et du Brahman.

86 L'Extase c'est l'identité entre le mental et le Soi, comme l'eau et l'océan.

87 L'éveil c'est un équilibre parfait dans lequel s'absorbe kundalini et manas (ou Shakti et Shiva).

88 Le yogin absorbé dans cette extase n'expérimente rien d'autres, ni odeurs, ni goût, ni forme, ni toucher, ni son.

89 Le yogin absorbé dans cette extase n'est plus concerné par les mantra ou les yantra, pas plus qu'il ne peut être atteint pas quoique ce soit.

90 Le yogin absorbé dans cette extase n'est plus lié par le temps, contaminé par l'action ou quoique ce soit d'autre.

91 Le yoga élimine la souffrance de celui qui reste absorbé, qu'il mange ou boive, qu'il bouge, qu'il soit éveillé ou qu'il dorme.

92 Celui qui est expert dans le yoga connaît la Réalité qui est sans commencement ni fin, sans support, libre de troubles, sans cause, non manifesté et sans forme.

93 Celui qui connaît le Brahman le connaît comme espace, conscience, béatitude, immobilité, éternité, sans qualité.

94 Celui qui connaît l'Absolu sait qu'il est espace, conscience, béatitude, qu'il ne peut être prouvé, qu'il est une évidence, transcendant le mental et l'intuition.

95 Au moyen du yoga, le yogin s'absorbe dans la Réalité suprême, sans troubles, sans support, sans cause, et sans maladie.

96 Comme le ghee mélangé au ghee est toujours du ghee, le lait mélangé au lait toujours du lait, le yogin devient la Réalité.

97 Le yogin absorbé dans cette extase devient cette extase, comme le lait dans le lait, le ghee dans le ghee, le feu dans le feu.

98 Ce secret révélé par Goraksha est le plus grand secret, il est le moyen qui permet de se libérer des conditionnements de l'existence.

99 Que chacun étudie ce condensé du yoga composé par Goraksha. Libre de tous défauts il permet d'atteindre la perfection dans le yoga.

100 Il faut le lire tous les jours car il vient de la bouche même de Âdinâtha. A quoi servent les autres textes maintenant ?

Pour aller plus loin

Ce texte vous a donné envie de passer de la lecture à la pratique ? Excellente nouvelle : c'est exactement ce qu'il cherche à provoquer depuis quelques siècles.

- **Le guide gratuit « 21 séances types »** pour pratiquer chez soi dès demain matin : **www.olivierclair.fr/natha-yoga-a-la-maison/**
- **Les autres textes de la tradition et les dossiers** à télécharger : **www.olivierclair.fr/ressources/**
- **Le cours du mercredi à La Crau** pour pratiquer en groupe : **www.olivierclair.fr/cours-de-natha-yoga/**
- **Les stages en gîte dans les Hautes-Alpes** pour plusieurs jours d'immersion : **www.olivierclair.fr/stages-natha-yoga/**
- **Les formations** (prânâyâma, mudrâ, yoga nidrâ, formation professeur) : **www.olivierclair.fr/formation-natha-yoga/**

Olivier Clair – Nâtha Yoga

contact@olivierclair.fr – www.olivierclair.fr

1116 route de Maraval, 83260 La Crau

Formation professeur de Nâtha Yoga affiliée FFEY