Texte de la tradition

Goraksha Shataka

Les cent versets de Goraksha

Traduction : Christian Tikhomiroff
Présentation : Olivier Clair

www.olivierclair.fr



Goraksha Shataka

Traduction : Christian Tikhomiroff

Texte reproduit avec l'aimable autorisation du traducteur.

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

Avant de lire

Shataka veut dire « cent ». Le texte compte 101 versets : considérez le dernier comme un cadeau de la maison. Attribué à Gorakshanâtha, la grande figure de la tradition nâtha, le Goraksha Shataka condense en quelques pages l'essentiel du Hatha-Yoga : les six membres du yoga, les deux postures majeures, les chakra et les nâdî, les souffles, la kundalinî, les mudrâ et le prânâyâma.

Pourquoi le lire ? Parce que c'est court, dense et fondateur. La Goraksha Paddhati en reprend d'ailleurs l'essentiel. C'est aussi le plus court des textes de cette collection : une excellente porte d'entrée.

Comment le lire ? Lentement, un verset à la fois : chacun mériterait une séance. Et, comme toujours avec ces textes, les pratiques avancées se transmettent d'un enseignant à un pratiquant, pas d'une page à un lecteur.

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

Olivier Clair

Goraksha Shataka

1 Je me prosterne devant le véritable Maître qui est suprême félicité, incarnation même de la béatitude. Le simple fait de vivre auprès de lui transforme le corps en béatitude.

2 Je vénère continuellement le Grand Mînanath. Grâce à la pratique d'âdhârbandha et d'autres techniques, les Yogi louent autant l'immersion dans les rayons stables de la lumière de sa conscience que la réalité du temps qui s'égraine dans les différents plans des yuga ou des kalpa, réalité dans laquelle le Maître de la lignée des Nâtha, cet océan de béatitude et de connaissance, a pris forme et qui est supérieur aux qualité du manifesté et du non-manifesté.

3 Ayant salué son Maître avec humilité, Goraksha décrit la suprême connaissance, désirée par tous les yogi, qui permet d'atteindre la conscience.

4 Désirant aider les yogi, Goraksha énonce les 101 points par la connaissance des quels on peut sûrement atteindre les états les plus élevés.

5 C'est grâce à elle que la pensée peut se détourner des plaisirs mondains et s'attacher à la recherche de la conscience qui est l'échelle pour atteindre la réalisation finale ; tout le reste n'est que tromperie de la mort.

6 L'arbre qui réalise tous les désirs, dont les fruits qui ornent les branches sont les mots sacrés, branches sur lesquelles se posent les oiseaux, apporte la fin de toutes les misères du monde à ceux qui pratiquent avec force le Yoga.

7 Asana, prânâyâma, pratyâhâra, dhâranâ, dhyâna et samâdhi sont les 6 niveaux du yoga.

8 Il y a autant d'âsana que d'êtres vivants. Il n'y a que Shiva qui en connaisse la totalité.

9 Chacune d'entre elles (8 400 000) a été décrite par Shiva. D'elles il en a sélectionné 84.

10 De ces 84 postures deux ont été sélectionnées : la première est siddhâsana et la seconde est kamalâsana.

11 Le yogi doit presser fortement son talon gauche contre le périnée et le droit juste au dessus des organes génitaux tout en gardant le corps fermement droit et immobile. Les sens contrôlés il doit fixer avec une extrême attention le point inter sourcilier. Cette posture qui ouvre les portes de la réalisation est nommée siddhâsana.

12 Après avoir placé le pied droit sur la cuisse gauche et de la même le gauche sur la cuisse droite, et avoir accroché fermement les gros orteils avec les mains croisées derrière, qu'il appuie le menton sur la poitrine et qu'il se concentre sur le bout du nez. Cette posture qui détruit les maladie comme les troubles du corps ou du mental est nommée padmâsana.

13 Comment un yogi qui ne connaît pas les six chakra, les seize supports, les 300 000 nâdî, les 5 fourreaux et leur corps, peut-il atteindre la perfection ?

14 Comment un yogi qui ne connaît pas son corps comme une maison ayant une colonne, 9 portes et 5 énergies divines majeures peut-il atteindre la perfection ?

15 Adhâra a 4 pétales, Svâdhisthâna en a 6. Le nombril en a 10 et le cœur 12.

16 La gorge a 16 pétales, de la même façon le point inter sourcilier en a deux. Tout en haut, à la grande porte, se trouve le lotus aux 1 000 pétales.

17 Adhâra est le premier chakra, Svâdhisthâna est le second. Yonisthâna, qui se trouve entre les deux est nommé kâmarûpa.

18 Le centre de la base se nomme aussi gudasthâna. On dit que le yoni qui s'y trouve au centre est très vénéré par tous les yogi.

19 Dans le centre qui entoure le yoni, qui est tourné vers le bas, se trouve le grand Linga. Celui qui voit ce disque de lumière, brillant comme un diamant, dans sa conscience est réellement un yogi.

20 Brillant comme deux éclairs, ressemblant à de l'or en fusion le triangle de feu (yonisthâna) est situé en dessous du sexe.

21 Ayant vu cela en samâdhi, cette lumière suprême interminable, brillant dans toutes les directions, le yogi n'expérimente plus rein et se libère.

22 Grâce à la vibration du mot « svâ », prâna s'élève ; La base de prâna est Svâdhisthâna. C'est parce que prâna part de là que Svâdhisthâna est nommé mehdra.

23 Le lieu ou kanda est accroché à Sushumnâ, comme un diamant à un fil, est le nombril appelé manipûram.

24 La conscience incarnée erre tant qu'elle n'a pas trouvé la réalité dans le grand chakra au 12 pétales qui libère des mérites et des démérites.

25 Dessous le nombril et sur le sexe se trouve kandayoni, ayant la forme d'un œuf d'oiseau. Là se trouve la source des 72 000 nâdî.

26 De l'ensemble de ces centaines de nâdî 72 sont importants. De la même façon dix d'entre eux qui transportent les prâna sont les plus importants.

27 Idâ, pingalâ, sushumnâ, gândhârî, hastijihvâ, pushâ, yashasvinî.

28 Alambushâ, kuhû, et shamkhinî. Les chakra contenant ces nâdî doivent impérativement être connus par les yogi.

29 Idâ est à gauche, pingalâ à droite, sushumnâ au centre. Gândhârî dans l'œil gauche.

30 Hastijihvâ dans l'œil droit, pushâ dans l'oreille droite ; yashasvinî dans la gauche et alambushâ dans la bouche.

31 Kuhû dans le Linga et shamkhinî dans l'anus. Voilà les dix nâdî reliés chacun à une porte du corps.

32 Idâ, pingalâ et sushumnâ sont reliés au passage du prâna. Ils conduisent en permanence les énergies. Leurs divinité sont la lune, le soleil et le feu.

33 Les différents prâna sont : prâna, apâna, samâna, udâna, vyâna, nâga (éructation), kûrma (clignement des yeux), krikara (éternuement), devadatta et dhananjaya.

34 Prâna se tient dans la poitrine, apâna dans la gorge, samâna dans le ventre, udâna dans la région de la gorge.

35 Vyâna dans tout le corps. Ces 5 prâna sont les maîtres. Les autres sont nâga, etc. ….

36 Nâga est connu pour provoquer l'éructation, kûrma la clignement des yeux, krikara l'éternuement, devadatta le bâillement.

37 Dhananjaya parcours tout le corps et ne le quitte pas, même au moment de la mort. Ces énergies coulent à travers les nâdî.

38 Comme une balle qui est frappée se met en mouvement, de la même façon la conscience individuelle frappée par prâna et apâna ne peut rester immobile.

39 Parce qu'elle est sous le contrôle de prâna et apâna elle va et vient entre la gauche et la droite. A cause de cette instabilité on ne la perçoit pas.

40 Un faucon attaché à une ficelle redescend même s'il essaye de s'envoler. Similairement la conscience incarnée, limitée par les guna, est contrôlée par prâna et apâna.

41 Apâna pousse prâna et prâna pousse apâna. Le yogi doit amener l'union du souffle d'en bas et du souffle d'en haut.

42 Avec le son « ha » (prâna) la conscience rentre. Avec le son « sa » (apâna) elle sort. Le jîva répète continuellement « hamsa ! hamsa ! ».

43 21 600 par jour et nuit, jîva répète se mantra.

44 Cette gâyatrî nommée ajapâ confère la libération au yogi. La seule intention de réciter cette gâyatrî libère de toutes les erreurs.

45 Une connaissance comme celle là, une répétition telle, une intériorité n'a jamais existé et n'existera jamais.

46 La gâyatrî est issue de kundalinî et supporte le prâna. La connaissance du prâna est la plus grande connaissance. Qui sait cela est un vrai yogi.

47 Dessous le kanda, kundalinî-shakti est enroulée. Elle est constamment immobile, sa bouche fermant la porte de brahmâ.

48 Ayant couvert avec sa bouche cette porte par laquelle, libre de troubles, on doit accéder au siège de Brahmâ, la déesse est étendue et endormie.

49 Par la conscience éveillée grâce à l'union du feu (biddhi) et de prâna, elle se dresse à travers sushumnâ.

50 A travers sushumnâ, elle s'éveille grâce à l'union dans le feu, monte, comme un serpent, auspicieuse, brillante comme le filament d'un lotus.

51 Comme on peut ouvrir de force une porte si on a la clé, ainsi le yogi peut briser la porte de la réalisation à l'aide de kundalinî.

52 Ayant fermé puissamment les deux mains, ayant pris la padmâsana, ayant pressé le menton sur la poitrine et fixant kundalinî, il faut expirer encore et encore apâna. Il faut expirer jusqu'au moment ou la connaissance inégalée du prâna se révèle à travers l'éveil de la shakti.

53 On doit se masser les membres avec la transpiration qui résulte de cet effort. Il faut boire du lait et s'abstenir d'amer, d'acide et de salé.

54 Il faut contrôler son énergie sexuelle, manger peu et s'écarter des plaisirs mondains. Au bout d'une année on devient parfaitement habile. Il ne faut avoir aucun doute concernant cela.

55 Celui qui mange avec plaisir de bonnes choses douces et plaisantes et qui garde un quart de vide est réellement un yogi.

56 Kundalinî-shakti, enroulée huit fois autour du kanda est réputée pour donner la réalisation au yogi et offrir l'initiation.

57 Le yogi est prêt pour la réalisation quand il connaît mahâmudrâ, nabhomudrâ, uddîyâna, jâlandhara et mûlabandha.

58 La purification de l'ensemble des nâdî, de la circulation de la lune et du soleil et la remontée des substances du corps est nommée mahâmudrâ.

59 Ayant appuyé son menton sur la poitrine, et en pressant longtemps le yoni avec le gros orteil gauche, avec les deux mains il faut saisir le pied droit étendu devant, remplir le ventre d'air et l'y maintenir, puis expirer lentement. Ceci est réputé pour être un très grand mudrâ, celui qui détruit les dysfonctionnements humains.

60 Ayant pratiqué d'abord avec Idâ ensuite avec Pingalâ en nombre égal, il faut cesser.

61 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.

62 les maladies, la consomption, la lèpre, la constipation, la décrépitude, etc. sont détruits pour qui pratique mahâmudrâ.

63 Ce mahâmudrâ qui vient d'être décrit confère toutes les sortent de succès aux hommes. Il doit être tenu secret, impérativement. Il ne faut le révéler à n'importe qui.

64 On réalise khecharîmudrâ en retournant la langue au fond de la bouche et en fixant le point inter sourcilier.

65 Il n'existe plus de maladie, ni de mort ni de sommeil, ni de colère, ni de faiblesse pour celui qui connaît ce mudrâ.

66 celui qui connaît khecharîmudrâ n'est plus troublé par les afflictions, n'est plus lié par le fruit des actions, ni troublé par la mort.

67 La pensée se meut dans l'espace parce que la langue qui est entrée dans la caverne s'y meut. C'est pour toutes ces raisons que khecharîmudrâ est hautement estimé par tous les yogi.

68 Le sperme est la cause du corps. De lui viennent tous les éléments qui constituent le corps, de la tête aux pieds.

69 Celui qui est capable de fermer la caverne située au fond de la gorge grâce à khecharîmudrâ ne verra plus son sperme se répandre, même s'il est embrassé part une femme.

70 Tant que le sperme est dans le corps, la mort reste éloignée. Tant que khecharîmudrâ est maintenu le sperme reste immobile.

71 Même si le sperme commence à se répandre dans la yoni, la shakti pourra le faire remonter immédiatement grâce à yonimudrâ.

72 On dit que le bindu est de deux sortent, blanc pâle et rouge sang. Le blanc pâle est le sperme alors que le rouge sang est le fluide menstruel.

73 Rajas (le fluide menstruel) est sécrété par le côté solaire, il ressemble à du vermillon, tandis que bindu (le sperme) est sécrété par le côté lunaire. L'union des deux est difficile à réaliser.

74 Bindu est Shiva, Rajas est Shakti ; Bindu est la lune, Rajas est le soleil. L'union des deux conduit à l'état supérieur.

75 Grâce au travail sur vâyu, Shakti intensifie l'activité de Rajas pour l'unir à bindu. Ainsi le corps sera transformé par la pure énergie et deviendra merveilleux.

76 Shukta (le sperme) est connecté à la lune, Rajas au soleil. Celui qui sait ce qu'est réellement l'union des deux est un yogi.

77 A l'image d'un oiseau énorme capable de voler sans se reposer, uddîyâna a le pouvoir du lion tuant l'éléphant.

78 Cette contraction du bas du ventre jusqu'en dessous du nombril est nommée uddîyâna bandha. Il faut pratiquer cette contraction.

79 Jâlandharabandha verrouille l'ensemble des nâdî et immobilise l'écoulement de l'eau venant de le tête. C'est pourquoi il peut détruire la foule des désordres pouvant venir de la gorge.

80 Jâlandharabandha, qui s'effectue en fermant la gorge, quand il est pratiqué permet d'éviter au nectar de se consumer dans le feu ou d'être éparpillé dans les tourbillons du vent.

81 Il faut appuyer le dessous du talon gauche sur le périnée et contracter l'anus pour faire remonter apâna : c'est ce que l'on nomme mûlabandha.

82 Grâce à l'union de prâna et apâna, à la diminution de l'urine et des autres productions, un vieillard peut redevenir jeune s'il pratique assidûment mûlabandha.

83 Il convient de prendre la posture du lotus, de tenir le corps très droit ainsi que la nuque, de fixer le regard sur la pointe du nez, dans un lieu isolé et de répéter inlassablement le son OM.

84 Le son OM est la lumière suprême dans laquelle se trouvent les plans bhûh, bhavah et svah ainsi que les divinités de la lune, du soleil et du feu.

85 OM est la suprême lumière dans laquelle se trouvent les trois temps, les trois Veda, les trois mondes, les trois inflexions sonores (front, cœur et base), les trois dieux.

86 OM est la suprême lumière dans laquelle se trouvent l'action (kriyâ), le désir (cecchâ) et la connaissance (jnânâ), ainsi que les trois aspects des énergies brahmî, râudrî et vâisnavî.

87 OM est la suprême lumière dans laquelle se trouvent les trois lettres A, U et M et dans laquelle le bindu a sa source.

88 OM est la lumière suprême et l'on doit sans cesse la répéter avec la voix comme un bîjam afin qu'elle remplisse tout le corps. OM doit également habiter en permanence l'esprit.

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

90 Aussi longtemps que l'air est en mouvement le bindu bouge aussi. Il trouve l'immobilité quand l'air cesse de bouger. Ainsi le Yogi doit contrôler le souffle jusqu'à l'immobiliser.

91 Aussi longtemps que le prâna demeure dans le corps, jîva y reste aussi. Son départ c'est la mort. C'est pourquoi il faut être efficace dans l'art d'économiser prâna.

92 Tant que le souffle est immobile dans le corps, la conscience est libre de troubles. Ainsi comment peut-on craindre la mort tant que le regard reste fixé sur bhrumadhyâ.

93 C'est parce qu'ils avaient peur de la mort que Brahmâ et aussi tous les yogi et les sages se sont mis à pratiquer prânâyâma. Voilà pourquoi on doit museler les souffles.

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 C'est quand l'ensemble des nâdî, qui sont normalement obstrués, est purifié que le yogi peut réellement obtenir la capacité à maîtriser les souffles.

96 Ayant pris padmâsana, le yogi doit inspirer l'air par la narine gauche. L'ayant retenu aussi longtemps que possible, il doit l'expirer par la narine droite.

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

98 Ayant inspiré l'air par la narine droite il doit en remplir doucement le ventre. Puis ayant fait kumbhaka selon les règles, il expire par la narine droite.

99 Le yogi qui pratique prânâyâma trouvera l'apaisement des énergie s'il médite dans son ventre sur le soleil ayant la forme d'un cercle, rempli de flammes et brûlant avec éclats.

100 Méditant tour à tour sur les deux images de la lune et du soleil, le yogi doit faire pénétrer le souffle par la narine gauche et l'expirer de nouveau par la droite, selon les limites prescrites. Ensuite ayant inspiré l'air par la narine droite, et l'ayant retenu, il doit l'expirer par la narine gauche. Après trois mois de cette pratique l'ensemble des nâdî sera purifié.

101 Ayant ainsi réalisé nâdishodhana le souffle pourra atteindre l'immobilité et le mental dhâranâ, le feu intérieur sera puissant, l'écoute du son, intérieur s'imposera et tous les dysfonctionnements cesseront.

Voici la fin des 101 enseignements de Goraksha.

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