Texte de la tradition

Hatha-Yoga-Pradîpikâ

La petite lampe du Hatha-Yoga

Traduction : Christian Tikhomiroff
Présentation : Olivier Clair

www.olivierclair.fr



Hatha-Yoga-Pradîpikâ

Traduction : Christian Tikhomiroff

Texte reproduit avec l'aimable autorisation du traducteur.

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

Avant de lire

Si vous ne deviez lire qu'un seul texte de Hatha-Yoga, ce serait sans doute celui-ci. Composée par Svâtmârâma, la Hatha-Yoga-Pradîpikâ, « la petite lampe du Hatha-Yoga », rassemble en quatre chapitres l'essentiel de la pratique : les postures ; le souffle et les purifications ; les mudrâ et les bandha ; enfin le son intérieur et l'absorption.

Pourquoi le lire ? Parce que Svâtmârâma annonce la couleur dès le premier verset : le Hatha-Yoga est une échelle vers le Râja-Yoga. Le corps n'est pas le but, c'est le chemin. Au passage, Mayûrâsana y « détruit rapidement toutes les maladies » : disons que l'auteur avait le sens de la formule.

Comment le lire ? Un chapitre à la fois, en commençant par l'introduction de Christian Tikhomiroff, qui situe le texte et sa place dans la tradition. Et sans chercher à reproduire seul les pratiques les plus intenses : les rétentions de souffle et les mudrâ 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

Sommaire

Avant de lire **3**

Introduction **6**

Les textes de base du Hatha-Yoga 7

Notes sur la traduction **8**

Premier chapitre **9**

Svastikâsana 10
Gomukhâsana 10
Virâsana 10
Kurmâsana 10
Kukkutâsana 10
Uttanakurmâsana 10
Dhanurâsana 11
Matsyendrâsana 11
Pascimatânâsana 11
Mayurâsana 11
Shavâsana 11
Siddhâsana 12
Padmâsana 12
Simhâsana 13
Bhadrâsana 13

Deuxième chapitre **15**

Dhauti : nettoyage interne. 16
Vasti : lavement. 16
Neti 17
Trâtaka 17
Nauli. 17
Kapâlabhâti. 17
Gajakaranî : l'acte de l'éléphant. 18
Kumbhakabheda : les différents types de kumbhaka. 18
Sûryabhedana 18
Ujjâyin. 19
Sîtkârin. 19
Shîtali. 19
Bhastrikâ. 19
Bhrâmarin 20
Mûrcchâ. 20
Plâvinî. 20

Troisième chapitre **22**

Mahâmudrâ 22
Mahâbandha. 23
Mahâvedha 23
Khecharî 24

Uddîyânabandha 25
Mûlabandha 26
Jâlandharabandha 26
Vajrolî 27
Sahajolî 28
Amarolî 28
Shakticâlana 29

Quatrième chapitre 31
Khecharî 34
Arambha-avasthâ, le stade initial : 35
Ghata-avasthâ, le stade des unions dans le souffle arrêté : 36
Paricaya-avasthâ, stade de la connaissance 36
Nispatty-avasthtâ, le stade ultime : 36

Pour aller plus loin 40

Introduction

Nous vous proposons une traduction et des commentaires succincts de ce traité classique de Hatha-Yoga qui est l'un des textes fondamentaux de cette discipline.

Le Hatha-Yoga-Pradîpikâ se divise en quatre sections.

L'intérêt de faire référence aux textes traditionnels est grand. Ils permettent de ne pas nous fourvoyer et de voir, sans fantaisie, ce qu'est le Yoga.

Ils indiquent clairement le chemin et donnent, dans les grandes lignes, les outils exacts qui servent, sur ce chemin, de véhicule.

Bien sûr ils doivent être interprétés. Cette interprétation devient le manuel d'utilisation et apporte les éclaircissements nécessaires.

Il est exact que l'on doivent les considérer comme des aides mémoires, l'essentiel devant rester l'enseignement oral. La difficulté sera de trouver quelqu'un capable techniquement et personnellement d'en donner les clés. Il ne pourra s'agir que de quelqu'un ayant lui-même reçu cet enseignement.

La connaissance du Yoga, quand bien même n'est-elle qu'intellectuelle au début, nous permet de ne pas nous laisser avoir par n'importe quel maître, guru, professeur qui s'est auto-initié et enseigne plus ses initiatives ou impulsions personnelles que la voie elle-même dans tout son déconditionnement et sa légèreté. Ils nous montrent à quel point les mélanges sont inutiles et pernicieux, tellement est complète la proposition du Yoga.

Ces textes donnent des techniques, une méthodes, des conseils, suffisamment précis pour nous indiquer ce qu'est le yoga et, à fortiori, ce qu'il ne peut pas être.

Nous connaissons en Français deux traductions.

La première, la plus ancienne, est celle de Tara Michaël parue aux éditions Fayard dans la collection "Documents spirituels". L'introduction au texte est intéressante, la traduction est tout à fait satisfaisante, les commentaires abondants et forts documentés. Bien qu'il semble, au fil de l'ouvrage, que l'auteur n'a pas une connaissance, une expérience, très précise des techniques et du "milieu" du Hatha-Yoga, cette traduction reste néanmoins une référence.

La deuxième est celle de Swâmi Muktibodhanada Saraswati avec les commentaires de Swâmi Satyananda Saraswati parue aux éditions Satyanandashram. Cette traduction n'a pas la rigueur de la précédente, mais les commentaires très abondants et bien illustrés nous semblent plus intéressants pour un « Yogi contemporain ». Comme toujours, Swâmi Satyananda fait preuve d'une rare habilité pour rendre compréhensibles les notions ou les technique. Il ne tombe pas pour autant dans une vulgarisation excessive qui dénaturerait l'essence du texte. Sans trahison, il met le Hatha-Yoga-Pradîpikâ au niveau des lecteurs Occidentaux.

Ces deux traductions sont complémentaires, celle de T. Michael s'étend sur 300 pages, celle de S. Muktibodhanada sur 800.

Les textes de base du Hatha-Yoga

Ils ne sont pas légion. En plus du présent, il y a la Gheranda-Samhitâ traduite et commentée par Jean Papin aux éditions Dervy en 1992 (sous titrée: Le Yoga du Corps) la Goraksha-Shataka et la Shiva-Samhitâ qui sont, à notre connaissance, non encore publiées dans une traduction française.

La datation de la Hatha-Yoga-Pradîpikâ est assez aléatoire, comme tous textes concernant un enseignement oral. Néanmoins elle a fait sa première "apparition officielle" vers le XVme siècle. Selon l'avis le plus généralement admis, le Yoga - et particulièrement sa branche Tantrique dont le Hatha-Yoga fait partie - est une science et une pratique multimillénaire qui trouve son origine en Inde, à une époque bien antérieure à l'arrivée des Aryens. Le Yoga n'est apparu dans les textes védiques (Veda, Upanishad, Epopées, etc. ...) que très progressivement, au fur et à mesure que la tradition védique incorporait des éléments, des puissances divines, des rites et des pratiques de la très ancienne tradition Shivaïte. Malgré la pression visant à l'incorporer, à l'aryaniser, le Yoga est resté une pratique à part. Ne tenant compte ni de religion, ni de dieux, ni de castes, ni d'aucune différences entre les humains, il continue allègrement à se situer, dans la tradition hindoue, en dehors de la religion Brahmanique.

Méthode destinée à amener l'éveil de la Conscience, le Hatha-Yoga base ses pratiques sur l'éveil de l'énergie fondamentale : Kundalinî. L'énergie Cosmique. sous ses divers aspects lumineux, vibratoires, sonores, mentaux, etc. ... est l'objet du travail et de l'attention des Yogi. Les notions de plaisir, de pouvoir, de jouissance, de magie, de transcendance, résonnent comme des échos au cœur de l'expérience du Hatha-Yoga. Voie de dépassement et de puissance, le Hatha-Yoga est une voie de volonté chevauchant les énergies féroce du cosmos et de l'humain. C'est la voie de l'effort violent. Violence liée à la conscience et au vouloir de façon à donner une chance, si minime soit-elle, au Yogi de se sortir des liens de la Nature. Ces liens sont si profondément ancrés dans tous les niveaux de l'être humain, qu'une puissante volonté, s'apparentant à une violence terrible, est indispensable pour avancer sur ce chemin. Pourtant cette violence n'est pas égotique, dirigé contre ou pour quelque chose. Elle n'est qu'énergie fulgurante qui, tel l'éclair, pétrifie le mental et illumine la Conscience.

C'est le propos de notre texte.

C'est le propre du Hatha-Yoga.

C'est le défi du Yogi.

Notes sur la traduction

Cette traduction a été faite avec un souci de fidélité au texte original mais aussi dans un effort de clarté et de compréhension par rapport à la langue française et au sens réel des pratiques décrites.

Premier chapitre

1 Que la Gloire illumine Adinâtha qui enseigna la science du Hatha-Yoga. Celui-ci brille comme une échelle pour qui désire accéder à l'éminent Râja-Yoga.

2 Après avoir rendu hommage à la Conscience par l'intermédiaire de son propre guru, Le Yogi Svâtmârâma expliqua la science du Hatha-Yoga dans le seul but de pouvoir atteindre le Râja-Yoga.

3 Svâtmârâma, compatissant, offre cette petite lumière sur le Hatha-Yoga à ceux qui errent dans l'obscurité produite par la multiplicité des opinions car ils ne connaissent pas le Râja-Yoga.

4 Matsyendra, Goraksha connurent en premier lieu la science du Hatha-Yoga. Le Yogi Svâtârâma pu ensuite l'apprendre grâce à eux.

5 Les Sages Adinâtha, Matsyendra, Shâbara,,Anandabhairava, Caurangî, Mîna, Goraksha, Virûpâksha, Bileshaya.

6 Les Yogi Manthâna, Bhairava, Siddhi, Buddha. Kanthadi, Korantaka, Surânada, Siddhapâda, Carpati.

7 Kânerî, Pûjyapâda, Nityanâtha, Niranjana, Kapâlin, Bindunâtha, Kâkacandishvara.

8 Allâma, Prabhudeva, Ghodâcoli,Tintini, Bhânukî, Naradeva, KhandaKâpâlika,

9 Tous les Yogi parfaits, à commencer par ceux-ci, parcourent librement l'Univers, ayant vaincu la mort grâce à la puissance du Hatha-Yoga.

10 Le Hatha-Yoga est un refuge, tel une cellule, pour ceux qui sont affligés par toutes sortes de souffrances. Le Hatha-Yoga est comme la tortue qui soutient les mondes pour ceux qui pratiquent toutes formes de Yoga.

11 le Yogi qui veut atteindre la perfection doit tenir secret, de la façon la plus absolue, la science du Yoga. Cette science tenue cachée est puissante, mais divulguée perd toute sa vigueur.

12 Celui qui désire pratiquer le Yoga doit se mettre au centre d'une petite cellule isolée, sans pierre, ni eau, ni feu ayant la dimension dans son rayon d'un arc, dans un pays bien gouverné, qui soit exempt de catastrophes et de conflits, dans lequel la loi est observée et où les aumônes sont prodiguées avec largesse.

13 Les caractéristiques de cette cellule, décrites par les Siddha qui pratiquent le Hatha-Yoga sont les suivantes : elle doit avoir une petite porte, aucune fenêtre, elle doit être sans trou ni creux au sol, ni trop haute ni trop basse, bien badigeonnée de bouse de vache, propre, sans insecte. L'extérieur doit comporté un pavillon, un espace réservé, un puits et être entouré d'un mur d'enceinte.

14 Immobile dans la cellule précédemment décrite, le yogi, abandonnant tout souci, doit pratiquer sans cesse et exclusivement le Hatha-Yoga enseigné par son Maître.

15 Il y a six causes qui rendent inefficace la pratique du Yoga : une nourriture trop abondante. des efforts trop violents, les bavardages inutiles, l'observation d'obligations religieuses particulières, les relations avec les gens, l'inconstance.

16 Le Yoga réussi parfaitement grâce à six qualités : la détermination inébranlable, l'ardeur, la persévérance, la connaissance du réel, la certitude, l'abandon de la fréquentation des gens.

17 Pour commencer nous allons décrire les âsana qui constituent le premier membre du Hatha-Yoga. Les âsana rendent le corps stable, sain et ses diverses parties légères.

18 Je vais décrire quelques âsana adoptés par les sages, tel Vasistha, et les Yogi , tel Matsyendra.

Svastikâsana

19 Après avoir placé correctement chaque plante de pied entre le genou et la cuisse opposé, on doit se tenir le plus droit possible et correctement assis: cette posture est appelée svastika.

Gomukhâsana

20 Mettre le talon gauche sur le côté droit de la base du dos et le droit sur le côté gauche : ceci est gomukhâsana, semblable au museau d'une vache.

Virâsana

21 Mettre fermement un pied sur la cuisse opposée et cette cuisse sur l'autre pied : ceci est appelé virâsana (la posture du héros).

Kurmâsana

22 S'asseoir de façon stable. en comprimant l'anus avec les deux talons mis en ordre inverse: ceux qui connaissent le Yoga savent que cela est kûrmâsana (la tortue).

Kukkutâsana

23 Après s'être assis en padmâsana (le lotus), le yogi place fermement les mains sur le sol, après les avoir faites passées entre les genoux et les cuisses, et il se soulève, restant ainsi en l'air : ceci est le kukkutâsana (le coq).

Uttanakurmâsana

24 Partant du kukkutâsana, après avoir solidement entouré le cou avec les deux bras, on se met sur le dos comme une tortue renversée : ceci est appelé uttânakûrmasana (la tortue renversée).

Dhanurâsana

25 Saisir les orteils avec les mains et les tirer vers soi jusqu'aux oreilles en tendant le corps comme un arc : ceci est appelé dhanurâsana (l'arc).

Matsyendrâsana

26 Après avoir saisi le pied droit posé à la base de la cuisse gauche et le pied gauche posé contre l'extérieur du genou droit, se redresser le buste tourné dans la direction opposée : ceci est l'âsana enseigné par Sri Matsyendranâtha.

27 Matsyendrâsana est l'arme qui détruit quantité de terribles maladies : grâce à une pratique assidue de celle-ci, le feu digestif des hommes est ranimé, la kundalinî réveillée et le nectar lunaire stabilisé.

Pascimatânâsana

28 Que l'on allonge les jambes au sol, droites comme des bâtons, et que l'on attrape l'extrémité des pieds avec les mains; après avoir posé le front contre les genoux, que l'on reste ainsi : ceci s'appelle pascimatâna.

29 Ce pascimatâna, réputé entre tous les âsana, fait circuler le prâna dans toute la colonne, ravive le feu gastrique, maintient svelte et procure la santé.

Mayurâsana

30 Que l'on pose fermement les mains au sol, en plantant les coudes sur les cotés du nombril, s'élevant en l'air, que l'on reste dans cette position surélevée, rigide comme un bâton. Ceci est appelé mayûra (le paon).

31 Mayûrâsana détruit rapidement toutes les maladies, à commencer par la dilatation de la rate et l'hydropisie; elle vainc les troubles des trois humeurs dans le corps; Elle brûle complètement la nourriture prise en exagération et celle qui est nocive; elle ravive le feu digestif et permet de digérer jusqu'aux poisons mortels (kâlakûta).

Shavâsana

32 S'étendre à terre sur le dos comme un cadavre : ceci est le Shavâsana. Le Shavâsana élimine la fatigue et repose l'esprit.

33 Shiva a décrit 84 âsana : d'entre ceux-là je vais expliquer les quatre essentiels.

34 Le groupe des quatre meilleurs est composé comme suit: siddha, padma, simha et bhadra. D'entre eux il est bien de pratiquer le plus fréquemment possible le confortable siddhâsana.

Siddhâsana

35 Le siddhâsana : que l'on place un talon contre le périnée et l'autre fermement appuyé sur le pénis; après avoir pressé le menton sur la poitrine, le yogi ferme et stable, avec ses sens maîtrisés, concentre son regard immobile sur l'espace intersourcillier. Ceci est appelé siddhâsana, qui ouvre la porte pour la libération finale.

36 Après avoir placé la cheville gauche sur le sexe, appuyer dessus celle-ci l'autre cheville : ceci est siddhâsana.

37 Certains l'appelle siddhâsana, d'autre la connaissent comme vajrâsana, certains la dénomment muktâsana; certains autres la définissent comme guptâsana.

38 Les siddha savent aussi que de la même manière qu'une nourriture modérée est le plus important des yama et l'absence du désir de nuire le meilleur des niyama, siddhâsana est la posture la plus importante.

39 D'entre les 84 âsana, siddhâsana doit être continuellement pratiquée, elle qui purifie les 72 000 nâdî.

40 Le yogi qui médite sur l'âtman et qui se contente d'une nourriture peu abondante durant 12 ans, obtient la réalisation finale grâce à la pratique continuelle de siddhâsana.

41 Quel besoin d'autres âsana quand la perfection est atteinte dans siddhâsana ? Quand le prâna est contrôlé de façon habile grâce au kumbhaka (arrêt du souffle) absolu, le stade unmanî (non-mental) se produit de lui-même, sans effort.

42 Dès que l'unique siddhâsana est maîtrisé, les trois bandha (contractions) viennent d'eux-mêmes, spontanément.

43 Il n'y a pas d'âsana pareil à siddhâsana, pas de kumbhaka supérieur à kevala (spontané), pas de mudrâ (geste) égal à khecharî, pas de laya (dissolution) équivalente à celle en nâda (son).

Padmâsana

44 On place le pied droit sur la cuisse gauche et le gauche sur la cuisse droite, on saisi fermement les orteils avec les mains préalablement passées dans le dos; on appuie ensuite le menton sur la poitrine et on fixe la pointe du nez : ceci est appelé padmâsana, qui détruit complètement les maladie pour ceux qui observent les yama.

45 Après avoir collé, avec la puissance voulue, les pieds avec les plantes retournées en l'air sur les cuisses opposées et, simultanément, après avoir placé les mains les paumes retournées vers le haut sur le cuisses,

46 Que l'on dirige le regard sur le bout du nez, et que l'on mette la pointe de la langue contre la base des incisives, que l'on appui le menton sur la poitrine et que l'on fasse remonter lentement le prâna:

47 Ceci est appelé padmâsana. qui détruit définitivement toutes les maladies. Celui-ci est difficilement réalisable par une personne ordinaire, seuls les sages y arrivent sur terre.

48 Après avoir atteint la stabilité dans padmâsana et avoir également mis les paumes de mains en position concave, que l'on presse avec force le menton contre la poitrine; que l'on immobilise le mental dans la contemplation du Brahman et que l'on dirige maintes fois le souffle descendant vers le haut, tandis que l'on pousse vers le bas le prâna inspiré. Grâce à cela, à la puissance de la Shakti, l'homme obtient l'éveil impérissable.

49 Le Yogi assis en padmâsana qui rend stable le souffle inspiré à travers les nâdî atteint la libération. Il n'y a aucun doute la dessus.

Simhâsana

50 Le Yogi doit placer les chevilles sous les testicules, de part et d'autre du périnée, la cheville gauche sur le côté droit et la droite sur le côté gauche.

51 Après avoir placé les mains, avec les doigts largement écartés, sur les cuisses respectives, qu'il ouvre tout grand la bouche et fixe la pointe du nez avec un mental très concentré.

52 Ceci est simhâsana, honoré comme étant parmi les meilleures postures par ceux qui pratiquent le Yoga. Cette posture doit être accomplie avec les trois bandha fait ensemble.

Bhadrâsana

53 Le Yogi place ses chevilles sous les testicules, sur les deux côté du périnée, la cheville droite sur le côté droit et la gauche sur le côté gauche.

54 Il saisi ensuite fermement avec les mains, de façon très stable, les côtés des pieds : ceci s'appelle bhadrâsana qui détruit toutes les maladies. Les siddha et les yogi la nomment gorakshâsana,

55 Alors le meilleur d'entre les yogi, libéré de la fatigue accumulée dans la pratique des âsana et des bandha ainsi décrits, exécute la purification des nâdî ,les mudrâ. etc. et l'exercice du souffle vital, prânâyâma.

56 Les âsana, les divers types de kumbhaka, la pratique des mudrâ, l'écoute attentive du son intérieur : ceci est l'ordre dans lequel les exercices doivent être exécutés dans le Hatha-Yoga.

57 Celui qui observe le vœu de chasteté, ainsi qu'une nourriture modérée, qui a renoncé à la vie mondaine, qui se consacre entièrement au Yoga, devient un siddha au bout d'une année, il ne peut y avoir aucun doute là dessus.

58 Un régime est dit modéré s'il est constitué par une nourriture assez grasse et douce en quantité qui laisse libre le quart de l'estomac et qui est mangée pour les délices de Shiva.

59 La nourriture amère, acide, piquante, salée, qui surchauffe le corps, la verdure, la soupe de farine d'avoine acide, l'huile de sésame, les graines de sésame, la moutarde, les boissons fermentées, les poissons, la viande à commencer par celle de la chèvre, le lait caillé, le petit lait, la variété de légumes dits kulattha (pois doliques), les jujubes, les gâteaux de sésame, l'ail, sont contre-indiqués.

60 On doit savoir qu'il y a des aliments contraires pour un yogi : les plats réchauffés, ce qui est sec (sans ghî), trop salé, acide, avarié, les légumes en trop grande quantité, doivent être évités.

61 Dès le début de la pratique du Yoga il faut s'abstenir d'utiliser ou de manipuler le feu, de fréquenter les femmes et d'entreprendre des voyages. Selon l'enseignement de Goraksha: on doit éviter la proximité des gens malveillants, le feu, la femme, les voyages, le bain à l'aube, le jeûne et les paroles inutiles, ainsi que les observances religieuses qui sont cause de souffrance pour le corps.

62 les meilleures céréales sont : le blé, le riz, l'orge, la variété de riz appelée sastika, le lait, le beurre clarifié, le sucre non raffiné, le sucre candi, le miel, le gingembre sec, le fruit du patolaka, les cinq sortes de légumes, le légume mudga, l'eau pure, sont renommés comme étant le meilleur pour les yogi.

63 Le Yogi doit se nourrir d'aliments nourrissants, donnant une nourriture très douce, grasse, mélangée avec du lait et du ghî, en proportions correctes permettant de nourrir les éléments constitutifs du corps, appétissante et appropriée.

64 Que l'on soit jeune. dans l'age mûr ou âgé, malade ou faible, on obtient la réalisation grâce à la pratique infatigable des exercices et de tous les aspects du Yoga.

65 Celui qui pratique les actes prescrits dans le Yoga obtient la réalisation ultime : comment pourrait-on l'obtenir si l'on s'abstient d'agir? La réalisation du Yoga ne s'obtient pas de la simple lecture des textes.

66 Ce n'est ni le fait de s'habiller en yogi, ni le fait de parler du Yoga qui est la cause de la réalisation finale, mais c'est bien la pratique et elle seule qui est cause de cette réalisation. Ceci est vrai, sans aucun doute.

67 Les âsana, les différentes sortes de kumbhaka et les autres excellentes techniques, toutes doivent être utilisés dans la pratiques du Hatha-Yoga, jusqu'à l'obtention du fruit, le Râja-Yoga.

Deuxième chapitre

1 Maintenant le Yogi qui a dominé ses passions intérieures et qui a une alimentation équilibré et modérée, après qu'il ait acquis la stabilité dans l'âsana, doit pratiquer selon les enseignements de son Maître le Prânâyâma.

2 Quand la respiration est instable, le mental est instable; quand la respiration est stable, le mental est stable et le Yogi atteint l'immobilité. C'est pour quoi l'on doit maîtriser la respiration.

3 On dit qu'il y a la vie dans le corps tant qu'il y a le souffle vital; la mort correspond au départ du souffle vital : c'est pourquoi il faut enfermer le souffle vital.

4 Lorsque les nâdî sont obstruées par des impuretés, le prâna ne peut circuler dans la sushumnâ : comment peut-on alors atteindre l'état non-mental ? Comment peut-on atteindre la réalisation finale ?

5 Quand le circuit entier des nâdî obstruées par les impuretés devient pur, alors le Yogi devient expert dans le prânâyâma.

6 C'est pour cela que le Yogi doit pratiquer constamment le prânâyâma avec le mental imprégné de l'élément Sattva, jusqu'à ce que les impuretés qui se trouvent dans la nâdî sushumnâ soient éliminées.

7 Le Yogi s'étant assis en padmâsana doit inspirer le prâna avec la narine gauche et, après l'avoir retenu le plus longtemps possible, qu'il l'expire avec la narine droite.

8 Ensuite il doit inspirer lentement le prâna par la narine solaire jusque dans son ventre. Après avoir effectué la rétention de souffle comme il a été dit, il doit expirer par la narine lunaire.

9 Ainsi doit-on inspirer avec la narine par laquelle on vient d'expirer, puis retenir le prâna le plus longtemps possible et ensuite expirer doucement par l'autre narine, sans à-coup.

10 Si l'on inspire le prâna par Idâ, après l'avoir retenu, on doit expirer par l'autre nâdî. Après avoir inspiré avec Pingalâ, et avoir retenu le souffle, on doit l'expirer par la nâdî gauche. Chez ceux qui savent se dominer et qui pratiquent continuellement de la façon prescrire l'exercice de respiration alternée à travers idâ et pingalâ, l'ensemble des nâdî est purifié en trois mois.

11 Il faut pratiquer les rétentions de souffle (dans le prânâyâma) quatre fois par jour : à l'aube, à midi, au crépuscule et à minuit, progressivement jusqu'à en faire 80 à chaque fois.

12 Cette pratique produit au stade initial un grande chaleur, au stade intermédiaire des tremblements et au stade ultime elle permet d'atteindre le lieu appelé la porte de brahma (Brahmarandhra) : C'est pour cela que l'on doit contrôler le prâna.

13 On doit se frotter avec la transpiration produite par cet effort grâce à cela le corps obtient force et légèreté.

14 Au début de la pratique une nourriture riche en lait et en beurre clarifié est prescrite : Quand la pratique est bien installée cette prescription devient inutile.

15 Comme un lion, un éléphant, un tigre ne peuvent être domptés que très progressivement, de la même façon doit-on faire avec le prâna, autrement il détruit celui qui le pratique.

16 Toutes les maladie disparaissent grâce au prânâyâma correctement exécuté. Par contre une pratique incorrecte engendre toutes sortes de maladies.

17 Le hoquet, l'essoufflement, la toux, les douleurs de tête, d'oreilles, d'yeux et d'autres maladies viennent du dérèglement du prâna.

18 On doit inspirer le prâna, l'expirer et le retenir selon la méthode correcte : ainsi obtient-on la parfaite réalisation de ses pouvoirs.

19 Quand les nâdî sont nettoyées apparaissent sans aucun doute des signes extérieurs : minceur et beauté du corps.

20 En conséquence de ce nettoyage des nâdî naît la capacité de retenir son souffle à volonté, le feu digestif se ravive, le son intérieur se manifeste et la bonne santé s'installe.

21 Celui qui souffre d'un excès de graisse ou de flegme doit, avant de commencer le prânâyâma, pratiquer les six actes purificatoires; les autres n ont pas besoin de les accomplir parce que les trois éléments sont déjà équilibrés en eux.

22 Ces six actes sont : dhauti, vasti, neti, trâtaka, nauli et kapâlabhâti.

23 Ces six actes qui sont des moyens pour purifier le corps doivent être tenus secrets. Doués de qualités extraordinaires, ceux-ci sont considérés comme étant parmi les meilleures pratiques par les Yogi.

Dhauti : nettoyage interne.

24 On doit avaler lentement, selon les directives du Maître, une bande d'étoffe humide longue de 15 hasta (+/- 50 cm) et large de 4 doigts; ensuite on doit la ressortir. Cet acte est appelé dhauti.

25 La toux, l'essoufflement, le dérèglement de la rate, la lèpre ainsi qu'une vingtaine de maladies dues au flegme sont éliminées grâce au pouvoir du dhauti-karman. il n'y a là-dessus aucun doute possible.

Vasti : lavement.

26 On se met dans l'eau jusqu'au nombril dans la posture utkatâsana, on insère une canule dans L'anus; puis on contracte le rectum et on exécute le lavement : ceci est vasti-karman.

27 Par le pouvoir de vasti-karman on peut vaincre toutes les maladies issues du vent, du feu et du flegme; la dilatation de la rate, toutes formes de maladies abdominales et l'hydropisie.

28 Le vasti pratiqué dans l'eau pure, effectué régulièrement, améliore le fonctionnement des constituants du corps (rasa, rakta, mâmsa, medas, asthi, majjâ, sûkra) , donne la beauté et détruit l'évolution de toutes les affections morbides.

Neti

29 On introduit un petit cordon long de 40 cm, bien lubrifié, dans une narine et on le fait sortir par la bouche: ceci est appelé neti par les siddha.

30 Neti purifie la tête, procure la vision divine (subtile) et élimine rapidement toutes les sortes de maladies qui peuvent se manifester au dessus des épaules.

Trâtaka

31 On doit fixer avec les yeux immobiles et l'esprit très concentré un petit objet jusqu'à ce que les larmes coulent : ceci est appelé parles Maîtres trâtaka.

32 Trâtaka libère des maladies oculaires et barre la porte à l'indolence : c'est pour cela qu'il doit être tenu secret avec détermination, comme s'il était un coffret plein d'or.

Nauli.

33 Les épaules étant inclinées, on doit agiter le ventre de gauche à droite avec la puissance d'un tourbillon : cela est appelé nauli par les siddha.

34 Ce nauli, couronnement des exercices du Hatha-Yoga, ranime le feu gastrique affaiblit, augmente la puissance de la digestion, donne une joie continuelle et détruit tous les malheurs.

Kapâlabhâti.

35 Lorsque l'expiration et l'inspiration sont rapides comme un soufflet de forgeron. cette pratique est connue comme étant le kapâlabhâti qui détruit les maladies issues du flegme.

36 Après avoir éliminé l'obésité, les désordres causés par le flegme, les impuretés, etc. grâce aux six actes, il faut pratiquer le prânâyâma: alors le succès sera obtenu sans effort.

37 Toutes fois certains Maîtres disent que toutes les impuretés sont détruites par le prânâyâma et ne conseillent aucune autre action.

Gajakaranî : l'acte de l'éléphant.

38 Après avoir fait monter apâna jusque dans l'œsophage, il faut vomir les substances contenues dans l'estomac. Ceux qui pratiquent progressivement cette technique peuvent connaître et maîtriser le circuit des nâdî. Ceux qui sont experts en Hatha-Yoga appellent cette technique gajakaranî.

39 Même Brahmâ et les trente dieux à cause de la teneur que leur inspirent la mort pratiquent intensément le contrôle du souffle vital : C'est pourquoi on doit pratiquer le prânâyâma.

40 Quand le prâna est arrêté dans le corps, quand le mental est parfaitement concentré, quand le regard se fixe dans la shambavi, qui peut avoir peur de la mort ?

41 Quand le circuit des nâdî est nettoyé par la pratique correcte du prânâyâma, le souffle vital pénètre aisément dans la sushumnâ après en avoir percé l'ouverture.

42 Quand le souffle vital est entré dans cette voie du milieu le mental devient stable et paisible : cet état d'immobilité mentale est le stade appelé manonmanî.

43 Ceux qui en connaissent les règles pratiquent les différents types de kumbhaka afin de réaliser l'état non mental. On obtient divers pouvoirs par la pratiques de ces diverses kumbhaka.

Kumbhakabheda : les différents types de kumbhaka.

44 Les kumbhaka sont huit: sûryabhedana, ujjâyin, sîtkârïn, shîtali, bhastrikâ, bhrâmarin. mûrcchâ et plâvinî.

45 La fin de l'inspiration doit être suivie par le bandha appelé jâlandhara. La fin de la rétention et le début de l'expiration doit être accompli avec uddîyâna-bandha.

46 Contractant simultanément la gorge et la partie basse du corps (périnée) et tirant vers le dos la région abdominale, le prâna peut pénétrer dans brahmanâdî.

47 Le yogi qui tire le souffle descendant (apâna) vers le haut et qui pousse le souffle montant (prâna) à la gorge vers le bas est libéré de la vieillesse et retrouve la vigueur d'un enfant de 16 ans.

Sûryabhedana

48 le yogi, s'étant mis en posture sur un siège confortable, inspire lentement l'air extérieur avec la narine droite.

49 Il retient son souffle jusqu'à la limite de ses propres capacités de sorte que le prâna arrive jusque dans ses cheveux et au bout de ses ongles. Puis, le plus lentement possible, il doit expirer le souffle vital par sa narine gauche.

50 Sûryabhedana doit être pratiqué continuellement car il purifie la tête, détruit les malheurs issus d'un dysfonctionnement du vent ainsi que les maladies causées par les vers.

Ujjâyin.

51 La bouche étant fermée, on inspire lentement l'air par les deux narines, de façon à ce qu'il parcoure le corps de la gorge au cœur en produisant un son.

52 On doit retenir le prâna comme indiqué précédemment pour l'expirer ensuite par la narine gauche. Ceci élimine les maladies de la gorge dues au flegme et augmente le feu gastrique dans tout le corps.

53 Cela aboutit à l'élimination des troubles dans les nâdî, de l'hydropisie et des maladies qui concernent les constituants du corps (dhâtu). La rétention de souffle appelée ujjâyin peut être exécutée aussi bien en étant immobile qu'en marchant.

Sîtkârin.

54 Il faut émettre le son « Sît » avec la bouche durant l'inspiration et expirer avec les seules narines: grâce à une pratique constante (de sitkârin) on devient un deuxième Dieu de l'amour (Kâma).

55 Celui qui pratique sitkârin est vénéré par l'ensemble des yogini. Il est Maître de l'émission et de la résorption (les siennes et l'équivalent sur le plan universel). Ni la faim, ni la soif, ni le sommeil, ni la paresse ne se manifeste désormais en lui.

56 Grâce à cette pratique le yogi, libéré de toutes infortunes, acquière une puissance inouïe et devient sans aucun doute le meilleur de tous les yogi du monde.

Shîtali.

57 Il faut inspirer l'air avec la langue, puis accomplir la rétention du souffle comme indiqué précédemment, et enfin expirer lentement l'air avec les deux narines.

58 La kumbhaka nommée Shîtali détruit complètement toutes les maladies de l'estomac, les désordres de la rate, etc., la fièvre, les crises de bile, la faim, la soif et tous venins ingérés.

Bhastrikâ.

59 Quand on place ensembles les plantes des pieds, de la façon correcte, sur les cuisses, cela s'appelle Padmâsana qui élimine tout empêchement (dans la voie du yoga).

60 Après avoir pris impeccablement Padmâsana, le mental stabilisé, le cou et le dos parfaitement alignés, on ferme la bouche et on expire avec force par une narine.

61 Ainsi doit-on faire circuler le prâna dans la poitrine, la gorge, jusque dans la tête en produisant un son. Puis l'on doit inspirer l'air avec force jusque dans le lotus du cœur.

62 Ensuite on expire de nouveau, comme précédemment indiqué, et on inspire, et ainsi sans arrêt. De la même façon que le soufflet est utilisé violemment par le forgeron,

63 De la même façon doit on faire méthodiquement avec l'air qui est dans le corps. Quand le corps se fatigue, on doit inspirer par la narine droite.

64 On ne doit pas attendre que la cage thoracique se remplisse, et fermer puissamment les narines, sans utiliser l'index et le majeur.

65 Après avoir exécuté kumbhaka comme il est prescrit, on expire le prâna par idâ nâdî. Ceci augmente le feu du ventre dans le corps et détruit les maladies qui ont leur origine dans la perturbation des éléments vâta, pitta et kapha.

66 Ce bhastrikâ est auspicieux, il réveille rapidement kundalinî, nettoie, donne du plaisir. Il élimine le blocage de kapha qui se trouve à la base du brahmanâdî.

67 Il perce les trois nœuds (granthî) qui se trouvent immuablement le long de la Sushumnâ. C'est pour cette raison que ce kumbhaka appelé bhastrikâ doit être pratiqué sans faille.

Bhrâmarin

68 L'inspiration, particulièrement violente, doit produire un son similaire au bourdonnement d'une abeille mâle. L'expiration, très douce, doit produire un son pareil à celui d'une abeille femelle. Grâce à la pratique de cet exercice, béatitude et plaisir apparaissent dans la conscience des meilleurs parmi les Yogi.

Mûrcchâ.

69 A la fin de l'inspiration, jâlandhara étant fermement mis, on expire lentement/ Ceci est appelé mûrcchâ qui donne joie et évanouissement de l'esprit.

Plâvinî.

70 Le yogi qui a le ventre plein de l'air qu'il a abondamment inspiré dans tout son corps flotte avec facilité sur une eau profonde, comme une feuille de lotus,

71 Le prânâyâma est connu comme triple : composé de recaka, pûraka et kumbhaka. Kumbhaka est considéré comme double, l'un est sahita et l'autre kevala.

72 Il faut pratiquer sahita kumbhaka jusqu'à ce que l'on obtienne le succès dans kevala kumbhaka qui est la suspension, pleine d'aisance, du prâna après que inspiration ou expiration aient disparu.

73 Kevala kumbhaka : c 'est lui seul qui doit être appelé prânâyâma. Une fois que le Yogi est devenu expert dans kevala kumbhaka, sans inspiration ni expiration,

74 Il n'existe pour lui plus aucune chose difficile à obtenir dans les trois mondes. Celui qui est capable, grâce à kevala kumbhaka, de retenir son souffle autant qu'il le désire,

75 Atteint le stade du Râja-Yoga, il n'y aucun doute. Grâce au kumbhaka s'éveille kundalinî; grâce au réveil de kundalinî sushumnâ est débarrassé de ce qui l'obstruait et le succès dans le Hatha-Yoga est atteint.

76 Le Râja-Yoga ne réussit pas sans le Hatha-Yoga, pas plus que le Hatha-Yoga sans le Râja-Yoga; C'est pour cela qu'on les pratique ensemble jusqu'à la réalisation finale.

77 A la fin de la rétention du souffle réalisée grâce au kumbhaka le mental doit être sans support. En fait, au moyen de cette pratique, on se hisse au niveau du Râja-Yoga.

78 Les indices du succès dans le Hatha-Yoga sont la minceur du corps, le teint lumineux, l'audition du son intérieur, une vision extrêmement claire, la santé, le contrôle du sperme, l'accroissement du feu intérieur et le nettoyage complet du circuit des nâdî.

Troisième chapitre

1 De même que le Seigneur des serpents est le soutien de la terre avec ses montagnes et ses forêts, de la même façon Kundalinî est le support de toutes les pratiques du Yoga.

2 Lorsque la belle kundalî endormie est éveillée par la grâce du Maître, à ce moment tous les Chakra et les Granthi sont perforés.

3 Le sentier qui était vide devient alors la voie royale du Prâna : le mental n'a plus de support et la mort cesse d'exister

4 Sushumnâ (le nâdî central), shûnyapadavî (le chemin des 7 vides), brahmarandra (la porte de l'absolu), mahâpatha (la grande voie), smashâna (le lieu de crémation), shambhavî (celle qui donne le bonheur), madhyamârga (la voie du milieu) sont tous synonymes.

5 Pour cela il faut s'adonner avec force à la pratique des Mudrâ afin de réveiller la Déesse endormie à la porte de Brahmâ.

6 Mahâmudrâ, Mahâbandha, Mahâvedha, Khecharî, Uddîyânabandha, Mûlabandha ainsi que le bandha appelé Jâlandhara,

7 Karanî connu comme viparita, Vajrolî, shakticâlana sont les dix Mudrâ qui détruisent vieillesse et mort.

8 Ces Mudrâ révélés par Adinâtha, d'origine surnaturelle, confèrent les huit pouvoirs du Yoga. Ils sont chéris par les Siddha et difficiles à maîtriser, même pour les êtres célestes.

9 Ceux-ci doivent être tenus impérativement secrets comme s'il s'agissait d'un coffre à bijoux. Il ne faut en parler à personne comme on le ferait d'une relation intime avec une femme mariée.

Mahâmudrâ

10 On comprime le périnée avec le talon du pied gauche et après avoir allongé devant soi la jambe droite, on saisi fermement le pied droit avec les mains.

11 Tandis que l'on fait la contraction de la gorge, il faut essayer de faire remonter le Prâna vers le haut dans Sushumnâ. Grâce à cela, tel un serpent dérangé par un coup de bâton se réveille et se dresse comme une baguette,

12 La Shakti enroulée s'érige subitement : à cet instant ceci génère pour les deux nâdî (court-circuités) - Idâ et Pingalâ - un état de mort.

13 Puis on expire très lentement et sans violence : voilà en vérité comme est décrit Mahâmudrâ par les puissants Siddha.

14 Toutes les afflictions sont détruites particulièrement les grandes causes de douleur (klesha) et la mort. C'est pour cette raison que les meilleurs parmi les sages la nomment Mahâmudrâ.

15 Après l'avoir pratiqué avec le côté lunaire du corps, il faut la pratiquer de suite avec le côté solaire. Quand on a fait un nombre de fois égal à gauche et à droite, on peut arrêter de pratiquer cette Mudrâ.

16 Il n'y a plus de nourriture indiquée ou contre-indiqué pour qui la pratique. Tous les aliments ayant n'importe quelle saveur, et même sans saveur, jusqu'aux poisons les plus dangereux, sont digérés comme s'il s'agissait d'une ambroisie.

17 Les maladies de celui qui pratique Mahâmudrâ sont éliminées, à commencer par la consomption, la lèpre, la constipation, les maladies abdominales, l'indigestion.

18 Voilà comment est décrite cette Mahâmudrâ qui confère les grands Pouvoirs aux hommes. Elle doit être réellement tenue secrète et ne pas être révélée à qui que ce soit

Mahâbandha.

19 Il faut placer le talon du pied gauche contre le périnée et le pied droit sur la cuisse gauche.

20 Il faut alors inspirer le Prâna et appuyer fermement le menton contre la poitrine, contracter l'anus et diriger le mental dans le nâdî centraL

21 Après avoir maintenu le souffle le plus longtemps possible, il faut expirer lentement. Une fois exécuté du côté gauche, cet exercice doit être fait du côté droit.

22 Toutefois certains pensent que dans cette occasion la contraction de la gorge doit être évitée et qu'il est possible de faire Jihvâbandha qui consiste à presser la langue contre les incisives.

23 Ceci arrête le mouvement ascendant du Prâna dans tous les nâdî (sauf Sushumnâ). Ce Mahâbandha permet sûrement d'obtenir les Siddhi.

24 C'est un moyen supérieur pour se libérer du lien produit par le lasso de la mort. Il provoque l'union des trois Nâdî et permet au mental d'atteindre le Keradâ (Ajnâ chakra).

Mahâvedha

25 Comme la beauté et le charme d'une femme sont vains sans homme, ainsi Mahâmudrâ et Mahâbandha sont sans résulta s' il manque Mahâvedha.

26 Le Yogi étant assis en Mahâbandha, le mental bien concentré, doit faire une inspiration et arrêter fermement avec Jâlandharabandha le cours des souffles vitaux.

27 Après avoir mis les paumes de mains au sol, il frappe délicatement le sol avec les fesses. Le Prâna quitte les deux nâdî et parcours en vibrant le canal central.

28 Ainsi se produit l'union de la Lune, du Soleil et du Feu qui donne l'immortalité. Quand l'état de mort (dans Idâ et Pingalâ) est atteint, le Prâna doit être expiré.

29 Quand il est pratiqué Mahâvedha donne les Siddhi, élimine les rides, les cheveux blancs et les tremblements. C'est pour cela qu'il est pratiqué par les meilleurs d'entre les Yogi.

30 Cette triade est le grand secret qui élimine la vieillesse et la mort, augmente le feu digestif et donne les pouvoirs surnaturels, tel anuman.

31 Elle doit être exécutée tous les jours, huit fois, toutes Les trois heures. A chaque fois elle donne plus de puissance et élimine les obstacles. Ce premier moyen de réalisation constitué par les trois Mudrâ peut être rapidement maîtrisé par ceux qui ont reçu un enseignement correct.

Khecharî

32 Quand la langue retournée à l'intérieur pénètre dans la cavité du crâne et que le regard est concentré entre les sourcils, ceci est Khecarî-mudrâ.

33 On allonge progressivement la langue en l'incisant, en la manipulant et en la tirant jusqu'à ce qu'elle puisse atteindre l'espace entre les sourcils. Alors Khecharî est réalisée.

34 Quand on a pris une lame polie, propre et assez coupante comme la feuille du Snubî, on entaille avec prudence le frein qui se trouve sous la langue sur la dimension d'un cheveu.

35 Il faut ensuite appliquer sur la coupure du sel gemme et du mirobolant jaune en poudre. Au bout de sept jours il faut de nouveau tailler de l'épaisseur d'un cheveu.

36 Il faut faire cela correctement et régulièrement pendant six mois. A la fin des six mois le frein de la langue est coupé.

37 Après avoir retourné la langue vers l'intérieur, il convient de l'appliquer sur les trois Nâdî : ceci est Khecarî-mudrâ, appelée également Vyomachakra.

38 Le Yogi qui peut rester ainsi la langue tournée vers le haut durant la moitié d'un Kshana, évite les poisons, les maladies, la mort, la vieillesse.

39 Pour celui qui connaît Khechari-mudrâ il n'y a plus ni maladie. ni mort, ni fatigue, ni sommeil, ni faim, ni soif, ni torpeur.

40 Celui qui connaît Khecharî-mudrâ n'est plus oppressé par les maladies, n'est plus concerné par le Karma, n'est plus emprisonné par le temps.

41 Cette Mudrâ est appelée Khecharî par les sages parce que le mental se meut dans l'espace entre les sourcils et que la langue a atteint cet espace.

42 Le sperme du Yogi qui a scellé la partie supérieure du palais avec la Khecharî ne se répand plus, même s'il est caressé par une jeune femme pleine de désirs.

43 Même si le sperme se met en branle et qu'il a déjà bougé dans les testicules, il peut être encore arrêté par la Yoni-mudrâ et aspiré avec puissance pour prendre le courant ascensionnel (Urdhvaretas).

44 Un tel maître en Yoga, qui peut rester immobile avec la langue tournée vers le haut, qui peut boire le Soma, peut sans aucun doute vaincre la mort au bout d'une quinzaine de jours.

45 Le Yogi dont le corps est saturé par le nectar lunaire devient éternel. Même s'il est mordu par Takshaka en personne, le poison ne peut se répandre en lui.

46 Tout comme le feu n'abandonne pas le combustible, ni la flamme la mèche imbibée d'huile, ainsi la conscience incarnée ne lâche pas le corps plein de cette ambroisie lunaire.

47 Celui qui se nourrit régulièrement de viande de vache et boit la liqueur divine, je le considère comme un homme de haute lignée. Les autres gâchent leurs origines.

48 Le mot « vache » signifie la langue et son positionnement dans la partie postérieure du palais signifie « se nourrir de viande de vache ». Ceci enlève les obstacles.

49 La « liqueur divine » est cette essence distillée par la lune qui est produite directement par la chaleur qui vient de l'insertion de la langue au fond du palais.

50 Si la langue touche constamment cette grotte qu'est le fond du palais, faisant ainsi couler la liqueur d' immortalité, elle expérimentera le goût salé, amer, acide, lacté, sucré, et celui comparable au beurre clarifié. Ceci guérit des maladies, détruit la vieillesse, protège de toute agression armée, donne l'immortalité, les huit Siddhi ainsi que celui de fasciner les jeunes filles célestes aux formes parfaites.

51 La bouche positionnée en hauteur et la langue fermant la grotte du palais, le Yogi qui médite sur la superbe Shakti et qui boit la liqueur lunaire composée de cette onde qui coule goutte à goutte de la tête vers le lotus à seize pétales, libérée grâce au Prâna, par la puissance même du Hatha-Yoga, est délivré des maladies et vit très longtemps avec un corps lumineux et beau comme la tige d'un lotus.

52 Une grotte couverte de neige se trouve au sommet du mont Méru. Les sages affirment que la Réalité s'y trouve. Celle-ci est la source des tous les courants descendants. De la Lune s'échappe le nectar suprême, essence du corps, de qui vient la mort pour les hommes. il faut donc l'immobiliser avec ce moyen merveilleux parce que d'aucune autre façon on ne peut obtenir la perfection du corps.

53 Cette grotte est le point de confluence des cinq énergies qui procurent la connaissance. Dans la pureté de ce vide se trouve la Khecharî.

54 Il y a une seule vibration à l'origine de la création; un seul Mudrâ, la Khecharî; Une unique conscience qui est sans support; un seul état, le manomanî.

Uddîyânabandha

55 Uddîyâna est ainsi appelé par les Yogi parce que grâce à lui le Prâna, après qu'il soit immobilisé, s'élève le long de la Sushumnâ.

56 Parce que le grand oiseau est prêt à s'envoler, le bandha qui va maintenant être décrit se nomme Uddîyâna.

57 Attirer l'abdomen qui se trouve sous le nombril vers l'intérieur, contre la colonne vertébrale : voilà l'Uddîyânabandha qui, tel le lion, vainc l'éléphant de la mort.

58 Lorsque Uddîyâna est enseigné par un Maître il se réalise toujours naturellement. Celui qui le pratique sans arrêt, même s'il est vieux, redevient jeune.

59 Le Yogi doit rétracter vers l'intérieur avec violence la région supérieure et inférieure du nombril. Qui pratique cela pendant six mois vainc sans aucun doute la mort.

60 Uddîyâna est le bandha le plus important. Lorsque Uddîyânabandha est maîtrisé, la libération a lieu spontanément.

Mûlabandha

61 En pressant les talons sur le périnée, on contracte l'anus en tirant Apâna vers le haut : ceci est nommé Mûlabandha.

62 Ou bien on force à aller vers le haut Apâna, lequel a un cours descendant, grâce à la contraction: ceci est appelé par les Yogi Uddîyânabandha.

63 Après avoir serré l'anus avec les talons on doit comprimer avec puissance et à maintes reprises le Prâna, jusqu'à ce que le souffle vital aille vers le haut.

64 Quand Prâna et Apâna, Nâda et Bindu sont unifiés grâce à Mûlabandha, on peut atteindre la perfection absolue du Yoga, il n'y a aucun doute.

65 Grâce à l'union entre Prâna et Apâna on obtient une diminution de l'urine et des excréments. Avec une pratique continuelle de Mûlabandha, même celui qui est vieux redeviendra jeune.

66 L'Apâna, après qu'il ait pris son cours ascendant, rejoint la région du feu. Alors la point de la flamme, pénétrée par le souffle vital, rentre en expansion.

67 Quant l'Apâna et le feu réunis atteignent le Prâna, chaud de nature, se développe alors dans le corps un feu particulièrement brûlant.

68 Surchauffée par cela, la Kundalinî endormie se réveille entièrement. Elle se redresse en sifflant à la manière réelle d'un serpent heurté par un bâton.

69 De la même façon que le serpent rentre ensuite dans son trou, Kundalinî pénètre dans Sushumnâ-nâdî. Voilà pourquoi les Yogi doivent pratiquer jours et nuits Mûlabandha.

Jâlandharabandha

70 On contracte la gorge en pressant solidement le menton contre la poitrine. Ce bandha destructeur de la vieillesse et de la mort est appelé Jâlandhara.

71 Ainsi est bloqué le filet des Nâdî et l'écoulement descendant de la liqueur qui vient goutte à goutte de la voûte céleste. Ce bandha qui élimine tous les troubles de la gorge est dit Jâlandhara.

72 Grâce à l'exécution de Jâlandharabandha qui est caractérisé par la contraction de la gorge, Amrta ne tombe plus dans le feu du ventre et Prâna devient calme.

73 Avec la contraction déterminée de la gorge les deux Nâdî se ferment puissamment. On doit savoir que cette contraction est identique au Chakra du milieu qui contrôle les seize Adhâra.

74 Après avoir correctement contracté le périnée, on fait Uddîyânabandha. Ayant ainsi bloqué Idâ et Pingalâ, on peut faire monter le Prâna le long de la colonne vertébrale.

75 Grâce à cela le Prâna devient stable et c'est pour cela que ne surviennent plus la maladie, la vieillesse et la mort.

76 Ceux-ci sont les trois meilleurs bandha, pratiqués par ceux qui ont des pouvoirs. Les Yogi savent que ce sont les moyens pour obtenir la réussite dans toutes les pratiques du Hatha-Yoga.

77 Quelque soit le fluide qui coule de cette Lune à l'aspect merveilleux, tous seront dévorés par le Soleil. C'est la raison pour laquelle le corps s'use.

78 Il existe pourtant un excellent moyen pour abuser la bouche du Soleil. Celui-ci ne peut être appris même par l'intermédiaire d'innombrables textes sacrés mais seulement par l'enseignement du Maître.

79 Celui qui met son ventre en haut et son palais en bas, le Soleil se trouve en hauteur et la Lune en contre bas. Ceci, qui est dit position inversée, ne peut être appris que par l'enseignement du Maître.

80 Celui qui fait ce geste tous les jours voit son feu digestif ravivé et il est nécessaire de préparer une grande quantité de nourriture pour un tel pratiquant.

81 S'il a peu de nourriture, le feu digestif la consumera en peu de temps. Le premier jour il doit rester les pieds en l'air et la tête en bas pour quelques instants seulement.

82 Puis, jour après jour, on doit le pratiquer un peu plus. Après six mois les rides et les cheveux blancs disparaissent. Celui qui peut le pratiquer trois heures tous les jours vainc la mort.

Vajrolî

83 Celui qui connaît bien Vajrolî, même s'il agit selon ses envies sans suivre les prescriptions du Yoga, celui- ci est un Yogi, réceptacle des Siddhi.

84 Pour cela, je dirai les deux choses difficiles à obtenir pour quiconque : une c'est le lait, l'autre c'est une femme qui soit soumise à sa volonté.

85 Une homme ou une femme qui pratiquent correctement avec le sexe une contraction progressive vers le haut, atteignent la perfection dans Vajrolî.

86 En utilisant un tube adéquat, on souffle avec précaution et graduellement dans l'urètre, de façon à libérer le passage pour l'air

87 Par la répétition de cette pratique on peut faire remonter le sperme qui serait dans le lieu des délices féminins. On peut ainsi préserver sa propre énergie qui a commencé à bouger en la faisant remonter

88 Le connaisseur du Yoga qui préserve son sperme vainc la mort. La mort vient de l'émission du Bindu, la vie de la rétention du sperme.

89 Des odeurs voluptueuses émanent du corps du Yogi qui retient son sperme. Tant que le Bindu est immobile dans le corps quelle raison y-a-t-il d'avoir peur de la mort ?

90 Chez les hommes le sperme dépend du mental et la vie du sperme. C'est la raison pour laquelle il faut contrôler avec force le sperme et le mental.

91 Celui qui connaît le Yoga, par la pratique intense de Vajrolî, doit faire remonter son sperme avec son sexe. Ainsi préserve-t-il sa propre énergie et celle de sa compagne.

Sahajolî

92 Sahajolî et Amarolî sont deux types de Vajrolî qui ont des résultats identiques. Il faut mélanger à de l'eau de la cendre consacrée de bouse de vache.

93 Après avoir pratiqué l'union sexuelle selon la méthode de la Vajrolî, dès qu'ils ont fini, l'homme et la femme, encore sous le charme de l'état de félicité, doivent masser leur splendide sexe avec ce mélange.

94 Ceci est nommé Sahajolî, pratique que les Yogi doivent connaître comme efficace et bénéfique, qui donne la libération grâce à l'unification produite par le plaisir sexuel.

95 Cette pratique réussit seulement avec ceux qui en ont une parfaite maîtrise, qui sont résolus, qui voient la Réalité, qui sont libérés de l'égoïsme et non avec ceux qui sont avides.

Amarolî

96 Que l'on jette le premier flux du sperme à cause de son excès de bile et le dernier qui n'a plus de substance pour ne garder que la partie du milieu qui est fraîche. Voilà l'Amarolî prisé par les Khanda-Kâpâlika.

97 Boire régulièrement le nectar d'immortalité en l'aspirant chaque jour du milieu de la région nasale et pratiquer correctement Vajrolî est également appelé Amarolî.

98 Le fluide lunaire qui circule grâce à cette pratique doit être unit à la puissance de la conscience et maintenu dans la partie supérieure du corps. Ceci développe la vision absolue.

99 Si la femme, grâce à la maîtrise acquise par une pratique correcte, arrive à aspirer le sperme de l'homme tout en préservant sa propre énergie sexuelle par le moyen de Vajrolî, elle est reconnue comme une vrai yogini

100 Elle ne perd sans aucun doute la moindre parcelle de son énergie sexuelle et dans son corps la résonance intérieure (Nâda) est devenue bindu.

101 Ce Bindu et cette énergie sexuelle, après qu'ils se soient unis et stabilisés dans son propre corps grâce à la pratique continue de vajrolî, procurent tous les Siddhi.

102 Celle qui préserve son énergie sexuelle avec la contraction vers le haut est assurément une Yogini. Elle connaît le passé et le futur et a obligatoirement la capacité de se mouvoir dans l'espace.

103 Grâce à la pratique ininterrompue de Vajrolî on obtient la perfection du corps. Cette pratique confire tous les mérites et aboutit à la libération en jouissant aussi du plaisir.

Shakticâlana

104 Kutilangî, Kundalini, Bhujangî, Shakti, Ishvarî, Kundalî, Arundhatî sont tous des noms synonymes.

105 Comme quelqu'un ouvre une porte avec une clé en utilisant la force, de la même façon avec le Hatha-Yoga, grâce à Kundalinî, le Yogi débloque la porte de la libération.

106 La Suprême Déesse est endormie. Avec sa tête elle ferme l'ouverture du chemin à travers lequel la résidence de Brahmâ - libre de toute souffrance - doit être atteinte.

107 La Shakti Kundalî est endormie au dessous du Kanda. Ceci est soit pour la libération du Yogi, soit pour l'esclavage de l'imbécile. Celui qui la connaît, connaît le Yoga.

108 La Kundalî est décrite par tout le monde comme enroulée à la façon du serpent. Celui qui met en mouvement cette Shakti est libéré, il n'y a aucun doute.

109 Il faut s'emparer avec violence de cette jeune veuve ascétique qui se trouve entre Gangâ et Yamunâ. Ceci conduit à la demeure suprême de Vishnu.

110 Idâ est le vénérable Gange (Gangâ). Pingalâ est le fleuve Yamunâ. La jeune veuve qui se trouve entre Idâ et Pingalâ est Kundalinî.

111 Il faut réveiller ce serpent endormi en le saisissant par la queue. Après avoir abandonné son sommeil à cause des pratique du Hatha-Yoga la Shakti fuse vers le haut.

112 Matin et soir, par mouvement circulaires, il faut agiter ce serpent qui demeure là, pendant environ une heure et demi, l'ayant saisie par la méthode du Paridhâna, après avoir inspiré par le Nâdî solaire.

113 Le Kanda mesure douze doigts en hauteur et quatre en largeur. On dit qu'il est doux, blanc et ayant l'apparence d'une étoffe enveloppante.

114 Se tenant en Vajrâsana, on saisit fermement les pieds avec les mains. Le Kanda se trouve alors près des chevilles et doit être pressé contre elles.

115 Le Yogi, assis en Vajrâsana, après avoir fait bouger Kundalî, devra enchaîner immédiatement après le Bhastrikâ pour réveiller dans l'instant Kundalî.

116 Celui qui fait la contraction du Soleil et qui met en mouvement Kundalî ne doit pas avoir peur de la mort, quand bien même tomberait-il entre ses griffes.

117 Ainsi il faut quelle soit agitée sans appréhension durant deux Muhûrta. Dès qu'elle a pénétré un peu dans Sushumnâ il faut la tirer vers le haut.

118 Grâce à cela Kundalinî libère obligatoirement la bouche de la Sushumnâ et ainsi le Prâna peut-il pénétrer spontanément dans Sushumnâ.

119 Voilà pourquoi il faut secouer continuellement Arundhatî tranquillement endormie. La mise en action de son mouvement est la cause réelle par laquelle le Yogi est libéré des maladies.

120 Le Yogi qui met en route la Shakti détient les Siddhi. Quel besoin a-t-il d'autres discours. Il se défait de la mort comme si c'était un jeu.

121 Le Yogi qui observe constamment la maîtrise sexuelle et la nourriture conseillée en quantité modérée, grâce à la pratique continue de l'ébranlement de Kundalinî obtient le succès au bout d'un cycle d'une quarantaine de jours.

122 Après avoir mis en mouvement la Kundalinî, il est conseillé de pratiquer le Bhastrikâ. Comment pourrait-il y avoir peur de la mort pour le disciple qui pratique sans arrêt cette méthode ?

123 Pour remuer les impuretés des 72 000 Nâdî, quel autre moyen de purification existe-t-il si ce n'est de continuer la pratique de l'ébranlement de Kundalinî ?

124 Le Nâdî central du Yogi devient droite grâce à une ferme et continuelle pratique des Asana, du Prânâyâma et des Mudrâ.

125 A ceux qui se sont libérés du sommeil par cette pratique assidue et qui ont le mental arrêté grâce au Samâdhi, Shambhavî et les autres Mudrâ leur accordent une réalisation parfaite.

126 Sans le Rajâ-Yoga la terre ne brille plus, sans le Rajâ-Yoga la nuit est inutile, sans le Rajâ-Yoga les Mudrâ, pourtant si merveilleux, ne resplendissent pas.

127 C'est avec le mental concentré que l'on doit s'adonner à toutes les pratiques concernant le Prâna. Le sage ne doit pas laisser vagabonder ailleurs le flux mental.

128 Ainsi ont été exposés par Adinâtha Shambu les dix Mudrâ. Chacun d'eux amènent de grands pouvoirs à qui possède la maîtrise du soi.

129 Celui qui transmet l'enseignement des Mudrâ selon la tradition de l'enseignement de Maître à Disciple, celui-ci en vérité est un grand Guru, un Maître spirituel, il est l'Absolu personnifié.

130 Celui qui est complètement absorbé dans l'enseignement de son Maître, qui est profondément concentré sur la pratique des Mudrâ, acquière le pouvoir de jouer avec la mort ainsi que tous les autres pouvoirs surnaturels à commencer par celui de devenir aussi petit qu'un atome.

Quatrième chapitre

1 Hommage à Shiva, le Maître, source de Nâda, bindu et kalâ. Celui qui se donne entièrement à lui atteint l'état libre et lumineux.

2 Maintenant je vais expliquer la méthode supérieure qui permet d'atteindre le Samâdhi, celle qui permet de dépasser la mort, qui conduit à la félicité et procure la suprême béatitude du Brahman.

3 Râja-yoga (Yoga royal), Samâdhi, unmanî (état au-delà du mental), manonmanî (abandon du mental), amaratva (immortalité), laya (résorption intérieure), tattva (réalité), shûnyâshûnya (vide pur et non vide), parapada (lieu suprême),

4 amanaska (arrêt du mental), advaita (non dualité), nirâlamha (état sans support), niranjana (état lumineux), jîvanmukti (libéré vivant), sahaja (état spontané) et turya (quatrième état au-delà la veille, le rêve et le sommeil), sont tous des mots synonymes.

5 De la même façon que le sel dans l'eau devient une seule et même chose avec l'eau au moment de leur union, quant l'Atman et le Manas fusionnent se produit le Samâdhi.

6 Quant le souffle a disparut et que le mental est absorbé immobile à l'intérieur, une unité de vibration - s'apparentant à une saveur unique et immobile - se produit : elle est appelée Samâdhi.

7 Cette immobilité, cette union entre le Soi Universel et le Soi Individuel qui éclôt quant se produit la cessation de toutes les activités mentales est nommée Samâdhi.

8 Qui connaît en vérité l'immensité du Râja-Yoga? La connaissance, la libération, les pouvoirs surnaturels et l'immobilité sont acquis grâce au travail avec le Maître.

9 Sans l'amour du Maître il est difficile de renoncer à l'attachement sensoriel, de réaliser la vision de la Réalité et d'atteindre l'état de spontanéité naturelle.

10 Lorsque la Déesse Kundalinî a été éveillée par différentes postures et divers gestes ou arrêts de souffle, alors l'énergie subtile de la respiration à son tour se dissout dans le Grand Vide (Brahmarandhra, la porte de l'Absolu).

11 L'état spontané est atteint sans effort par le Yogi qui a renoncé au devenir et qui a éveillé en lui la Shakti.

12 Quand le prâna perce la Sushumnâ et que le mental se dissout dans le Vide, alors celui qui connaît le Yoga atteint le Non-faire.

13 Ô immortel je te salue, Toi qui a même vaincu le Temps Dévoreur dans la gueule de qui tout cet univers ainsi que l'ensemble de tout ce qui existe, mobile et immobile, est englouti.

14 Quant la pensée est immobile et que le prâna coule dans la Sushumnâ, alors se réalisent Amarolî, Vajrolî et Sahajolî.

15 Comment la connaissance peut-elle surgir dans le manas tant que le prâna bouge et que le mental n'est pas immobile ? Seul l'homme qui amène prâna et manas à se dissoudre atteint la libération.

16 Le Yogi doit toujours se tenir dans un lieu adapté à son mode de vie. Ensuite, lorsqu'il a apprit à ouvrir la Sushumnâ et à y conduire le prâna, il doit l'amener à la dissolution dans le Brahmarandhra.

17 Le Soleil et la Lune délimitent le temps, formé des jours et de nuits. Sushumnâ dévore le Temps. Voilà le Secret.

18 Les 72 000 portes de la cage sont les nâdî. Sushumnâ est la Shambhavî-Shakti, tandis que les autres nâdî sont inutiles.

19 Quant on obtient la connaissance absolue et donc le contrôle de l'énergie du souffle, après avoir éveillé kundalinî en même temps que le feu intérieur du ventre, on fait pénétrer cette énergie du souffle vital dans la Sushumnâ sans que plus rien ne l'obstrue.

20 Manonmanî est réalisé lorsque cette énergie du souffle vitale circule librement dans Sushumnâ. Si ce n'est pas le cas toutes les autres pratiques deviennent vaines pour le Yogi.

21 Celui qui a immobilisé le souffle a également immobilisé le mental. Celui qui a immobilisé le mental a également immobilisé le souffle.

22 Le mental fonctionne grâce à deux causes : les Vâsanâ et le prâna. Quand l'un des deux ne fonctionne plus, tous les deux s'immobilisent.

23 Dans le point où le mental s'absorbe se dissout le souffle. Dans le point où se dissout le souffle le mental s'absorbe.

24 Manas et prâna sont unis comme l'eau et le lait le sont, et leurs mouvements sont égaux. Où est le souffle, le mental est en activité; où est le mental, le souffle est en activité.

25 Quand l'activité de l'une des deux devient nulle, celle de l'autre devient nulle également. Quant l'un des deux est activé, l'autre aussi. Tant qu'ils sont en mouvement il en est de même de l'activité des organes d'action et de connaissance. Lorsque manas et prâna sont immobilisé, l'état de libération peut survenir.

26 L'instabilité est la qualité essentielle commune au mercure et à manas. Quant la pensée (le mercure) a été fixée et que le manas est fermement immobilisé, il n'y a rien sur terre que l'on ne puisse réaliser.

27 Ô Pârvati, lorsque le mental et le souffle vital se sont évanouis toute forme de maladie l'est également. Morts (manas et prâna) ils permettent une nouvelle vie(celle de l'éveillé, le deux fois né). Ainsi bloqués ils donnent le pouvoir de se mouvoir dans l'espace.

28 Quant manas atteint l'arrêt, prâna fait de même : grâce à cela le sperme (bindu) lui-même atteint l'immobilité. L'énergie sexuelle maîtrisée ce bindu génère une énergie purifiée qui assure une parfaite santé dans le corps.

29 Manas est le Maître des sens et le souffle vital est le Maître de manas. La résorption intérieure - laya - est le Maître de prâna. Celle-ci (laya) dépend du son primordial (Nâda).

30 Que, selon les points de vue, cette résorption à l'intérieur de soi soit appelée ou non délivrance (Moksha) l'évanouissement de manas et de prâna n'en confère pas moins une béatitude indescriptible.

31 Quant l'inspiration et l'expiration ont cessé et que les perceptions sensorielles ont complètement disparu, que le corps et le mental sont absolument immobiles, alors le Yogi peut atteindre la Résorption (laya).

32 Quant toutes les productions mentales ont été arrêtées et qu'il n'y a plus trace d'aucune activité, une dissolution indescriptible surgit, compréhensible uniquement pour qui l'a expérimenté, inexprimable en mots.

33 Le manas devient ce sur quoi l'on se concentre. La Nature éternelle (Prakriti) de qui proviennent les éléments et les sens ainsi que Shakti qui anime les êtres vivants, toutes deux se dissolvent également dans Cela qui est sans marque distinctive.

34 On s'écrit: « Laya ! Laya ! ». Mais quelle est la caractéristique de laya ? Laya est l'oubli de toutes les impressions sensorielles dû à l'arrêt des pensées (vâsanâ).

35 Les Veda, les Shâstra et les Purâna sont comme une putain. Seule la Shambhavî-mudrâ est précieuse, comme une femme modèle.

36 Diriger son attention vers un point intérieur et bien que les yeux soient ouverts les paupières doivent rester immobiles et la vision extérieure disparaître: ceci est la Shambhavî-mudrâ, inconnue des Veda et des Shâstra.

37 Quant le Yogi reste ainsi le mental et le souffle vital absorbés dans la cible intérieure, avec les yeux immobiles ouverts ou même dirigés vers le bas le regard vers l'extérieur mais ne voyant pas, voilà en vérité ce qu'est la Shambhavî-mudrâ. Lorsque celle-ci est obtenue par la grâce du Maître, se manifeste l'état de Shambhu qui est suprême Réalité indescriptible, ni comme vide ni comme non-vide.

38 Bien que les inestimables Shambhavî et Khecharî soient différentes par la position ou le point de concentration, dans l'une et dans l'autre se trouve la béatitude du mental qui se dissout dans le Vide, dont la nature propre est félicité de la Conscience.

39 Après avoir dirigé le regard vers la lumière, on soulève légèrement les sourcils et l'on concentre l'esprit comme dans la mudrâ précédente : ceci provoque instantanément Unmani.

40 Certains sont pris dans les pièges des doctrines traditionnelles, d'autres dans la masse des prescriptions védiques, d'autres encore dans la logique : aucun ne connaît le moyen d'éveil.

41 Avec les yeux mi-clos, le mental stable, le regard dirigé sur la pointe du nez, celui qui parvient à la résorption de la Lune et du Soleil par l'immobilité physique et mentale atteint ce lieux illuminé, germe de toutes les causes, essence suprême, qui est la totalité, resplendissant, qui est la superbe réalité. Qui a-t-il de plus à dire?

42 La véritable adoration du Linga ne se fait ni de jour ni de nuit, mais seulement quand le jour et la nuit ont été détruits : alors l'adoration est continue.

Khecharî

43 Quand le prâna qui se trouve dans les nâdî de droite et de gauche pénètre dans la voie du milieu, Khecharî-mudrâ est établie en ce lieu, il n'y a pas de doute.

44 Le vide qui se trouve au centre, entre Idâ et Pingalâ dévore le prâna. Là est établie la Khecarî-mudrâ : de nouveau c'est la vérité.

45 Au centre entre Sûrya et Chandra est un espace sans support. Cette mudrâ établie ici dans le vyoma-cakra s'appelle Khecharî.

46 Cette Khecharî dans laquelle coule le flot produit par la Lune est la bien-aimée de Shiva lui-même. On doit accéder à la divine et incomparable Sushumnâ par son ouverture arrière et la remplir.

47 Mais il faut également remplir l'ouverture antérieure. C'est alors que la Khecharî devient stable. La Khecharî-mudrâ régulièrement pratiquée procure l'état unmanî.

48 La demeure de Shiva est entre les sourcils : C'est là que le mental est définitivement absorbé. Cet état est connu comme Turya dans lequel le temps n'existe plus.

49 On doit pratiquer Khecharî jusqu'à ce qu'on réalise le sommeil yogique. Il n'y aura plus jamais de mort pour celui qui a obtenu ce Yoga-nidrâ.

50 Après qu'il ait déconditionné le mental de chacun de ses support, le Yogi ne pense plus à rien. Il se tient fermement immobile dans l'espace comme un vase immergé dans l'espace à l'intérieur et à l'extérieur.

51 Le mouvement du souffle extérieur et intérieur s'arrête, c'est une certitude. Le souffle en même temps que le mental atteignent l'immobilité dans leur cible commune.

52 Le prâna de celui qui s'exerce jour et nuit, dans une pratique continue, à faire circuler son souffle dans la Sushumnâ finit par disparaître et par se dissoudre avec le mental dans le Brahmarandhra.

53 Il faut inonder le corps de la tête aux pieds avec l'Amrita. Ainsi peut-on acquérir un corps parfait, plein de force et d'énergie. C'est de cette façon que se termine la description de la Khecharî.

54 Après avoir fixé le mental au cœur de la Shakti et conduit celle-ci dans le centre supérieur, contemplant l'esprit au moyen de l'esprit, il faut se concentrer sur le lieu suprême.

55 Il faut alors placer le Soi au centre de l'Espace (kha) et l'Espace au centre du Soi. Après avoir réalisé que tout n'est qu'Espace, il faut arrêter la pensée.

56 Vide à l'intérieur et vide à l'extérieur, comme est vide une jarre dans l'espace. Plein à l'intérieur, plein à l'extérieur, comme plein est une jarre dans l'océan.

57 Il ne faut alors ne plus se préoccuper ni de ce qui est extérieur ni de ce qui intérieur à soi. Renonçant ainsi à toutes les pensées, il ne pense plus à quoique ce soit.

58 L'Univers entier n'est que le fruit des projections mentales. Le jeu incessant des pensées n'est aussi que création des projections mentales. Abandonne, O Râma, l'intellect fait de concepts : après avoir atteint la source de toutes ces modifications mentales, tu atteindras sans nul doute l'immobilité.

59 Comme le camphre dans le feu, le sel dans l'eau, ainsi fait le mental (Manas) quand il atteint la conscience incarnée (Atman) en se fondant en elle.

60 Tout ce qui est connaissable est support de connaissance et la connaissance est le Manas. Quand connaissance et connaissable sont neutralisés en même temps, la voie de la dualité n'a plus de support.

61 Tout ce qui existe, tout ce qui est mobile ou immobile, n'est qu'une vision mentale. Quand Manas atteint l'état unmanî la dualité n'est plus perceptible.

62 C'est par le renoncement de la perception de tout objet de connaissance que le mental se dissout. Quand cette dissolution se maintient l'isolement final se produit.

63 C'est comme cela qu'on été précisément décrites par les Grands Maîtres des temps passés les différentes méthodes conduisant au Samâdhi, toutes basées sur leurs propres expériences.

64 Salut à toi Sushumnâ, à toi Kundalinî, au nectar lunaire, à manonmanî, à mahâshakti, qui êtes la source de la conscience.

65 Nous allons maintenant décrire la méditation sur le son intérieur, enseignée par Goraksha, qui est accessible même pour ceux qui sont dans la confusion et qui sont incapables d'appréhender ce qui se cache au-delà du visible.

66 Adinâtha a enseigné un très grand nombre de méthode, toutes efficaces, pour atteindre la résorption (laya). De toutes, l'écoute du son intérieur (nâda-anusandhâna) est la meilleure.

67 Le Yogi, assis en muktâsana, après qu'il ait fait Shambhavî-mudrâ, doit écouter, très concentré, le son intérieur perceptible dans l'oreille droite.

68 Les oreilles, les yeux, le nez et la bouche doivent être fermés avec les mains : on entend alors un son très clair et distinct dans la Sushumnâ purifiée.

69 Pour toutes les formes de Yoga il existe quatre stades distincts : ârambha, ghata, paricaya et nispatti.

Arambha-avasthâ, le stade initial :

70 Lorsque le nœud de Brahmâ (brahmagranthi) est percé la béatitude surgit du vide et à l'intérieur du corps des tintements variés deviennent audibles ainsi que le son non-frappé (anâtha-dhvani).

71 Quand le son commence à être perceptible dans le vide le Yogi obtient un corps divin qui devient superbe, émanant un parfum exquis et libéré de toutes les maladies. Son cœur est comblé de joie et d'énergie.

Ghata-avasthâ, le stade des unions dans le souffle arrêté :

72 Dans le second stade, lorsque l'union (prâna et apâna) est réalisée, le souffle vital pénètre dans le chakra de la gorge. Le Yogi se pétrifie dans la posture, il acquiert la connaissance et devient semblable à un dieu.

73 Ainsi, après la perforation du nœud de Vishnu, dans le vide supérieur du chakra vishuddha surgit comme une rumeur similaire au son des timbales qui annonce la béatitude suprême.

Paricaya-avasthâ, stade de la connaissance

74 Au troisième stade on entend dans l'espace du cakra Ajnâ le son du tambour appelé mardala. Le souffle vital atteint alors le Grand-vide (mahâshûnya) (dans ce cakra) qui est le lieux de tous les pouvoirs (Siddhi).

75 Alors, lorsque la béatitude mentale est dépassée, une béatitude spontanée s'installe d'elle-même. Le Yogi se trouve libéré de l'altération des constituant du corps, de la souffrance, de la vieillesse, de la maladie, de la faim et du sommeil.

Nispatty-avasthtâ, le stade ultime :

76 Un fois que le souffle vital a perforé le nœud de Rudra (Rudragranthi), il peut atteindre le siège de Sharva (Shiva). C'est à ce stade ultime, celui de la réalisation, que surgit un son de flûte, et que résonne la note de la vinâ.

77 Ce stade de l'unification mental est nommé Râja-Yoga. Détenant la puissance d'émettre et de résorber son univers le Yogi devient semblable à Shiva.

78 Que cet état soit ou ne soit pas la délivrance, il y a en lui une félicité continue. Celle-ci, produite par la résorption (laya) est le fruit du Râja-Yoga.

79 Je considère que ceux qui pratiquent seulement le Hatha-Yoga sans la connaissance du Râja-Yoga n 'obtiendront jamais des résultats proportionnels à leurs efforts.

80 Selon ce que je sais, la méditation sur le point intersourcillier permet d'atteindre rapidement l'état unmanî : c'est le moyen le plus facile pour arriver au stade du Râja-Yoga. La résorption (laya) dans le son intérieur se produit rapidement, donnant ainsi une preuve convaincante.

81 Il n'y a que Gurunâtha qui connaisse la béatitude unique, au-delà des mots, qui croît dans le cœur des meilleurs yogi immergés dans le Samâdhi pendant la concentration sur le son intérieur (nâda).

82 C'est sur ce son, que le yogi entend lorsqu'il a bouché ses oreilles avec ses mains, qu'il faut se concentrer jusqu'à ce que le mental s'immobilise.

83 Lorsque l'on se baigne continuellement dans ce son intérieur, les bruits extérieurs ne sont plus entendus. En quinze jours, le yogi qui a éliminé toutes formes de distraction atteint la félicité.

84 Pendant la phase initiale de la pratique on entend un son sourd et varié. Puis quant la pratique s'affine, on entend un son de plus en plus subtil.

85 Au début il semble que les sons viennent de la mer, d'orages impétueux, de timbales ou du tambour appelé Jharjhara. Au stade intermédiaire il semble que les sons sont produits par le tambour appelé mardala, par la conque, le gong ou le son du cor.

86 Au stade final on entend des sons qui ressemblent à des cloches, une flûte, à la vinâ ou aux abeilles. Tels sont les différents sons audibles à l'intérieur du corps.

87 Même lorsque l'on entend des sons puissants qui ressemblent à ceux produits par des nuages d'orages, par des timbales, etc., on doit chercher à appréhender en eux un son toujours plus subtil.

88 Bien que la pensée, qui est de nature instable, puisse s'amuser en abandonnant un son grossier pour un son subtil ou en passant d'un son subtil à un son plus grossier, il faut tout de même qu'elle ne se dirige pas ailleurs.

89 Ou alors quelque soit le son sur lequel le mental se focalise au départ, sur celui-ci il doit se tenir stable et ensuite disparaître avec lui.

90 Comme l'abeille qui suce le nectar de la fleur ne prête pas attention à son parfum, de la même façon le mental fixé sur le son intérieur ne désire plus les objets sensoriels,

91 Ce son intérieur est le crochet capable de contrôler cet éléphant en rut qu'est le mental habitué à errer dans le jardin des objets des sens.

92 Le mental, capturé par le lien du son intérieur, devient stable : il atteint l'immobilité parfaite, tel l'oiseau aux ailes coupées.

93 Celui qui désire être un maître absolu du Yoga, après avoir abandonné toutes les formes d'activités mentales, doit méditer uniquement sur le son intérieur, la pensée puissamment concentrée.

94 Le nâda est le filet qui permet de capturer le cerf intérieur (mental), il est aussi le chasseur qui tue le daim intérieur.

95 Le nâda est le verrou qui permet de tenir immobile le cheval fou qu'est le mental. C'est pourquoi le Yogi doit s'adonner continuellement à la méditation sur le nâda.

96 Le mercure du mental (la pensée), fixé, abandonne sa mobilité grâce à la combustion engendrée par le soufre qu'est le nâda et obtient de circuler dans l'espace qui est appelé « sans support » (nirâlamba).

97 Grâce à l'écoute du son intérieur le mental, pris de mouvements saccadés comme un serpent, quand il a éliminé toutes autres causes et qu'il est absorbé uniquement dans ce son atteint l'immobilité parfaite.

98 Le feu s'empare d'une bûche et disparaît avec elle une fois qu'elle s'est consumée entièrement. De la même façon le mental (citta) s'empare du son intérieur et disparaît en même temps que lui.

99 Lorsque l'organe interne est paralysé à l'image d'un daim fasciné par le son des cloches, il est facile de le mettre à mort si l'on est habile au tir à l'arc.

100 La résonance qui est entendu est celle du son non frappé (anâhata). A l'intérieur de ce son se trouve ce qui est à connaître (jneya). A l'intérieur de ce qui est à connaître se trouve le Manas. C'est là où il s'immobilise, c'est là la demeure de Vishnu.

101 Tant que l'on entend le son intérieur non-frappé on se trouve dans le plan de l'espace (âkâshâ). Au-delà on atteint le Brahman privé de son qui le Soi suprême.

102 Toute chose qui est entendue sous la forme du son primordial est en réalité la Shakti. Ce en quoi tous les éléments universels (Tattva) se dissolvent, qui est sans forme, c'est Shiva.

Ainsi se termine la description de l'écoute du son intérieur.

103 Toutes les techniques du Hatha-Yoga et du Laya sont seulement des moyens pour atteindre la réalisation du Râja-Yoga. L'homme qui a atteint le niveau du Râja-Yoga a déjoué la mort.

104 Le mental est la semence, le Hatha est le champ et le détachement est l'eau. Grâce à ces trois, unmanî, la liane qui exauce tous les désirs, surgit spontanément.

105 L'ensembles des obstacles personnels est détruit par la pratique continue de la concentration sur le nâda. Il n'y a pas de doute que le mental et le souffle vital se fondent dans la conscience sans attribut.

106 Dans le stade unmanî le Yogi n'entend plus ni le son de la conque ni celui des timbales et son corps devient rigide comme un bout de bois.

107 Le Yogi est alors libéré de tous les conditionnements de l'existence et sans pensée, il reste immobile ayant l'apparence d'un mort. Il a atteint la libération, sans aucun doute.

108 Le Yogi immergé dans le Samâdhi n'est plus dévoré par la mort, ni lié par le Karman, ni dominé par quiconque.

109 Le Yogi immergé dans le Samâdhi n'est plus concerné ni par l'odeur, ni par la forme, ni par le touché, ni par le son, ni par lui-même ou quelqu'un d'autre.

110 Celui dans lequel le mental n'est ni endormi ni éveillé, qui est libre de souvenirs et d'oublis, qui ne meurt ou ne vit est en vérité un être libéré,

111 Le Yogi immergé dans le Samâdhi ne distingue plus ni chaud ni froid, ni douleur ni plaisir, ni honneur ni déshonneur.

112 Celui qui au centre de lui-même se trouve dans un état de veille mais semble endormi, qui n'a plus ni inspiration ni expiration, est certainement un être libéré.

113 Le Yogi immergé en samâdhi est invulnérable, quelque soit l'arme, aucun être incarné ne peut le vaincre et il n'est asservit ni par les mantra ni par les yantra.

114 Tant que le souffle vital parcourant la Sushumnâ n'a pas pénétré la porte de l'Absolu (Brahmarandra) tant que le sperme n'est pas devenu immobile grâce à l'arrêt du souffle, tant que le mental n'a pas atteint l'état spontané grâce à la méditation, toutes les palabres sur la Connaissance ne sont que des discours faux et hypocrites.

ICI SE TERMINE LE QUATRIEME CHAPITRE DE LA HATHA-YOGA-PRADIPIKA COMPOSEE PAR L'ILLUSTRE YOGI SVATMARAMA, AUSSI APPELE CINTAMANI, FILS DU TRES VENERABLE SAHAJANANDA (FELICITE SPONTANEE).

Traduction Christian Tikhomiroff

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