Texte de la tradition

Shiva Samhitâ

Un classique du Hatha-Yoga

Traduction : Christian Tikhomiroff

Présentation : Olivier Clair

www.olivierclair.fr



Shiva Samhitâ

Traduction : Christian Tikhomiroff

Texte reproduit avec l'aimable autorisation du traducteur.

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

Avant de lire

La Shiva Samhitâ fait partie de ces textes que l'on croit pouvoir lire d'une traite, un dimanche après-midi. Erreur. Sous ses airs de dialogue entre Shiva et la Déesse, c'est un manuel complet : ce que nous sommes, comment l'énergie circule dans le corps, et ce qu'il faut pratiquer pour s'en apercevoir. Prânâyâma, mudrâ, bandha, concentration sur les chakra : tout y est.

Pourquoi le lire ? Parce que bon nombre des techniques que nous pratiquons en Nâtha Yoga y sont décrites, parfois avec une précision déconcertante, parfois avec des promesses de pouvoirs qu'il vaut mieux lire avec un sourire. Rassurez-vous : rien de tout cela n'est au programme du mercredi soir.

Comment le lire ? Lentement, un chapitre à la fois. Les versets sont numérotés ; les passages en italique, dans les encadrés, sont des commentaires qui éclairent le texte. Et surtout, sans chercher à appliquer seul les pratiques les plus intenses : les longues 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**

La traduction **8**

Premier chapitre **9**

La réalité 9
Différentes opinions sur les méthodes 10
Le Yoga comme méthode supérieure 11
Karmakânda 11
Jnânakânda 12
La Conscience 12
Yoga et Mâyâ 15
La création 16
La résorption 17

Deuxième chapitre **19**

Le microcosme 19
Kundalinî, nâdî et chakra 20
Jîvâtman : la conscience individuelle incarnée 23

Troisième chapitre **26**

Les vâyu : les énergies 26
Le Maître 27
Les conditions pour réussir 27
Le prânâyâma 28
Vâyu Siddhi : les pouvoirs du souffle 30
Vâyusâdhana : Sâdhâna du souffle 33
Asana : les postures 35

Quatrième chapitre **37**

Yoni Mudrâ 37
L'éveil de Kundalini 39
Mahâ Mudrâ 39
Mahâ Bandha 40
Mahâ Vedha 40
Khecarî mudrâ 41
Jâlandhara Bandha 41
Mûla-Bandha 42
Viparîta karanî mudrâ 42
Uddîyânâ bandha 43
Vajronî Mudrâ 43
Shakticâlana mudrâ 45

Cinquième chapitre **46**

Les obstacles au Yoga 46

Les quatre formes de Yoga 47
Les caractéristiques du pratiquant 47
Invocation de l'ombre 48
Nâda : le son intérieur 48
Dhâranâ 50
Les sept Chakra 51
Le brahmârandhra 56
Trivenî : le confluent 56
Chandra : la Lune 57
Râja-Yoga : la voie royale 58
Rajâdhirâja-Yoga : le Yoga du Roi des Rois, celui de Shiva 59
Le mantra 60

Pour aller plus loin 63

Introduction

La Shiva-Samhitâ est un texte relativement récent dont l'auteur nous est inconnu. Complémentaire des autres classiques du Hatha-Yoga, à savoir la Hatha-Yoga-Pradîpikâ, la Gheranda-Samhitâ et le Gorakshasatakam, ce texte traite plus particulièrement de l'aspect philosophique, du fondement métaphysique du Hatha-Yoga ainsi que de la structure subtile de l'être humain et des pratiques s'adressant à ce corps énergétique et mental.

La Shiva-Samhitâ décrit la trame et propose les moyens de pénétrer les formes secrètes de la matière, de l'Univers et de l'être humain. Elle propose également de s'infiltrer dans la nature intrinsèque du mental, dans l'écheveau des pensées pour atteindre et dépasser la source de l'erreur : avidyâ, l'ignorance.

Ce texte se situe directement dans la lignée classique des textes hatha-yogiques, même si quelques colorations bouddhiste ou vedantine apparaissent. Il se différencie du Râja-Yoga classique codifié par Patanjali par le fait qu'il donne une place secondaire aux valeurs morales et vertueuses, préférant considérer le monde, l'humain et les pratiques ascétiques sous l'aspect de l'énergie. Dans cette optique les Yama et Niyama qui codifient ce qu'il faut faire et ne pas faire, le bien et le mal, si chers à l'orthodoxie brahmanique et aux religions en général, ne sont pas mentionnés.

Le sommaire suivant, détails tirés du texte lui-même, indique clairement le cheminement qu'a voulu suivre l'auteur :

Chapitre 1

– La réalité
– Différentes opinions sur les méthodes
– Le Yoga comme méthode supérieure
– Section sur le rite
– Section sur la Connaissance
– La Conscience
– Yoga et Mâyâ
– La création
– La résorption

Chapitre 2

– Le microcosme
– Kundalinî, nâdî et chakra
– La conscience individuelle incarnée

Chapitre 3

– Les énergies
– Le Maître
– Le renoncement
– Les moyens
– Le prânâyâma
– Les pouvoirs du souffle
– Ce qui s'immobilise
– La Connaissance
– Sâdhâna du souffle
– Les postures

Chapitre 4

Le réveil de kundalinî :
– Yoni Mudrâ
– Mahâ Mudrâ
– Mahâ Bandha
– Mahâ Vedha
– Khecarî Mudrâ
– Jâlandhara Bandha
– Mûla-Bandha
– Viparîta karanî mudrâ
– Uddîyânâ bandha
– Vajronî mudrâ
– Shakti châlana mudrâ

Chapitre 5

– Les obstacles au Yoga :
le plaisir.
le ritualisme,
la connaissance,
– Les quatre formes de Yoga
– Les caractéristiques du pratiquant :
tiède,
moyen.
ardent,
très ardent.
– Les mystères de l'ombre
– Le son intérieur
– Dhâranâ
– Les sept Chakra :
Mûlâdhâra,
Svâdhisthâna,
Manipûra,
Anâhata,
Vishuddha,
Âjnâ,
Sahasrâra.
– Le Brahmârandhra
– Trivenî : le confluent
– Chandra : la Lune
– Râja-Yoga : la voie royale
– Rajâdhirâja-Yoga : le Yoga du Roi des Rois, celui de Shiva
– Le mantra

La traduction

La recherche a été celle du fond et non de la forme. De la même façon que le yogi soucieux de boire le nectar d'immortalité s'occupe fort peu du récipient, les « sages codificateurs » des enseignements oraux se sont souvent fort peu souciés de la qualité grammaticale de leurs traités.

Leur but a été de semer ça et là des signes pouvant ouvrir les portes d'un enseignement direct pour le chercheur sincère et très ardent. Il n'a pas été d'être reconnus plus tard comme des modèles du genre sanskrit par les érudits de la Sorbonne, ou d'ailleurs…

Ils ont voulu léguer un enseignement pratique permettant de dépasser l'intellect, ce qui n'est pas toujours la motivation première de nos Maîtres universitaires…

Cette traduction s'est voulue libre de toute limitation de ce genre. Le seul respect qu'elle s'est attachée à maintenir est envers le fond et la rigueur des enseignement oraux.

Quelques commentaires succincts sont notés en italiques. Ils ne sont que des Linga disposés au gré des croisements ou des impasses.

Premier chapitre

La réalité - Différentes opinions sur les méthodes - Le Yoga comme méthode supérieure - Section sur le rite - Section sur la Connaissance - La Conscience - Yoga et Mâyâ - La création - La résorption.

La réalité

1 Il n'y a que la Connaissance qui soit éternelle car elle n'a ni début ni fin.

> *Il s'agit de la Connaissance absolue, non atteignable par les sens, l'intellect ou une quelconque activité mentale. Sa position en dehors du temps et de l'espace oblige le Yogin à trouver une méthode lui permettant de dépasser la limitation de sa structure matérielle et corporelle. C'est l'exposé systématique de cette méthode que se propose de faire la Shiva-Samhitâ.*

2 Il n'existe aucune autre réalité essentielle, bien que celle-ci ne soit pas perçue dans notre monde à cause de la limitation des sens. Cette limitation n'apparaît qu'à celui qui a la Connaissance et non aux autres.

> *La limitation des sens est la forme manifestée, à notre niveau, de la magie de Mâyâ. Le contrepoison est la Connaissance.*

3 C'est pourquoi, Moi, Îshvara, qui aime ceux qui suivent ma voie et qui accorde aux êtres vivants la libération de l'esprit, je vais expliquer les principes du Yoga. Ceci est pour l'affranchissement spirituel des êtres qui ne suivent que ma voie et qui laissent de côté les croyances de ceux qui passent leur temps à la controverse et qui répandent des opinions produisant la fausse connaissance.

> *Une des obsessions du Hatha-Yoga est la négation de l'intellect, instrument qui asservit l'être humain dans sa condition d'animal intelligent. Cet intellect est l'arme de prédilection qu'utilise Mâyâ pour enfermer le chercheur dans l'impasse de la raison et du calcul. Il est le doute et la certitude, deux qualités inutiles pour atteindre la Connaissance mais sur lesquelles s'édifient les théories et les pathologies.*

Différentes opinions sur les méthodes

4 Certains louent la vérité, d'autres l'ascèse et la pureté, d'autres encore la patience, d'autres enfin l'équanimité et la vertu.

5 D'autres louent la charité, d'autres les sacrifices aux ancêtres, d'autres encore l'action, d'autres enfin retiennent comme valeur absolue l'indifférence aux plaisirs du monde.

6 D'autres louent les devoirs du chef de famille, d'autres considèrent le sacrifice comme essentiel, à commencer par celui du feu,

7 Certains louent le Mantra-Yoga, d'autres les pèlerinages. En fait il est possible de montrer de multiples voies de salut.

> *Toutes ces méthodes entretiennent l'espoir, le conditionnement. l'implication dans le monde, la croyance dans la valeur des oeuvres bonnes ou mauvaises. C'est justement tout cela qui est le lien.*

8 En étant ainsi impliqués dans le monde, même ceux qui savent distinguer ce qui est vrai de ce qui est faux tombent dans les griffes de la confusion, bien qu'ils soient purs.

9 Ceux qui suivent toutes ces voies commettent de bonnes et de mauvaises actions qui les font errer, aveuglés dans ce monde, pris dans le cycle des naissances et des morts.

> *C'est l'action bonne ou mauvaise qui crée le Karma. L'action étant inévitable pour tous les êtres vivants, elle doit être vécue comme acte de pure énergie et non comme acte duel. Le bien et le mal enferrent l'humain dans la dualité.*

10 D'autres sages honorables, entièrement voués à la recherche de l'invisible, déclarent que les consciences sont multiples, éternelles et omniprésentes.

11 D'autres en vérité sont fermement convaincus qu'il n'existe que ce qui est perceptible par les sens et rien d'autre. Ils se demandent où sont le paradis et l'enfer.

12 D'autres encore croient que l'univers est un flux de conscience, d'autres que l'essence unique est le vide, d'autres que la réalité est une réplique parfaite de Prakriti et de Purusha.

13 Certains, ayant des opinions très diverses, entièrement détournés de la recherche suprême, d'après leurs propres expériences et ce qu'ils ont entendu, disent que cet univers existe sans Dieu,

14 Tandis que d'autres affirment, en se basant sur de bons arguments, que Dieu existe. En fait le doute est permis sur son existence à cause de la multitude des affirmations à son sujet.

15 Il est dit dans les écritures que tous ces gens et d'autres ascètes encore, appelés de différentes façons et enseignant d'autres théories, ont amené la confusion dans le mental des hommes.

16 Il n'est pas possible de se baser sur les opinions de ceux qui sont habitués à discuter sans fin à propos de toutes ces théories. C'est pourquoi tous les hommes errent ainsi dans le monde, se fourvoyant longtemps pour trouver la voie de la Connaissance.

Du point de vue philosophique ou métaphysique on peut tout imaginer et tout croire. Cela est sans valeur et ne fait qu'entretenir la confusion. Celui qui dit par exemple : « Oui. Dieu existe » l'affirme-t-il par conviction (besoin de penser qu'il existe), par croyance religieuse ou par expérience ? Dans ce dernier cas l'a-t-il vraiment rencontré ailleurs que dans sa sphère d'illusion ? Lui a-t-il parlé, a-t-il déjeuné avec lui sans équivoque ? L'intellect, la raison, le mental sont capables d'échafauder les plus belles croyances pour dispenser de l'effort qui permet d'atteindre la Connaissance qui est au-delà d'eux.

Le Yoga, voie éminemment pratique dispense de toutes ces théories car son but est d'amener le pratiquant au silence et à l'immobilité afin de mettre dans l'être entier la disponibilité nécessaire à la rencontre intérieure.

Le Yoga comme méthode supérieure

17 La science du Yoga, unique méthode pour atteindre la Connaissance, est née de l'examen de tous les Shastra et de la vision intérieure concentrée.

18 Le Yoga, une fois appris, procure une connaissance profonde de tout mais pour cela il faut s'en imprégner complètement afin de le maîtriser. Arrivé à ce niveau de maîtrise il n'est plus utile de connaître d'autres théories.

19 Nous allons enseigner cette science secrète du Yoga qui ne doit être révélée qu'à ceux qui se dévouent à cette recherche et dont le cœur est pur dans les trois mondes.

Karmakânda

Maintenant le Sage de la Shiva-Samhitâ explique la méthode classique prescrite par l'orthodoxie brahmanique.

20 On considère que le Veda est double et qu'il se divise en Karmakânda et en Jnânakânda. Tous deux se divisent également en deux parties.

21 Le Karmakânda est double : prescriptions et interdits.

22 Si l'on accomplit une action interdite on fait sans aucun doute une faute. Si l'on accomplit une action prescrite on acquiert sans nul doute des mérites.

23 Les prescriptions fondamentales sont de trois sortes : obligatoire - occasionnelle - facultative. Si l'on n'accomplit pas ce qui est obligatoire on s'enfonce dans la confusion. Si l'on accomplit au moins ce qui est occasionnel ou facultatif on en obtient les fruits correspondants.

24 Il faut savoir que les fruits sont de deux sortes : ceux qui mènent au ciel et ceux qui mènent à l'enfer. Les uns et les autres sont à leur tour de différentes sortes.

25 L'action vertueuse mène au ciel, la mauvaise action en enfer. Il existe d'autres créations qui ne sont produites que par les liens du karman.

26 Dans le ciel les hommes éprouvent toute la palette des plaisirs. Par contre la peine et la souffrance sont le lot de ceux qui se fourvoient en enfer.

27 La conséquence d'une mauvaise action est la douleur, la conséquence d'une bonne action est la joie, c'est pourquoi celui qui désire atteindre avec certitude la félicité ne doit accomplir que des actes purs.

28 La conséquence des mauvaises actions est la renaissance dans le monde, mais il en est de même pour les bonnes actions.

> *Ceci illustre ce que nous disions tout à l'heure : quand l'action est considérée sur le plan duel du bien et du mal elle engendre le karma qui lie l'être humain dans cette vie et dans les autres. Ce que nous considérons comme bonne action - qui ne peut être qu'un point de vue, le nôtre - produit des effets similaires à ce que nous considérons comme mauvaise action.*

29 Ainsi celui qui ne fait que des bonnes actions éprouve aussi de la souffrance car il aspire à atteindre un niveau plus élevé encore de béatitude. En fait, il est sûr que tout ce qui précède n'est que souffrance.

30 Ceux qui ont codifié le Karman l'ont divisé en bonnes et mauvaises actions. La chaîne qui lie de plus en plus les consciences qui se sont incarnées dans les corps est faite d'actions pures et impures.

31 Celui qui ne désire le fruit de l'acte ni dans ce monde ni ailleurs renonce à la finalité de l'action, abandonne les injonctions dites obligatoires et occasionnelles et s'engage dans le chemin indiqué par le Yoga.

Jnânakânda

32 Quand le Yogi intelligent a pris conscience de l'importance du Karmakânda, il y renonce. Il doit abandonner les notions de bien et de mal et entrer dans la voie du Jnânakânda.

> *« L'importance » a un sens négatif, tout autant que le ritualisme, l'attachement aux vertus culturelles écrase l'être humain dans le plan de la forme, rigidifie sa discrimination dans le filtre de l'ego. Tout ceci attise les sentiments, les humeurs et éloigne de la perception de la pure énergie.*

La Conscience

33 Les textes traditionnels affirment que l'on doit voir ou rechercher la Conscience même dans ce qui la cache. Ces textes doivent être étudiés avec ardeur parce qu'ils confèrent la libération et guident sur la voie de la connaissance.

34 Cet intellect qui dirige le comportement de l'homme vers la notion de bien et de mal, c'est Moi. Tout le monde composé d'êtres animés et d'êtres inanimés vient de Moi. Tout est une manifestation de Moi et tout se dissout en Moi. Je suis inséparable de ce monde et rien ne peut exister sans Moi.

35 Dans les innombrables puits pleins d'eau se reflètent les rayons du soleil, bien que le soleil soit unique et toujours identique. De la même façon que dans les puits se trouve l'essence absolue qui est aussi dans le soleil, ainsi en est-il aussi dans les êtres où est présente la même essence que dans la Conscience.

36 De la même façon dans le rêve, l'imagination créatrice, bien qu'elle soit unique, crée une multitude de choses différentes. Pourtant au réveil elle redevient une. Ainsi en advient-il également de l'Univers qui est unique mais habillé de formes multiples.

37 Comme une corde peut être prise pour un serpent, ou la perle de l'huître pour de l'argent, ainsi tout ceci est la manifestation de la Conscience Suprême.

38 De la même façon que l'idée du serpent s'évanouit dès que l'on se rend compte qu'il s'agit d'une corde, cet univers, fait d'illusions, s'évanouit également quand on s'aperçoit que la trame de la réalité est la conscience.

Cet univers n'est pas irréel puisqu'il est Îshvara lui-même, mais la perception que nous en avons est fausse. Cette fausse perception vient de la limitation et de la déformation sensorielle. L'intellect, le mental ne sont nourris que par ces erreurs de perception. Le concept qui s'ensuit ne peut qu'être de la même nature : celle de l'erreur.

39 Dès que l'on reconnaît l'huître, la fausse impression de l'argent s'en va. De même dès que l'on reconnaît la Conscience la fausse idée du monde s'évanouit.

40 Comme un homme, dont la vue serait brouillée par des grains de sable, prend un bambou pour un serpent, ainsi faisons-nous aussi, selon le même principe d'erreur, quand nous voyons ce monde à travers la représentation habituelle et subjective de l'intellect.

41 Mais l'erreur s'évanouit quand nous reconnaissons la Conscience, de la même façon qu'il n'y a plus de serpent quand on reconnaît la corde. Comme le jaune peut sembler être blanc quand on est sous l'effet d'une maladie oculaire, analogiquement la Conscience et le monde peuvent sembler être identiques à cause de l'ignorance. Voilà la confusion délicate à éliminer.

Bien que la Conscience, le monde, l'être humain et ses facultés de perception viennent d'Îshvara, nous sommes dans l'incapacité de faire la discrimination qu'impose la vision des divers plans cosmiques à travers la Connaissance. Mâyâ la magicienne nous leurre en nous faisant croire à la réalité de son tour d'illusionniste.

42 Mais comme quand la maladie est finie le malade perçoit et reconnaît le blanc, ainsi en est-il quand l'ignorance est détruite parce que l'on arrive à saisir la Conscience.

43 Comme une corde ne peut être un serpent dans le présent, ni n'a jamais pu l'être dans le passé et ne le sera jamais dans le futur, ainsi la Conscience qui est pure, privée d'attribut, ne peut pas être prise pour ce monde.

Voilà le grand paradoxe : la Conscience ne peut pas être prise pour le monde bien que le monde soit une émanation d'elle. Tel est le piège dans lequel tombent les humains.

44 Les sages, versés dans les Shastra, qui ont acquis la connaissance de l'Esprit, ont pu vérifier que les dieux, à commencer par îshvara, naissent, meurent et qu'ils sont instables parce qu'assujettis à la mort.

Tout ce qui prend forme individuelle s'expose tôt ou tard à la destruction. Les dieux eux-mêmes ne saurait échapper à cette loi cosmique.

45 Comme l'écume apparaît sur l'océan à cause du vent, ainsi le samsâra qui est une incessante altération de tout, apparaît dans la Conscience.

46 L'amalgame est toujours inévitable, la différence essentielle n'étant pas visible. Le fruit de cette erreur est l'apparition de la multiplicité.

47 Ce qui a été et ce qui doit être, ce qui a ou n'a pas de forme, tout ce monde se manifeste par la Conscience Suprême.

48 Les constructions de l'intellect produisent comme fruit, la fausse connaissance qui est à la base de toutes les erreurs. Si la source de cette connaissance est une erreur comment ce monde peut-il avoir la réalité qu'on lui donne ?

L'intellect est encore une fois montré comme l'ennemi. Cette obsession du Hatha-Yoga n'a de cesse que dans l'abandon au silence et à l'immobilité.

49 Tout ce monde mobile et immobile est produit par la Conscience. C'est pourquoi le sage se réfugie en elle quand il a renoncé à tout.

50 A l'image de l'espace qui emplit l'intérieur et l'extérieur de la jarre, de la même façon la Conscience pénètre l'intérieur et l'extérieur de toutes choses.

51 Comme l'espace qui ne se mélange pas avec les cinq éléments composant la matière, de même la Conscience ne se confond en aucune façon avec les multiples choses.

52 Tout le monde, en commençant par Îshvara est imprégné entièrement de la Conscience qui est unité et plénitude sans aucune dualité et composée par Sat, Cit et ânanda.

53 C'est pourquoi la Conscience ne brille pas par autre chose qu'elle même. Sa lumière irradie d'elle-même car la nature de l'esprit est lumineuse.

Voir la « lumière » de la Conscience, c'est atteindre la source de toutes choses.

54 Puisqu'il n'existe dans la Conscience, aucune limitation faisant référence au temps et à l'espace, elle est réellement le Tout.

55 Puisque la destruction ne s'applique qu'aux cinq éléments de la matière qui produisent l'erreur, il s'ensuit que la Conscience est éternelle et qu'elle ne peut être détruite.

56 Puisqu'il n'existe rien au-delà de la Conscience, celle-ci est éternellement unique. Et puisque ce qui n'est pas la Conscience est irréel, il s'ensuit qu'elle est la réalité ultime.

57 Dans le samsâra, qui est empreint d'ignorance, la félicité - qui n'est autre que la cessation de la douleur et qui est sans début ni fin - vient de la Connaissance. C'est pourquoi la Conscience est félicité.

58 Puisque l'ignorance, cause de l'Univers, est détruite par la Connaissance, il s'ensuit que la Conscience est Connaissance et qu'elle est éternelle.

Etre (la Conscience) c'est connaître (la Connaissance). La Conscience est immobile et silencieuse. C'est pourquoi, elle est au-delà du temps et de l'espace.

59 L'univers, qui est la multiplicité, tire son origine du temps alors que la Conscience est éternellement unique et étrangère à toute tentative de définition.

La Conscience est étrangère à toute tentative de définition, autant verbale que temporelle ou spatiale. Tout ce que l'on peut en dire est faux dès le départ.

60 Tous les éléments (de la matière) sont détruits par l'usure du temps tandis que la Conscience qui ne peut jamais être définie par des mots existe dans la parfaite non-dualité.

61 Ni l'espace, ni le vent, ni le feu, ni l'eau, ni la terre, ni la combinaison des uns et des autres ne sont parfaits, pas même Îshvara. Il n'y a que la Conscience qui soit parfaite.

62 Lorsque le Yogi a renoncé à tous ses désirs et qu'il a abandonné les chaînes du monde illusoire, il reconnaît alors en lui la Conscience par l'intermédiaire du Soi.

Le renoncement au désir - le désir qui implique l'être dans le temps et dans l'espace - ne signifie pas le renoncement à la jouissance. En effet la jouissance maintient l'être dans la conscience de l'instant quel que soit l'objet de jouissance. La jouissance attache le jouisseur à la borne de l'instant présent, fumée insaisissable dans l'espace imaginaire éthéré du spectateur.

63 Reconnue intérieurement grâce au Soi, la Conscience qui est éternelle et qui a comme qualité la félicité, grâce à l'intensité provoquée par le Samâdhi produit la jouissance dans l'être humain détaché de tout.

Yoga et Mâyâ

64 Il n'y a que Mâyâ qui soit la matrice de tout. Lorsqu'elle disparaît grâce à la prise de conscience de la réalité toutes les apparences disparaissent.

65 Celui qui comprend que tout ce monde n'est que l'œuvre de Mâyâ n'éprouve plus de joie ni dans les richesses, ni dans la jouissance du corps, ni dans les plaisirs mondains.

66 Le monde nous apparaît sous trois aspects : ennemi, ami, indifférent. C'est ainsi et non pas autrement que se déroule la vie de chacun. On retrouve la même distinction d'ennemi, d'ami et d'indifférence dans tous les éléments de la nature.

Ces trois aspects sont une réalité universelle. Ils ignorent les appréciations personnelles et sentimentales, les opinions psycho-spirituelles qui veulent nous ancrer dans la dualité et l'illusion en nous faisant croire à un monde séparé entre bien et mal. Les termes ennemi, ami ou indifférent n'ont aucune résonance morale mais expriment une tendance de l'énergie qui détruit, construit, soutient ou ignore.

L'homme va cueillir une salade avec un sentiment ami. La salade le voit approcher avec un sentiment ennemi. L'ordre du monde est respecté, il n'y a entre la salade et l'homme qu'un rapport de force entre leurs énergies.

67 En fait la conscience, à travers la limitation corporelle, devient fils, père, mère, etc. Une fois que le Yogi a compris, grâce à la révélation intérieure, que tout l'univers est une oeuvre de Mâyâ, il doit détruire cette illusion qui ne produit que l'erreur et refuser les croyances fausses.

68 Quand l'être humain devient libre de toutes les limitations il peut se voir fait uniquement de Connaissance et parfaitement pur.

Sa pureté n'est pas fonction des actes qu'il croît bons mais quand, par le retournement intérieur il atteint la Connaissance qui lui ouvre le chemin de la Conscience. L'acte extérieur ne peut permettre cela. C'est pourquoi tout acte extérieur - réputé bon ou mauvais – ne peut produire que l'enchaînement au Karma.

La création

69 Le Purusha crée les êtres par la puissance de sa volonté et c'est de là que naissent l'ignorance et l'erreur.

Icchâ qui, sur le plan humain, est la volonté personnelle, peut devenir volonté cosmique quand la vie se déroule dans le non faire de l'acte.

70 Liés temporairement dans cette création le pur Brahman et l'ignorance s'accouplent. De cette union naît Brahmâ qui crée à son tour akâshâ.

Prakriti, Shakti, Mâyâ sont ontologiquement ignorance dans leurs formes dégradées et activités pures dans leurs aspects les plus hauts. La création est le fruit de cette union entre la Conscience Absolue et l'Energie. La mise en mouvement de cette union implique la dégradation de l'énergie qui va se diversifier, se segmenter, prenant ainsi au fur et à mesure des enveloppes de plus en plus épaisses jusqu'à recouvrir d'un voile opaque et inaltérable la Conscience qui perdra jusqu'à la notion de son existence.

71 De celui-ci vient le vent, du vent le feu, du feu l'eau, de l'eau la terre, telle est l'émanation.

Vient ensuite l'explication de la création et de la structure universelle et humaine.

72 Le vent est créé par l'espace; le feu est créé par l'espace et le vent; l'eau est créée par l'espace, le vent et le feu; la terre est créée par l'espace, le vent, le feu et l'eau.

73 La qualité de l'espace est le son, celle du vent est le mouvement et le toucher, celle du feu est la forme, celle de l'eau est le goût, celle de la terre est l'odorat. Voilà la réalité.

74 On dit que l'espace a une qualité, que le vent en a deux, que Le feu en a trois, que l'eau en a quatre et que la terre en a cinq : son, toucher, forme, goût et odeur. Voilà ce qu'ont dit les sages.

75-76 La forme est perceptible par l'œil, l'odeur par le nez, le goût par la langue, le toucher par la peau, le son par l'oreille. Ceci est une certitude.

77 Tout ce monde composé d'être mobiles et immobiles vient de la Conscience. Que les apparences soient vraies ou fausses est une question de point de vue, par contre il est sûr que la Conscience existe.

La résorption

78 La terre devient subtile et disparaît dans l'eau, l'eau dans le feu, le feu dans l'air, l'air dans l'espace et l'espace s'évanouit dans l'ignorance qui elle-même disparaît dans l'Absolu.

79 Il existe deux énergies, vikshepa et âvaranâ qui sont illimitées et dont la forme est la béatitude. La grande Mâyâ, quand elle se présente sous son aspect non conscient, a trois qualités qui sont sattva, rajas et tamas.

80 Quand cette grande Mâyâ non consciente est animée par l'énergie âvaranâ, le monde des formes se manifeste par le pouvoir de l'énergie vikshepa.

81 Quand l'ignorance a un excès de tamas, l'énergie se manifeste sous la forme de Durgâ ayant comme maître Îshvara. Quand c'est sattva qui domine, la belle Lakshmî se manifeste ayant comme maître Vishnu.

82 Quand l'ignorance a en excès rajas c'est Sarasvatî qui agit ayant comme maître Brahmâ.

83 Tous les dieux sont dans la sphère de l'Absolu. Mais les corps, la matière inanimée, et tout le reste sont dans la sphère de l'ignorance.

84 C'est de cette façon que les sages ont décrit l'origine de l'univers. Tattva et atattva apparaissent-ils ainsi de différentes manières.

85 Toute chose apparaît comme objet de connaissance et la différence réside uniquement dans les mots et les noms qui les définissent et pas ailleurs.

86 En fait rien n'existe à part l'Absolu qui crée l'apparence. On croit que les choses ont une réalité parce qu'elles ont une forme qui semble réelle.

87 L'Absolu, qui n'est que béatitude et plénitude, origine de toutes choses, est le seul à exister. Celui qui arrive à rester constamment dans cette perception est libéré de la mort, du samsâra et de la souffrance.

88 Quand on a pris conscience de l'état illusoire des perceptions et que toute croyance fausse a été éliminée, alors tout se dissout et il ne reste plus que l'Absolu. Plus rien d'autre ne peut émaner des pensées.

89 La Conscience se réincarne. en accord avec les traces des vies passées, dans un corps physique issu d'un père. Les sages considèrent que ce superbe corps est fait de douleur parce que la conscience doit y expérimenter ce qui n'a pas encore été fait dans le passé.

90 Ce temple fait de jouissance et de souffrance, de chair, d'os, de tendons, etc.. parcouru par tout un réseau de veines, existe en fait pour jouir de la souffrance.

91 Ce corps, issu du merveilleux Brahmâ, composé des cinq éléments, que l'on appelle « oeuf de Brahmâ », sert à expérimenter la souffrance et la joie.

92 Bindu est Shiva, Rajas est Shakti. De l'union de cette conscience immobile et de cette énergie naissent spontanément toutes les créatures.

93 Tous les innombrables objets visibles qui sont dans le monde sont le fruit du mélange des cinq éléments. Sous l'effet du karma la conscience incarnée se trouve prise en eux. Tout dérive des cinq éléments et la Conscience incarnée est condamnée à jouir des fruits de leurs actions.

94 C'est Moi qui détermine l'union du jîva et du corps en accord avec le karma passé. La conscience individuelle n'est pas limitée et avec le corps matériel, elle expérimente les conséquences des actes.

95 La conscience individuelle (jîva) qui est liée à l'enchaînement de la matière par l'effet de son propre karma est nommée de différentes façons. Ainsi on se réincarne dans le monde sous l'effet du pouvoir de Brahmâ afin de trouver l'expérience dans l'action.

96 Quand la conscience individuelle a épuisé les potentialités de son karma, elle peut se dissoudre dans l'Absolu.

Deuxième chapitre

Le microcosme

1 Dans ce corps se trouve le Mont Méru entouré par 7 îles. Là sont 7 fleuves, des mers, des montagnes, des champs et des propriétaires des champs.

Il s'agit d'une image classique décrivant le corps humain. Le mont Méru qui est l'axe du monde est, dans le corps humain, la colonne vertébrale.

2 Il y a des Rishi et des Muni, toutes les étoiles et les planètes, les lieux sacrés et les lieux saints, ainsi que leurs divinités.

Les sages, les dieux et les déesses ainsi que les étoiles et les planètes peuplent les chakra.

3 Ici se meuvent le soleil et la lune qui produisent création et destruction. Il y a l'espace cosmique, l'air, le feu, l'eau et la terre.

La lune et le soleil sont le plus souvent les nâdî, Idâ et Pingalâ. Les éléments qui suivent sont dans les chakra à partir du centre de la gorge.

4 L'ensemble des éléments qui se trouvent dans les 3 mondes sont également dans le corps. Entourant le Mont Méru, ils accomplissent leurs fonctions.

5 Celui qui connaît tout cela est sûrement un vrai Yogin.

Reconnaître ces éléments revient à connaître le microcosme, ce qui est l'axe principal de la recherche du Yoga.

6 Au sommet du Mont Méru, dans ce corps nommé « Oeuf de Brahmâ », se trouve celle qui mesure 8 Kalâ et qui produit le nectar.

C'est la lune.

7 Celle-ci tourne sa face vers le bas et distille jour et nuit son ambroisie. Cette ambroisie se divise ensuite en deux parties subtiles :

Cette ambroisie rend l'être humain immortel tant qu'elle n'est pas épuisée. Jusqu'à la consommation de la dernière goutte il n'est pas possible de quitter cette vie. Reliée aux souffles, cette ambroisie en détermine le nombre à faire durant la vie. Inversement le ralentissement des respirations implique une consommation ralentie de ce nectar. D'autres moyens, particulièrement les bandha et les mudrâ, servent à économiser ce nectar afin de prolonger la vie. Cette prolongation a pour but de donner un peu plus de temps pour atteindre la délivrance dans cette vie même : nous sommes ici au cœur d'un mythe et d'une obsession du hatha-yoga.

8 Une nourrit le corps à travers le canal de gauche Idâ. Comme le fait l'eau du Gange descendant sur la terre, elle alimente sûrement tout le corps en parcourant Idâ.

Quand la lune alimente l'être de nectar, le canal de gauche s'appelle souvent Gangâ ou Mandâkinî.

9 Cette ambroisie aux rayons de nectar se tient sur le côté gauche. L'autre partie de cette ambroisie, de couleur aussi blanche que le lait, coule goutte à goutte de ce chakra et, traversant le Mont Méru en passant par le canal central, devient une énergie créatrice.

Le chakra dont il est question ici est, le plus souvent, Ajnâ. Traversant Sushumnâ en son centre, ce nectar se consume au contact du chakra du ventre. Cette combustion est aussi une alchimie qui transforme ce nectar en énergie créatrice qui remonte dans la voie de droite, Pingalâ.

10 Le soleil, mesurant 12 kalâ, est situé à la base du Mont Méru. Prajâpati fait monter le fluide créateur des rayons solaires à travers le canal de droite.

Sur le plan vital, le soleil étend son influence jusqu'à la base de la colonne grâce au chakra du ventre. Ce qui fait qu'il est parfois représenté ou décrit par certains sages comme le départ du Mont Méru. En fait le soleil est aussi Pingalâ, comme nous l'avons vu.

11 Le feu dévore le nectar lunaire. Ainsi les sept constituants du corps se meuvent-ils dans le cercle du vent.

Il s'agit du feu du ventre. Quand ce nectar l'atteint il s'y brûle. Khecarî mudrâ sera une des armes favorites du Yogi pour éviter cela.

12 Ce canal de droite, Pingalâ, est un autre aspect du soleil qui peut conférer le nirvana. Ce dieu (le soleil), maître de la création et de la destruction, peut être actif en Pingalâ grâce à des conjugaisons favorables.

Certaines pratiques de remontée de l'énergie à travers Pingalâ ont la puissance de charmer Kundalî et d'en produire l'éveil tant convoité. Les conjugaisons favorables sont la connaissance juste des techniques enseignées par le Maître et pratiquées aux moments opportuns de la journée, des cycles solaire et lunaire.

Kundalinî, nâdî et chakra

13 Il y a dans le corps humain 350 000 nâdî. Les principaux sont au nombre de 14 :

14-15 Sushumnâ, Idâ, Pingalâ, gândhârî, hastijihvikâ, kuhû, Sarasvatî, pûshâ, shamkhini, payasvanî, vârunî, alambusâ, vihvodari, yashasvinî. Les trois principales nâdî sont : Sushumnâ, Idâ, Pingalâ.

16 Entre celles-ci la plus importante est Sushumnâ qui est adorée par les Yogi. Les autres nâdî ne sont actives que par le soutien de Sushumnâ.

17 Ces trois nâdî ont leur ouverture tournée vers le bas et ressemblent à des tiges de lotus. Elles sont autour de la colonne vertébrale et renferment les énergies du soleil, de la lune et du feu.

Le soleil est dans Pingalâ, la lune dans Idâ et le feu dans Sushumnâ.

18 Dans la partie la plus intime de ces trois nâdî se trouve Citrâ, la préférée. Au cœur de citrâ se cache le très subtil Brahmârandhra.

19 Citrâ, étincelante de 5 couleurs, pure, coule au centre de Sushumnâ. Citrâ est la source des énergies corporelles et le cœur de Sushumnâ.

Citrâ est aussi nommée citrinî. A l'intérieur de Citrâ est la porte (brahmârandhra) qui ferme la voie divine. Cet accès est dans le svayambhû linga qui se trouve au cœur du mûlâdhâra chakra. C'est autour de ce svayambhû que se tient endormie la terrible déesse. Son endormissement est celui du félin prêt à jaillir, soit pour détruire l'aventurier imbécile n'agissant pas selon les directives éternelles, soit pour s'engouffrer dans la voie divine, pétrifiant la colonne en axe de foudre, pulvérisant toutes résistances vaines sur son passage.

20 Dans Citrâ se trouve un passage appelé « voie divine ». Celui-ci confère la béatitude et l'immortalité. Le yogi qui le contemple sans cesse détruit son ignorance.

Contempler ce passage oblige à s'approcher dangereusement de Kundalî. La pureté de cœur et la certitude absolue dans la voie sont indispensables pour que ce serpent redoutable ne produise plus son venin mortel mais le transforme en énergie de connaissance, de vie et d'immortalité.

MULADHARA

21 Juste deux doigts au-dessus de l'anus et deux en dessous du pénis, se trouve l'âdhâra qui mesure quatre doigts.

22 Au cœur de ce lotus appelé âdhâra se trouve le triangle de la superbe Yoni, dont l'existence est tenue sécrète dans tous les Tantra.

Ce triangle de la Yoni est Kâmarûpa. C'est en lui que se tient le svayambhû linga.

KUNDALINI

23 Ici, brillante comme l'éclair et ressemblant à une liane, est la déesse suprême, Kundalî, enroulée trois fois et demie sur elle-même, immobile sur l'ouverture de la Sushumnâ.

Kundalinî est la gardienne du seuil, la garante des secrets. Nul ne peut s'en approcher ou la toucher sans risque s'il n'y a pas été préparé. La Shiva-Samhitâ va s'échiner, dans les deux derniers chapitres, à indiquer les modalités secrètes permettant d'y parvenir !

24 Elle symbolise la forme de la force créatrice de l'univers, elle soutient éternellement l'activité de la création. Elle est la déesse de la parole qu'aucune parole ne peut décrire, elle est vénérée de toute éternité par les autres dieux.

NADI

25 Le nâdî Idâ qui se trouve sur le côté gauche tourne autour de sushumnâ jusqu'à la narine droite.

Il s 'agit d'une erreur volontaire du narrateur, comme cela se fait fréquemment dans ce genre de texte, destinée à tromper les apprentis du premier niveau. Ce genre d'erreur veut éliminer facilement les amateurs qui auraient, par inadvertance, connaissance du texte et qui, n'ayant pas reçu l'enseignement direct, se croiraient capables et habilités à en appliquer les techniques. Pour les niveaux plus subtils, le texte ne perpétue pas d'erreur mais décrit des pratiques systématiquement incomplètes afin qu'elles soient inefficaces entre les mains de non-initiés. Cette méthode est aussi fréquemment employée dans ce genre de textes (voir par exemple certains passages de la Hatha-Yoga-Pradîpikâ).

26 Le nâdî Pingalâ, situé sur le côté droit, tourne autour de Sushumnâ jusqu'à la narine gauche.

27 Entre Idâ et Pingalâ se trouve enfin Sushumnâ. Les Yogi connaissent les 6 points de Sushumnâ dans lesquels sont localisés six forces et six lotus.

Il s'agit des 6 centres classiques de la base au front et de leurs prâna vâyu.

28 Cinq de ces points sont nommés de différentes manières. On doit les connaître précisément, tels qu'ils sont enseignés dans les textes.

29 D'autres nâdî, moins importants, naissent de Mûlâdhâra. Après avoir atteint certaines parties du corps telles la langue, le sexe, les yeux, les pieds, les dents, les oreilles, le ventre, les aisselles, les pouces, l'anus, le scrotum, ces nâdî retournent à leur point de départ.

La source des nâdî est le kanda, souvent situé dans l'ensemble formé par svâdhisthâna chakra et mûlâdhâra chakra.

30 De ces nâdî en dérivent d'autres et ainsi de suite jusqu'à arriver à 350 000 nâdî dont chacun a un trajet et une fonction précise.

31 Ces nâdî, qui sont dans le corps et le remplissent, véhiculent les perceptions et guident les cheminements des souffles.

32 Le soleil, qui est au centre et qui mesure douze kalâ, se trouve dans la région du ventre. Il est comme une flamme qui brûle et digère la nourriture. Ce feu universel, qui est une partie de ma propre énergie, se trouve dans tous les corps pour digérer les nourritures de toutes les créatures.

Il s'agit de toutes les formes de nourritures, physiques, énergétiques, invisibles.

33 Ce feu vital, qui produit la force et qui soutient, remplit le corps d'énergie étant ainsi à l'origine de la destruction des maladies.

Il est classique de considérer le chakra du ventre comme celui de la guérison. D'ailleurs le vieux Rudra s'y trouve, remplissant la fonction de « médecin ».

34 C'est pourquoi le Yogi plein de sagesse, après avoir attisé le feu nommé vaishvânara selon la méthode prescrite, offre chaque jour la nourriture en sacrifice selon les instructions de son Maître.

Cette énergie vaishvânara est assimilée, dans le centre du ventre, à Shiva/Agni. C'est celle que tout le monde possède, tant que le corps est en bonne santé.

35 Le corps, appelé « Oeuf de Brahmâ », est composé d'une multitude de parties. Moi, j'ai énoncé dans ce texte celles qu'il faut connaître.

36 Les différentes parties du corps humain portent des noms si variés qu'il n'est pas possible de toutes les énumérer.

Jîvâtman : la conscience individuelle incarnée

37 Dans le corps, tel qu'il a été décrit, se trouve la Conscience incarnée, présente dans tous les lieux du corps, affublée d'un chapelet de désirs trompeurs et sans fin, ainsi que des liens produits par le karman.

Jîvâtman est pris au piège de la Nature. Désirs, causes et effets sont les attributs fatidiques de Prakriti qui n'a de cesse que de voiler le chemin de la liberté à la Conscience ainsi que de l'étourdir dans la mouvance incessante de ses tourbillons. L'immobilité du corps, du souffle, des énergies et des pensées, archétype même du Yogi défiant les lois de la Nature, est la seule chance pour retrouver dans ce brouhaha le contact avec la Conscience qui n'est, dans son statut ontologique, qu'immobilité.

38 Cette Conscience incarnée, douée de qualités multiples, concernée par toutes les actions, jouit des différents karman accumulés durant les vies passées.

39 Tout ce que l'on peut voir dans le monde est affecté par le karman et chacun jouit de ce qui dérive de son propre karman.

40 Les désirs, les erreurs ou toutes autres choses, qui produisent joie ou douleur, viennent toutes du karman dans lequel la Conscience est liée.

Le karman est la loi de la nature. Sa cessation équivaut à sortir, à s'extraire, du processus implacable de la cause et de l'effet dans lequel est prise la Conscience. Joie et douleurs n'appartiennent pas à la Conscience bien qu'elle les éprouve, mais à la Nature. La Conscience est Sat, Chit, Ananda, jouissance pure non qualifiée, dont le grand Nâda est l'expression sur le plan de l'univers manifesté. L'énergie, avant de se dégrader, est également jouissance pure dans la vibration. De là vient l'obsession tantrique de la jouissance qui permet au Yogi de se situer à côté de la joie et de la souffrance sans en expérimenter l'emprise. Joie et souffrance sont une perversion du karman qui maintient ainsi l'être humain dans la sphère mentale de l'expérience duelle. La jouissance est au-delà du mental, donc de la dualité, du bien et du mal, par conséquent de la joie et de la souffrance. C'est ce qui fera dire sans faille au Tantrique, quoiqu'il arrive, sur n'importe quel sujet qu'on le questionne, que tout est bien à sa place dans l'ordre des choses.

41 Celui qui a accompli des actions adéquates aux besoins de son évolution en tire profit dans cette vie. Recueillant donc la conséquence de ses expériences, il peut maintenant en jouir.

Les actions adéquates aux besoins de notre évolution sont les expériences que l'on doit vivre pour dépasser nos tendances. Il nous faut les choisir nous-mêmes sans attendre qu'un sort favorable le fasse à notre place. Le Tantrique n'esquive pas l'expérience utile à son travail, il la provoque déterminant ainsi lui-même le moment et le lieu de la confrontation. Il n'entrevoit pas d'autres méthodes que l'enfoncement dans ce que l'on doit dépasser pour s'en libérer.

42 Selon la puissance de son karman, l'homme est heureux ou en peine. Celui qui ne discrimine pas ses erreurs ne connaît jamais la paix et ne peut se défaire de son karman. Il n'existe pas d'autre réalité que le karman. Toutes les choses existantes en ce monde sont produites volontairement par le voile de Mâyâ.

C'est donc dans l'expérience elle-même que se trouve la solution. S'il y a karman à dépasser c'est bien dans ce qui compose le nôtre qu'il faut se frotter, et s'il y a immobilité à rejoindre ce n'est que dans l'action et le mouvement que l'on y parviendra.

43 De la même façon qu'au moment opportun toutes sortes de créatures naissent pour jouir de leur karman, ainsi en est-il aussi du Brahman qui est confondu avec la manifestation cosmique, par l'effet du karman et selon le même principe d'erreur qui fait prendre la perle de l'huître pour de l'argent.

44 L'erreur naît du désir; quand la Conscience Béatifique apparaît dans l'être humain. alors nous pouvons détruire le désir.

Bien qu'il soit le moteur même de la vie, le désir est aussi la cage. Le désir est la recherche du bonheur à travers ce qui nous est extérieur. La légende le dit : le créateur désira être deux, ainsi commença l'univers. Il accomplit son désir dans un élément extérieur. Le désir projette ailleurs et lie l'humain dans le processus du temps et de l'espace, donc de la cause et de l'effet, c'est-à-dire du karman. La jouissance par contre est une vibration dans l'ici et maintenant qui déconditionne l'homme du plan mental en le rivant à l'instant fugace et éternel d'une extase qui le rapproche d'Ananda.

45 Nous voyons surtout le personnel par la suite de cette illusion qui nous fait prendre des vessies pour des lanternes. Il n'y a pas d'autre cause, je peux l'affirmer.

46 Quand se manifeste la Conscience Absolue, qui oeuvre dans la manifestation, alors l'erreur qui vient des perceptions sensorielles est anéantie. « La Conscience n'existe pas », telle est l'erreur qui ne permet pas de se libérer du samsâra.

47 Si l'on arrive à discriminer, l'erreur s'évanouit. Dans le cas contraire, cette erreur ne disparaît pas et l'on continue à prendre pour de l'argent ce qui n'en est pas.

Nous vivons dans le mirage constant de ce que nous croyons voir. Les apparences nourrissent grassement le mental qui n'utilise qu'elles comme références. Son fonctionnement est si rapide et incessant qu'il est impossible de ne pas les utiliser comme première valeur de jugement ou d'appréciation. De ces apparences nous déduisons les causes et les effets, bouclant ainsi la boucle.

48 Tant que ne surgit pas la Connaissance, les perceptions ne sont pas pures, et le monde apparaît sous des formes multiples et diverses.

49 Ce n'est que quand le corps, formé par les éléments du karman, devient le temple dans lequel on atteint le nirvâna, que le fait de posséder un corps est vraiment fructueux.

Sacraliser le corps est, pour le Tantrisme, la seule porte qui permette d'en faire un lieu saint dans lequel on puisse contacter notre nature divine, ou qui puisse être un tremplin pour libérer la Conscience. Sacraliser le corps revient à modifier la nature même des éléments qui le composent et, par cette alchimie, dénaturer d'une telle façon le karman qu'il ne puisse plus être une entrave.

50 Telle est la source du désir qui accompagne la Conscience incarnée, mais également l'égarement dont est victime l'être humain quand il veut se conformer à la notion des bonnes ou mauvaises actions.

Bonnes et mauvaises actions qui maintiennent, les unes et les autres, l'humain dans la dualité prosternante et accablante du karman.

51 Si le Yogin veut traverser l'océan du samsâra, il doit accomplir les devoirs de l'âshrama dans lequel il se trouve, tout en renonçant aux fruits des actions qu'il y accomplit.

A chaque saison ses fruits, comme à chaque âge de la vie ses activités. Ainsi le champ des expériences sera-t-il complet et vécu en profonde harmonie avec les énergies de chaque époque. Chaque âshrama permet d'explorer une partie des expériences utiles à la vie extérieure et à la vie intérieure puis de s'en libérer. Ce n'est pas à 80 ans que l'on doit chercher l'accomplissement dans la sexualité ou dans les richesses, ni y renoncer d'ailleurs.

52 Les hommes qui sont attachés aux objets sensoriels, qui sont désireux de tirer de ceux-ci uniquement du plaisir, qui gâchent par de vains discours leurs chances d'atteindre le nirvâna, se lient par leurs actions mêmes.

Il n'y a personne, à part nous-mêmes, qui soit responsable de notre vie, de ce qui nous arrive et de ce que nous en faisons. C'est notre attitude dans tout cela qui nous liera ou nous déliera, et non une quelconque cause extérieure ou antérieure.

53 Si quelqu'un voit le Soi par l'intermédiaire du soi, il ne peut plus rien voir d'autre dans le monde, et même s'il transgresse ses devoirs, j'affirme qu'il ne commet aucune faute.

Les devoirs et les règles ne concernent que les êtres ordinaires baignant dans les méandres de la dualité. Celui qui voit la Réalité n'est plus concerné par la danse des éléments subalternes, quoiqu'il en fasse ou quoiqu'il fasse dans la ronde des mirages mondains formés par nos sociétés, nos religions ou nos constructions mentales, il reste pur et libre.

54 Ce n'est que grâce à la Connaissance que les désirs et tout le reste peuvent disparaître. Et quand les tattva ne voilent plus la Conscience, il y a vision de la Réalité.

Troisième chapitre

Les vâyu : les énergies

1 Dans le cœur se trouve un lotus divin, orné d'un merveilleux linga possédant les vibrations des 12 phonèmes qui vont de ka à tha.

> *C'est Banalinga, la flèche qui atteint sa cible à tous les coups, harponnant la personne de tous les liens de l'ego et des émotions. Dans ce Linga se trouve le deuxième granthi, le nœud de Vishnu qui est le symbole de la force de conservation. Cette force de conservation agissant au cœur de la personnalité fait espérer, à tous les humains, une continuité de ce qu'ils sont et de ce qui leur arrive. C'est l'espoir, l'attachement aux choses et aux êtres que l'on aime, le souhait de ne jamais les perdre.*

2 Le prâna, uni à l'ego, se trouve ici, accompagné des désirs intenses et de son karman sans commencement.

> *C'est dans le cœur que se trouve la Conscience Incarnée avec ses tendances énergétiques et la somme de ses actes anciens remontant aux débuts des temps. « Le prâna uni à l'ego » laisse entrevoir que l'immobilité du souffle peut amener l'immobilité de la pensée personnelle.*

3 De la modification des qualités du prâna viennent les noms différents qu'on lui donne : on ne peut tous les énumérer.

4 Prâna, apâna, samâna, udâna et vyâna sont les cinq premiers. On rajoute nâga, kûrma, krikara, devadatta, dhananjaya,

5 Pour obtenir les dix noms principaux que je vais mentionner dans ce texte. Ceux-ci adaptent les mouvements de leurs fonctions aux activités respectives de chacun d'entre eux.

6 Entre ces dix souffles cinq ont une importance majeure. Entre ces cinq souffles deux sont essentiels : ce sont prâna et apâna.

> *Ces deux souffles ont des cours opposés. L'un tire vers le haut, la légèreté, la pensée, l'intérieur - c'est prâna - l'autre vers le bas, l'inertie, la matière, l'extérieur - c'est apâna. Si le yogi arrive à réunir et à immobiliser suffisamment longtemps ces deux forces, l'explosion qui en suivra peut être de nature à libérer le courant ascensionnel et à produire l'éveil de Kundalinî.*

7 Prâna se tient dans le cœur et apâna dans l'anus. Samâna est dans le ventre, udâna dans la gorge et vyâna dans tout le corps.

8 Les cinq autres souffles, en commençant par nâga, agissent sur le corps en provoquant le vomissement, l'ouverture des yeux, la faim, la soif, le bâillement et enfin le hoquet.

9 Celui qui grâce à eux arrive à connaître le microcosme ne commet plus d'erreur et atteint un état de connaissance élevé.

10 Maintenant je vais indiquer très directement comment on peut obtenir le succès dans le Yoga, en sachant que le yogi ne doit jamais mollir dans sa pratique du Yoga !

Le Maître

11 Il n'y a que la connaissance enseignée directement par un maître qui soit efficiente. Sans cela elle ne produit rien, elle est inefficace et carrément dangereuse.

> *La place du Maître ou de l'instructeur est centrale dans la voie tantrique. La puissance des pratiques justifie cela car cette puissance doit oeuvrer dans le vide intérieur afin de développer tout le potentiel supérieur du yogi. Sans cela le risque est important de voir ces mêmes pratiques fortifier l'intellect, l'imaginaire et la personnalité, ce qui aboutit à l'opposé du but.*

12 Grâce à sa relation très engagée auprès de son Maître, celui qui s'investit complètement dans la recherche de la connaissance en obtient les fruits.

13 Il faut servir le Maître sous toutes les formes possible, par l'action, par la pensée et par la parole car il est en fait pour le disciple en même temps son père, sa mère et l'incarnation de Dieu.

> *Le Maître devient la référence absolue, ce qui est le moyen le plus sûr d'éliminer les doutes et les questionnements. Le disciple devient une offrande vivante, ce qui lui assure d'éviter l'écueil de l'ego.*

14 Grâce aux pouvoirs du Maître on obtient tout ce qui est bon pour notre propre évolution, c'est pourquoi il faut l'honorer avec ferveur. Sans cela tout devient aléatoire.

15 Pour rendre hommage au Maître il faut d'abord faire trois fois la pradakshinâ et toucher avec la main droite ses pieds de lotus.

Les conditions pour réussir

16 Ceux qui ont acquis la maîtrise intérieure, qui ont éliminé tous les doutes, obtiennent sûrement le succès, tandis que les autres non. Voilà pourquoi on doit pratiquer avec une intense ardeur le Yoga.

> *Maîtriser les forces intérieures et ne pas connaître le doute sont deux éléments décisifs qui reviennent fréquemment.*

17 Ceux qui sont encore liés par les désirs, ceux qui n'ont pas confiance, ceux qui n'honorent pas leur Instructeur, ceux qui oeuvrent pour obtenir des avantages mondains, ceux qui mentent comme ils respirent, ceux qui font du mal même si ce n'est qu'en paroles, ceux qui ne font pas ce qu'il faut pour satisfaire le Maître (dans leur pratique), aucun de ceux-ci n'obtiennent le succès.

> *On pourrait dire différemment : « ceux qui ne sont pas tournés vers l'intérieur n'obtiennent pas le succès » car la liste ici donnée est une énumération de ce qui entraîne vers l'extérieur.*

18 La première condition pour obtenir le succès est la certitude que l'on peut atteindre la réalisation, la deuxième est la confiance en soi, la troisième est le respect du Maître, la quatrième est la conscience de l'unité universelle, la cinquième est le contrôle sensoriel, la sixième est la modération dans la nourriture. Il n'y a pas de septième condition.

Avoir la certitude absolue qu'il est inévitable d'atteindre les plus hauts niveaux dans cette vie même est l'élément le plus fort de toute la sâdhanâ du yogi, l'obsession qui emplit tous les sillons de l'intériorité. Cette certitude absolue est au-delà du personnel tant sa force récurrente doit imprégner chaque fibre du corps, chaque souffle, chaque espace de la pensée, chaque graine de conscience. Le non-doute vient après car il est déjà « un exercice de style » relevant de l'effort personnel. La purification dans la nourriture concerne tout ce que le yogi absorbe, qu'il s'agisse de nourriture physique, énergétique ou mentale.

19 Le yogi qui a trouvé un instructeur expert dans l'enseignement du Yoga et qui a bien appris tout ce qu'il doit faire, se met à pratiquer le Yoga avec humilité et ferveur tout en restant très attentif aux instructions du Maître.

20 Il se retire alors dans sa pièce, s'assoit confortablement sur son siège dans la posture du lotus et pratique le prânâyâma.

Le prânâyâma

21 Le yogi doit d'abord maintenir son corps droit avec fermeté. Les mains en anjali-mudrâ, il doit s'incliner vers le Maître (qui représente la lignée), puis saluer à droite Ganesha, celui qui ôte les obstacles, et s'incliner à gauche pour saluer les gardiens du monde et Ambikâ.

Ambikâ est la Déesse, un des aspects de la Shakti.

22 Ensuite il doit fermer avec le pouce pingalâ, inspirer l'air par idâ et le retenir le plus longtemps possible. Enfin il expire par pingalâ lentement et avec douceur.

23 Et de nouveau il inspire par pingalâ, retient l'air le plus longtemps possible, puis expire par idâ, sans forcer, tout doucement.

L'auteur décrit la pratique de nâdî-shodhana avec rétentions de souffle excessivement prolongées.

24 En suivant cette technique unique du Yoga il faut faire 20 kumbhaka chaque jour, avec une fermeté absolue en étant intérieurement immobile.

Un cycle fait 20 rétentions de souffle de plusieurs minutes chacune. Fermeté et immobilité intérieures sont requises. Durant chaque rétention un travail spécifique de purification de nâdî doit être effectué.

25 On doit faire quatre séries de ces kumbhaka à quatre moments de la journée : à l'aube, à midi, au crépuscule et à minuit.

26 Si l'on fait assidûment ainsi tous les jours pendant trois mois on obtient immédiatement la purification des nâdî.

Purifier les nâdî revient également à purifier les énergies qui y circulent et à rendre fluide leur écoulement. Les tendances intérieures véhiculées dans les nâdî par les énergies se trouvent à leur tour « nettoyées » et le yogi atteint la pureté stable.

27 Quand ils sont purs, les nâdî permettent de percevoir la réalité. Alors le yogi voit beaucoup de ses défauts détruits et atteint le niveau que l'on nomme ârambha.

28 Quand les nâdî ont été purifiés on trouve dans le corps du yogi différents signes que je vais brièvement décrire :

29 Le corps de celui qui pratique ce prânâyâma devient harmonieux, il sent bon et devient beau. Dans tous les systèmes de Yoga il y a quatre niveaux de prânâyâma : ârambha, ghata, parichaya, nishpatti.

30 Ârambha a déjà été décrit. Nous allons maintenant décrire les autres niveaux et les avantages d'une parfaite fluidité des souffles vitaux : ils détruisent les souffrances dans lesquelles se noient les humains.

31 Le yogi a un bon appétit et une bonne digestion. Il est joyeux et la beauté émane de tout son être. Il a grand cœur, beaucoup de force et d'énergie. Voilà comment est le yogi qui a pratiqué.

32 Maintenant je vais décrire les obstacles au Yoga les plus importants. Ces obstacles doivent être évités par le yogi qui veut atteindre un état supérieur et dépasser le samsâra qui n'est qu'un océan de souffrance.

CE QU'IL FAUT EVITER

33 Le yogi doit éviter avec détermination ce qui suit : les substances acides, astringentes et piquantes, le sel, la moutarde, ce qui est amer, trop marcher, les ablutions à l'aube, ce qui est frit dans l'huile, le vol, la violence, l'agressivité envers les gens, l'égoïsme, la tromperie, le jeûne, le mensonge, la compagnie permanente des femmes, le rituel avec le feu, trop parler aussi bien des choses plaisantes que déplaisantes, trop manger.

LES MOYENS

34 Je vais maintenant exposer le moyen par lequel on peut obtenir un succès rapide dans le yoga. Cette méthode doit être tenue secrète parce que les pratiquants atteignent le succès à coup sûr.

35 Le yogi fera toujours et uniquement ce qui suit : il prendra du beurre clarifié, du lait, de la nourriture douce, du bétel nature, du camphre, des aliments doux, sans peau. Il s'installera dans une jolie pièce ayant une petite porte. Il écoutera des paroles qui sonnent juste. Il accomplira avec détachement ses devoirs de chef de famille. Il répétera sans cesse le nom de Vishnu. Il écoutera les sons les plus subtils qui soient. Il cultivera en lui la fermeté, la patience et la pureté. Il pratiquera l'ascèse tout en étant modeste et humble. Il rendra hommage à son Maître.

36 C'est toujours quand le souffle passe dans le canal solaire que les yogi doivent se nourrir et quand il passe dans le canal lunaire qu'ils doivent se reposer.

37 Les yogi doivent pratiquer prânâyâma après avoir mangé et non quand ils ont faim. Pour cela il faut prendre du lait et du beurre clarifié.

38 Quand la pratique est bien installée il n'est plus besoin de se tenir à de telles limitations. Celui qui pratique prânâyâma doit manger peu mais souvent et au début s'exercer inlassablement aux kumbhaka.

39 Lorsque le yogi obtient le pouvoir recherché sur le souffle en ayant la capacité de le maîtriser à son gré, grâce à cela kumbhaka réussit. Si kumbhaka réussit complètement le yogi obtient le succès où il veut.

La maîtrise des « véritables rétentions » donne au yogi le pouvoir sur le souffle donc sur les énergies. A ce moment là, il y a peu de domaines qui ne soient pas sous son pouvoir car tout relève de l'énergie.

PREMIER NIVEAU DU PRANAYAMA

40 Au premier stade le corps du yogi commence à transpirer. Le yogi devrait se frotter avec la transpiration afin de garder ses dhâtu.

L'auteur indique les manifestations naturelles d'une pratique correcte du prânâyâma de façon à ce que le yogi ne s'inquiète pas et qu'il sache sûrement où il en est.

DEUXIEME ET TROISIEME NIVEAU DU PRANAYAMA

41 Dans le second stade du prânâyâma les tremblements apparaissent. Dans le troisième le pratiquant saute comme un daim, et lorsque la pratique est parfaite il entre en lévitation.

Vâyu Siddhi : les pouvoirs du souffle

42 Quand le yogi, assis en padmâsana, quitte la terre et se meut dans les airs, on constate alors qu'il a acquis le vâyu siddhi qui fait passer au-delà de l'opacité du samsâra.

La lévitation n'est jamais recherchée, c'est le résultat normal de la pratique. Elle délimite un niveau à partir duquel la pratique change (le yogi peut se passer des prescriptions et des limitations du Yoga) et dans lequel le yogi obtient certains pouvoirs.

43 Ainsi, jusqu'à ce moment, le pratiquant doit suivre les indications et les limitations prescrites dans le yoga. Il s'ensuivra une diminution du sommeil, de l'urine et des excréments.

44 Le yogi qui perçoit ainsi la Réalité se libère de la maladie et de la tristesse; son odeur et sa salive ne sont plus désagréables et ses intestins sont purifiés.

La traduction littérale est : « Il n'a plus de vers intestinaux ».

45 Lorsqu'il n'y a plus d'augmentation de flegme, de vent ou de bile dans le corps du pratiquant, alors il peut de nouveau prendre de la nourriture comme il le veut.

La traduction littérale est « de façon irrégulière ».

46 Si le yogi mange trop peu, trop ou même pas du tout cela ne l'affecte plus. Grâce à sa pratique, il acquiert le pouvoir nommé bhûcarî, c'est-à-dire qu'il peut sauter comme le fait une grenouille quand l'on frappe dans ses mains.

47 Il y a énormément d'obstacles très durs et presque insurmontables mais le yogi doit continuer, même s'il a l'impression qu'il va mourir.

L'auteur ne laisse aucune échappatoire, les faibles et les timorés devront changer ou renoncer car certains passages sont aussi effrayants et vertigineux que des abîmes mortels. L'issue sera certainement heureuse pour celui qui saura garder fermeté, détermination, et une confiance aveugle dans la voie et dans son Maître.

48 Pour détruire les obstacles, le pratiquant, ayant acquis la maîtrise de ses sens, devra se retirer dans un lieu calme et prononcer en permanence le son OM.

49 Grâce à la pratique du prânâyâma, le sage peut détruire les effets du karman issus des vies passées ou de la vie présente.

Encore et toujours cette même affirmation qui laisse entrevoir au yogi un espace de liberté inconcevable pour les membres du troupeau qu'il a quitté depuis longtemps. Toujours identique aux autres en apparence, il a le pouvoir de défier et de transgresser les lois qui asservissent toujours ses anciens compagnons de galère.

50 Grâce aux seize prânâyâma un vrai yogi peut annihiler les effets des actions méritoires ou des erreurs accumulés durant les vies précédentes.

Le texte ne parle pas des effets des actions, méritoires ou non, accumulés dans les vies précédentes du yogi mais parle en général. Selon un point de vue largement répandu dans les milieux du Hatha-Yoga les constituants qui viennent des vies antérieures sont des amalgames de maintes personnes qui se sont cristallisés pour former un nouveau « véhicule », celui qu'emprunte le yogi dans cette vie. Il ne s'agit donc pas d'un karman personnel mais plutôt d'un karman collectif ou de parties collectives.

51 A l'instar du feu qui détruit un amas de coton, le prânâyâma détruit tous les liens produits par les erreurs. Puis lorsque le yogi est détaché, il détruit même les liens produits par les bonnes actions.

En fin de compte seule l'action pure est libre. Dès qu'elle devient « mauvaise » ou « bonne » elle se personnalise et englue l'acteur dans les liens du karman.

52 L'excellent yogi qui a obtenu grâce au prânâyâma les huit pouvoirs et qui a dépassé le niveau des vices et des vertus, peut côtoyer librement les êtres des trois mondes.

53 La pratique du yogi devra atteindre progressivement trois ghatikâ s'il veut obtenir à coup sûr les pouvoirs qu'il désire.

Trois ghatikâ représentent environ une heure trente de pratique en kumbhaka.

SIDDHI

54 Voici quels sont les pouvoirs des yogi : le pouvoir de prophétie (vâkya siddhi), le pouvoir de se transporter où l'on veut (kâmachâri), le pouvoir de clairvoyance (dura drishti), le pouvoir de clair audience (durashruti), le pouvoir de voir l'invisible (sukshma drishti), le pouvoir d'entrer dans le corps d'un autre (parakâypravesana), le pouvoir de changer les métaux en or avec seulement des excréments et de l'urine, le pouvoir de devenir invisible et celui de voler dans les airs.

GHATA

55 Lorsque le yogi obtient la perfection dans le stade de ghata grâce au prânâyâma, il n'existe alors plus rien qu'il ne puisse accomplir dans l'univers.

56 Ce stade de ghata devient définitif chez celui où prâna/apâna, nâda/ bindu, jîvâtman/paramâtman unis agissent ensemble.

57 Lorsque le pratiquant réussit à retenir son souffle durant trois heures, il atteint alors en toute sécurité et d'une façon définitive le merveilleux état du pratyâhâra.

58 Cet excellent yogi voit la conscience dans tous les objets perçus. Quelle que soit la chose que perçoivent ses sens il n'en est pas troublé.

59 Grâce à la pratique, lorsque le yogi peut retenir un kumbhaka complet durant trois heures, c'est-à-dire lorsqu'il s'arrête de respirer pendant 8 danda, alors ce sage a le pouvoir - par exemple - de se maintenir en équilibre sur un doigt de pied, au risque de passer pour un fou.

PARICHAYA

60 Avec de la pratique le yogi arrive ensuite au stade appelé parichaya, qui se réalise quand l'air, ayant quitté la lune et le soleil, s'immobilise pour s'engouffrer d'une façon durable dans l'espace infini de sushumnâ.

> *Quand l'air a quitté la lune et le soleil, idâ et pingalâ, l'arrêt du souffle se produit car il ne circule plus ni dans la narine gauche, ni dans la narine droite. Si cet arrêt se prolonge le temps nécessaire, le souffle empruntera la voie royale du milieu. C'est ce que cherchent à produire prânâyâma ou même certaines postures comme paschimottâsana.*

61 Le yogi, qui se maintient fermement dans le stade parichaya parce qu'il a obtenu le pouvoir d'action (kriyâ-shakti) et celui de pénétrer dans les chakra. peut sûrement voir, grâce à cette pratique, le triple effet des actions.

62 Le yogi peut alors détruire l'ensemble de son karman avec le son OM. Il accomplit le kâyavyûha qui lui permet d'épuiser son karman dans cette vie même.

> *Il se libère définitivement des attaches corporelles.*

63 C'est alors que ce grand yogi doit faire la quintuple concentration pour devenir maître de la terre et des autres éléments. Ce pouvoir lui permet de ne plus être manipulé par les tendances de ces éléments.

N'étant plus manipulé par ces tendances il s'en libère.

64 Le sage se concentre durant 5 ghatikâ sur le lotus âdhâra, puis encore 5 ghatikâ sur la région du Linga, 5 encore sur la région du ventre, 5 encore sur la région du cœur, 5 encore sur la région de la gorge et 5 enfin sur l'espace intersourcilier. Grâce à cela ce grand yogi sera protégé de tous les ennuis que pourraient lui faire la terre ou les autres éléments.

65 Le yogi qui pratique la concentration sur les éléments ne meurt plus, même à travers 100 cycles de Brahmâ.

NISHPATTI

66 Avec la pratique graduelle le yogi arrive au stade de nishpatti. Là, il pourra échapper à toutes les implications du karman, bien que celui-ci soit éternel, et boire la liqueur d'immortalité.

Le yogi sort de l'emprise du karman et continue à vivre mais « à côté de cette loi universelle ». Il devient immortel car il sort également du temps divisé en trois sections : passé, présent et futur.

67 Quand pour le yogi serein, devenu jîvanmukta grâce à ce qu'il a fait, se réalise l'accomplissement du Samâdhi, et quand cet accomplissement du Samâdhi peut être atteint volontairement, alors, tenant fermement sous son pouvoir la chetanâ, l'air et la force d'action, il peut avec une grande impétuosité vaincre tous les chakra et se fondre dans jnâna-shakti.

Vaincre les chakra c'est les posséder et en devenir maître. L'auteur entend aussi bien les chakra intérieurs au yogi que ceux qui lui sont extérieurs.

Vâyusâdhana : Sâdhâna du souffle

68 Maintenant il nous faut décrire le vâyusâdhana dont la finalité est de détruire ce qui fait souffrir. Par ce moyen on peut immédiatement éliminer les plaisirs et les douleurs qui agitent le samsâra.

Etre dans le samsâra implique d'osciller entre plaisirs et douleurs. En sortir verse le yogi dans la béatitude totale et unique.

69 Le sage qui place systématiquement sa langue à la base du palais boit l'essence du prâna grâce à quoi il anéantit toutes les maladies.

70 Le sage qui boit l'air froid avec sa langue ayant la forme d'un bec de corbeau, s'il connaît les lois qui président à prâna et à apâna devient prêt pour la libération.

Les grandes pratiques de shîtalî et ses dérivés sont des prânâyâma supérieurs ouvrant la voie royale à travers le chakra du cœur.

71 Le sage qui boit l'air frais tous les jours, selon les règles, détruit en lui la fatigue, la fièvre, la vieillesse et la maladie.

72 Le superbe yogi qui, pointant sa langue en haut, arrive à boire le nectar lunaire est sûr de vaincre la mort dans l'espace d'un mois.

Kechârî mudrâ possède les réputions les plus extraordinaires dont celle de conférer l'immortalité.

73 S'il boit le nectar lui-même après avoir fermé puissamment la glotte selon les prescriptions du Yoga tout en méditant sur Kundalini, il devient un sage et un poète dans l'espace de six mois.

74 S'il boit l'air avec le « geste du corbeau » à l'aube et au crépuscule tout en méditant sur la bouche de Kundalinî il guérit de la phtisie.

75 Si le yogi boit durant des jours et des nuits le souffle du prâna par le « geste du corbeau », il se libère de toutes maladies et obtient les pouvoirs de clairvoyance, clair audience et de discrimination.

76 S'il boit lentement l'air en fermant les dents sur les dents et en posant sa langue en haut, le yogi vainc rapidement la mort.

L'auteur parle de sitkarî prânâyâma, laissant le soin à l'instructeur d'expliquer en détail la pratique à son disciple.

77 S'il accomplit cette pratique chaque jour durant six mois, libre de toutes attaches, il peut réellement anéantir toutes les maladies.

Chaque allusion aux maladies doit être interprétée comme faisant partie du langage secret. Il faut entendre une autre signification que ce que les mots veulent dire pour tromper le néophyte. Un Tantra développe cette idée : Shiva s'adressant à Parvatî déclare « Maîtresse de ma vie ! Le langage secret est nécessaire pour éviter de diluer le pouvoir des enseignements. Il aide à protéger de l'atteinte de ceux qui n'y sont pas préparés ou qui les violeraient le sens des mystères. En formulant les enseignements en langage a niveaux multiples de signification, l'authenticité de l'initiation est préservée... Ainsi les Tantra sont protégés par des mots à double sens, des allégories et des paradoxes. Le langage secret favorise la compréhension de l'inexplicable... Les enseignements peuvent, par exemple, substituer un mot pour un autre, comme dans un code. Seuls les initiés qui ont reçu oralement la clé du code peuvent saisir la véritable signification de ces enseignements ».

78 S'il accomplit cet exercice durant un an il deviendra sûrement Bhairava, et après avoir obtenu le pouvoir animâ ainsi que tous les autres il pourra dominer l'ensemble des éléments.

79 S'il arrive à rester une demi-seconde la langue en haut, le yogi se libère dans l'instant de la maladie, de la mort et de la vieillesse.

80 S'il médite en appuyant la langue et en la mélangeant avec le prâna il ne peut plus mourir. C'est la vérité, j'affirme que c'est la vérité.

81 Le yogi, grâce à cette pratique de Yoga, devient en fin de compte un autre Kâmadeva, il ne connaît plus ni la faim, ni la soif, ni le sommeil, ni aucune faiblesse.

82 De cette façon ce superbe yogi devient libre sur la terre et ne craint plus aucun malheur.

83 Avec cette méthode il ne renaît plus, il devient indépendant des vices et des vertus et partage la félicité des dieux.

Asana : les postures

84 Il y a quatre-vingt-quatre postures différentes. Après en avoir choisi quatre je les énonce : il s'agit de siddhâsana, padmâsana, ugrâsana et svastikâsana.

SIDDHASANA

85 L'âsana que je vais maintenant décrire se nomme siddhâsana. Il donne le succès à ceux qui le pratiquent. Il faut se retirer dans un lieu à part et silencieux. Le pratiquant, expert en Yoga, doit appuyer avec soin un talon sur le périnée et l'autre sur le sexe tout en maintenant ses yeux vers le haut et en regardant dans l'espace intersourcilier, immobile, les sens maîtrisés et le corps parfaitement droit.

86 Celui qui veut atteindre rapidement l'accomplissement du Yoga grâce au pouvoir de cette technique, doit sans arrêt pratiquer ce magnifique siddhâsana en contrôlant son souffle.

87 Avec cette posture on quitte le samsâra et le yogi peut atteindre la libération. Il n'existe pas sur terre d'âsana meilleur et plus secret : avec lui le yogi, immergé dans la contemplation, se libère de ses liens.

> *La Shiva-Samhitâ ne retient que quatre postures dans lesquelles tout se fera. Deux postures pour la respiration et la méditation, une pour l'éveil de Kundalinî et la dernière comme cadre magique permettant d'explorer cet aspect de l'univers.*

PADMASANA

88 Maintenant je vais décrire padmâsana qui écarte toutes les maladies. Il faut mettre soigneusement les pieds, plantes vers le haut, sur les cuisses et les mains de la même façon paumes vers le haut. Ainsi le pratiquant fixe le bout du nez, en appuyant sa langue à la racine des dents, avec le menton vers le haut et la poitrine soulevée. Lentement il doit inspirer l'air de la façon la plus subtile possible et s'en remplir. Lentement il doit ensuite l'expirer d'une façon la plus égale possible.

> *La description qui en est faite est dangereuse pour le kumbhaka, il faut déjà être aguerri.*

89 Cet âsana ne peut être fait par n'importe qui. Seul le sage le réussit,

90 Avec cet âsana et cet exercice le souffle du pratiquant devient régulier et coule immédiatement d'une manière harmonieuse, il n'y a là aucun doute.

91 J'énonce la vérité : si le yogi, assis en padmâsana, respire selon la méthode relative à prâna et à apâna, il obtient la libération : voilà la vérité.

UGRASANA

92 Se tenant les jambes non unies l'une à l'autre, le pratiquant saisit solidement les orteils avec les mains et porte la tête sur les genoux. Cette posture est appelée ugrâsana, elle stimule la circulation de l'air et élimine la fatigue; on l'appelle aussi paschimattânâsana. Si le sage exécute chaque jour cette excellent âsana, le flux de l'air circule à travers la voie postérieure.

93 Ceux qui pratiquent cet exercice obtiennent tous les pouvoirs, c'est pourquoi le yogi cherche avec ardeur à obtenir le succès dans cette pratique.

94 Cet âsana, au moyen duquel on obtient facilement le succès dans le contrôle de la respiration qui détruit beaucoup de souffrance, doit être tenu secret et ne doit pas être révélé à quelqu'un de non qualifié.

SVASTIKASANA

95 Mettre les plantes des pieds correctement entre les genoux et les cuisses, tenir le corps droit comme un bâton et s'asseoir avec aisance : voilà svastikâsana.

96 Si le sage yogi pratique de cette façon le prânâyâma, son corps n'est plus altéré par la maladie et il obtient vâyu siddhi.

97 Cet âsana est aussi appelé sukhâsana; il détruit toutes les souffrances. Les yogi doivent impérativement tenir secret cet excellent svastikâsana.

Quatrième chapitre

Le quatrième chapitre de la Shiva-Samhitâ est essentiellement consacré aux bandha et mudrâ. Bien qu'il ne faille pas enfermer la chronologie de l'exposé dans une rigueur trop grande, il est tout de même notable de voir que les mudrâ sont proposées après les âsana et le prânâyâma indiquant par là une pratique tantrique marquée. Ceci correspond également à une logique de la méthode qui indique qu'une fois la posture et les souffles maîtrisés il est possible d'éveiller Kundalinî A ce niveau de la pratique, la présence du Maître et l'héroïsme du disciple jouent un rôle important. S'il est vrai que cette dernière qualité est le ferment de la réussite, il ne faut pas oublier pour autant que l'amateurisme et l'initiative personnelle risquent de mener a l'échec et que dans ce cas la note risque d'être lourde à payer tant la belle déesse est exigeante envers qui la courtise.

Yoni Mudrâ

1 Le pratiquant doit tout d'abord fixer son mental sur mûlâdhâra chakra en contractant le périnée qui se trouve entre l'anus et le sexe.

2 Qu'il médite ensuite sur Kâma qui se trouve dans la brahma yoni et qui est identique à la fleur de bandhûka, resplendissant comme 10 millions de soleils et frais comme 10 millions de lunes. Dessus s'y trouve une flamme subtile, la belle Kalâ, qui a la forme de l'intelligence. Qu'il imagine que l'union entre lui-même et Kalâ se produit.

Kâma est l'amant divin par excellence auquel le Yogi doit s'identifier pour séduire l'Endormie. Le procédé de méditation ne se base pas sur l'imagination ordinaire mais sur le processus d'analogie qui transforme le méditant au point de le faire devenir l'objet même de sa concentration. Il ne s'agit pas de l'imagination profane utilisant le mental dans ses modalités courantes mais d'une qualité nouvelle, obtenue par la pratique, permettant de se relier à la divinité ou à l'archétype sans passer par le plan mental pour « entrer dans sa peau », autrement dit la ou le dévorer.

3 Qu'il s'imagine parcourir la voie de Brahmâ, après avoir perforé l'un à la suite de l'autre les trois Linga, après avoir bu la liqueur céleste qui procure la béatitude suprême, qui est de couleur rouge, qui éclate dans sa splendeur, qui distille de son lieu suprême le nectar, appelé kulâmrita, qui revient dans Kulâ.

On indique ici tout le parcours par lequel doit passer Kundalinî.

4 Qu'il entre de nouveau dans le Kulâ grâce au Mâtrâ-Yoga et non d'une autre façon. Dans ce Tantra j'ai décrit le Yoni Mudrâ qui est dit être aussi précieux que la vie.

Le Mâtrâ-Yoga est un autre nom du prânâyâma que l'on peut traduire par « Yoga des rythmes » en se rappelant la relation obsessionnelle microcosme/macrocosme.

5 Qu'il se fonde de nouveau dans cette Yoni où se trouve le feu de la mort ayant les qualités de Shiva. Voilà le grand yoni mudrâ : j'en ai décrit la pratique afin que l'on puisse l'exécuter. C'est seulement en la pratiquant que tout réussit.

6 Les mantra tronqués, bloqués, paralysés, consumés par le feu, privés de flamme, de couleur obscure, ceux qu'il faut mieux abandonner, ceux qui sont faibles, jeunes, vieux, arrogants, orgueilleux à cause de leur jeunesse, ceux qui sont passés à l'ennemi, les fragiles, sans vitalité ou énergie, ceux qui sont discontinus ou dispersés en cent parties, tous ceux-là deviennent rapidement puissants grâce à cette méthode et produisent facilement succès et libération s'ils sont enseignés par un Maître quand il a initié son disciple selon le rite et après qu'il l'ait aspergé mille fois. J'ai décrit ce mudrâ afin que l'on puisse acquérir le pouvoir des mantra.

Les mudrâ sont des pratiques initiatiques. Le plus souvent ces mudrâ se déclinent en 5 niveaux correspondant aux 5 plans classiques de l'initiation shivaïte. Ceci implique que dès le premier niveau ils ne peuvent être donnés que par un Maître ayant l'habilitation à conférer une initiation. Il est évident que les descriptions ici faites sont complètement tronquées, qu'il manque l'essentiel, afin que l'aspect sacré, initiatique et secret soit protégé.

7 Grâce à yoni mudrâ même si quelqu'un tuait mille brahmanes ou tous les habitants des trois mondes il ne commettrait pas de faute.

8 Celui qui tuerait le Maître, ou boirait du vin, ou volerait, ou qui aurait des rapports sexuels avec la femme de son Maître ne serait entaché d'aucune faute grâce à yoni mudrâ.

Il ne s'agit pas là que de simples images pour marquer l'esprit de simples pratiquants. Ce texte s 'adresse à des gens déjà engagés dans une filiation et non au premier venu.

9 Celui qui désire la libération doit donc faire en permanence yoni mudrâ. Avec ce mudrâ il obtient le succès et la libération.

10 En pratiquant on obtient la Connaissance, en pratiquant on maîtrise le yoga, en pratiquant on acquiert le succès dans ce mudrâ, en pratiquant on conquiert vâyusâdhana, en pratiquant on trompe la mort, en pratiquant on arrive à vaincre la mort.

11 La pratique de yoni mudrâ donne le pouvoir de prédire l'avenir et de se mouvoir où l'on veut pour son plaisir. Il faut absolument tenir yoni mudrâ secret et en aucun cas ne le révéler à n'importe qui, même si on est menacé de mort.

Rien ne peut justifier la trahison d'une initiation et d'une pratique secrète.

L'éveil de Kundalini

12 Je vais maintenant révéler une excellente méthode pour atteindre le succès dans le Yoga. Elle doit être tenue secrète. Il s'agit d'une forme de Yoga difficile à réaliser même par les plus forts.

13 Quand la Kundalinî endormie se réveille grâce au pouvoir du Maître, tous les lotus et tous les nœuds sont transpercés.

14 C'est pourquoi le pratiquant doit accomplir avec toute son attention l'ensemble des mudrâ afin de réveiller la Déesse qui dort dans l'ouverture du brahmârandhra.

15 De tous les mudrâ il y en dix supérieurs : mahâ mudrâ, mahâ bandha, mahâ vedha, khecarî, jâlandhara, mûla-bandha, viparîtakriti, udâna, vajronî et shakticâlana.

L'auteur classe ensemble bandha et mudrâ ce qui est assez fréquent dans ce genre de texte.

Mahâ Mudrâ

16 Dans ce Tantra Je vais décrire mahâ mudrâ, ô très chère. Les sages des temps passés, Kapila et les autres, obtinrent le succès après l'avoir appris.

17 Il faut presser doucement le périnée, qui se trouve entre l'anus et le sexe, avec le talon gauche. Très attentif aux instructions du Maître, il faut tenir avec les deux mains le pied droit allongé devant, fermer les neuf portes, appuyer le menton sur la poitrine et concentrant tout son mental, le Yogi doit pratiquer vâyusâdhana. Voilà mahâ mudrâ, gardé secret dans tous les Tantra. Après l'avoir pratiqué sur le côté gauche, le Yogi doit ensuite le faire du côté droit en maintenant immobile son mental par la pratique du prânâyâma.

La pratique de vâyusâdhana est en fait la rétention excessivement prolongée durant laquelle tout un travail sur apâna, prâna et samâna doit être fait. La friction de ces éléments produit ce qu'indique le verset suivant pour finir par l'éveil de Kundalinî.

18 Grâce à cette pratique, même le Yogi le moins doué obtient la stimulation de l'énergie dans tous les nâdî, le contact immobile avec le bindu, l'extrême activité dans le rajas, la destruction des liens, la fin de toutes maladies, l'augmentation du suc gastrique, l'éclatante pureté de la beauté, la disparition de la vieillesse et de la mort, le fruit de tous les bien-êtres désirables, la félicité, la maîtrise des sens. Le Yogi immergé dans le Yoga, peut obtenir tous les avantages énoncés ci-dessus s'il utilise cette pratique : il est évident qu'il ne doit pas hésiter à la pratiquer.

19 Ce geste, ô la plus vénérable des déesses, doit être tenu secret. Les Yogi qui l'ont appris se libèrent du monde.

20 Ce geste, que je viens de révéler, qui exauce tous les désirs de qui le fait, doit être exécuté selon une méthode secrète et ne pas être révélé à n'importe qui.

Ceci implique que l'auteur ne l'a pas révélée dans les lignes précédentes. Cela est vrai aussi dans les autres textes, et ceux qui pratiquent en suivant scrupuleusement les indications données dans ce genre de textes rentrent dans des pratiques fausses ou incomplètes et pour peu qu'ils les

enseignent à d'autres ils entretiennent la confusion. Mais l'essentiel est préservé car le véritable enseignement reste caché des ignorants.

Mahâ Bandha

21 Après avoir pris le pied droit et l'avoir mis sur la cuisse gauche, après avoir contracté le périnée, avoir tiré vers le haut apâna vâyu et l'avoir uni au samâna vâyu, et après avoir fait descendre prâna vâyu, le sage les unit tous les trois afin de les faire monter ensemble. J'ai décrit ainsi mahâ bandha qui ouvre la voie au succès.

En le pratiquant, l'ensemble des énergies monte vers la tête du Yogi à travers le filet des nâdî. Le Yogi fait cette pratique alternativement avec les deux pieds, avec prudence.

22 Avec l'habitude le vâyu entre dans le canal central de Sushumnâ et tout le corps est revigoré, la colonne vertébrale devient solide et plus dense, le cœur du Yogi se remplit de joie. Ces avantages, ainsi que tout ce qu'il désire, sont obtenus par le Yogi qui pratique ce bandha.

Mahâ Vedha

23 Ô déesse des trois mondes, le grand Yogi, quand il a bien uni prâna et apâna grâce à mahâ bandha et qu'il a empli d'air la région du ventre, doit se taper les fesses par terre. Je nomme ce geste mahâ vedha.

Nous mettons en garde les amateurs de sensations fortes : il ne suffit pas de se taper les fesses par terre durant un long moment pour éveiller kundalinî. D'autres techniques non décrites ici sont à inclure et il est particulièrement important d'être attentif au canal qui est en fonction et de le modifier si besoin est.

24 Le grand Yogi qui a ouvert avec le vâyu le nœud qui se trouve sur le chemin de Sushumnâ, transperce aussi le nœud de Brahmâ grâce à vedha mudrâ.

25 Celui qui fait en permanence mahâ vedha. pratique éminemment secrète, obtient le vâyu siddhi destructeur de la vieillesse et de la mort.

26 Les dieux qui se trouvent dans les chakra tremblent sous la pression du souffle et Mahâ-Mayâ-Kundalî fulgure dans le Kailâsa.

27 Mahâ Mudrâ et mahâ bandha ne sont pas efficients sans mahâ vedha. C'est pourquoi le Yogi doit les pratiquer tous les trois avec ardeur.

La pratique de Mahâ Mudrâ et de Mahâ Bandha avec Mahâ Vedha doit être impérativement apprise de quelqu'un qui connaît ces techniques.

28 Celui qui pratique ces trois mudrâ quatre fois par jour vainc sans aucun doute la mort dans l'espace de six mois.

29 Il n'y qu'un siddha, et personne d'autre, qui peut connaître le pouvoir de ces trois mudrâ. En l'apprenant de lui les pratiquants obtiennent le succès à tous les coups.

30 Les Yogi qui désirent le pouvoir doivent tenir par tous les moyens cela secret. Sinon il est sûr qu'ils n'obtiendront pas le succès en pratiquant les mudrâ.

Le secret dévoilé laisse évaporer sa puissance redevenant ainsi quelque chose d'ordinaire perdant toute sa force.

Khecarî mudrâ

31 Le grand sage, assis en toute quiétude en vajrâsana. fixant fermement son regard sur le point intersourcilier, doit mettre avec soin sa langue retournée à l'intérieur dans la cavité qui se trouve sous la glotte, là où coule le nectar. J'ai expliqué ce mudrâ, nommé khecarî, pour la réalisation des désirs de ceux qui suivent ma voie.

32 Ce geste, source de toutes les réussites, m'est plus cher que la vie elle-même. C'est en le pratiquant incessamment, chaque jour, que le Yogi peut boire le nectar qui est le moyen d'obtenir le vigraha siddhi et, tel un lion, de vaincre l'éléphant de la mort. Vigraha Siddhi est le pouvoir de quitter son corps, de se libérer de la matière.

33 Qu'il soit pur ou impur, à quelque niveau qu'il se trouve, si khecarî mudrâ est fait correctement, il deviendra sans aucun doute pur.

34 Celui qui le pratique, même durant seulement une demi-minute, arrive à traverser le grand fleuve de l'ignorance et peut goûter aux plaisirs des dieux ou renaître dans une famille spirituelle.

Littéralement une noble famille. Si on le pratique d'une façon parfaite pendant très peu de temps ce geste confère la libération. Nous retrouvons ici l'affirmation commune qui dit qu'une technique pratiquée à la perfection produit ses effets dans l'instant. Le problème est qu'il faut s'y entraîner des heures, des mois, votre des années durant pour arriver à ces quelques secondes de perfection. Ceci sous-entend que la qualité et la justesse de la pratique sont essentielles, qu'il ne suffit pas de faire un nombre incalculable de fois en imitant bêtement comme une singe ou en laissant s'implanter l'habitude. Il faut au contraire une extrême vigilance, une spontanéité permanente qui permet de saisir et d'exploiter cette attitude où l'on est parfaitement au cœur de la pratique et de soi-même, dans l'espace même où se découvre une faille dans l'ordinaire de l'état abrutissant de la matière.

35 Voilà khecarî mudrâ : celui qui le pratiquera, le mental serein et concentré ne verra plus de différence entre un instant et cent cycles de Brahmâ.

36 Grâce aux instructions de son Maître, un sage qui apprend ce mudrâ, même s'il est encore très attaché, atteindra la libération.

37 Ô toi qui est vénéré des dieux, ce geste, aussi précieux que la vie, ne doit pas être révélé à n'importe qui, mais être tenu secret avec beaucoup de soins.

Jâlandhara Bandha

38 Le Yogi doit contracter la gorge afin de fermer l'ensemble des nâdî en appuyant le menton sur la poitrine. Ceci se nomme jâlandhara mudrâ que même certains dieux ont du mal à

exécuter. Le feu du ventre consume, chez les êtres vivants, tout le nectar qui coule du lotus aux mille pétales. C'est pourquoi il faut pratiquer ce bandha.

Cette pratique arrête l'écoulement d'Amrita ce qui permet au Yogi d'économiser ce précieux élixir de vie. Suivant les techniques Jâlandhara Bandha est maintenu en permanence, particulièrement dans certains prânâyâma et concentrations. On peut le réaliser très fermement en appuyant fortement le menton sur la poitrine sortie ou bien plus subtilement en réalisant ce que l'on appelle le crochet qui consiste surtout à baisser légèrement le menton et à faire une contraction intérieure de la gorge très hermétique.

39 Avec ce bandha, le sage boit le nectar et devient immortel. Il atteint la félicité dans les trois mondes.

40 Ce jâlandhara bandha confère la réussite aux siddha. Le Yogi qui veut le succès doit le pratiquer sans arrêt.

Mûla-Bandha

41 Le Yogi doit d'abord fermer les sphincters de l'anus avec la pression du talon, puis tirer puissamment vers le haut apâna vâyu, enfin le faire monter doucement. Ceci est Mûla bandha mudrâ qui détruit vieillesse et mort.

42 Si, en faisant ce bandha, on arrive à unir prâna et apâna, on accomplit également yoni mudrâ.

43 Si l'on fait yoni mudrâ qu' y a-t-il que l'on ne puisse accomplir dans le monde ? Grâce à ce bandha, le Yogi vainc la paresse et, assis en padmâsana, il quitte la terre pour se mouvoir dans l'espace.

44 Si le grand Yogi veut traverser le fleuve du samsâra qu'il accomplisse ce bandha dans un lieux isolé et secret.

Traditionnellement mûla-bandha est prescrit en permanence non seulement dans toutes les pratiques mais aussi à chaque instant de la vie profane.

Viparîta karanî mudrâ

45 Le Yogi doit mettre la tête au sol et monter ses jambes en l'air. Ceci est viparîtakriti tenue secrète dans tous les Tantra.

46 Le Yogi qui accomplit sans arrêt cette pratique, tous les jours durant trois heures, peut vaincre la mort et même ne pas disparaître dans le pralaya.

47 Celui qui boit l'ambroisie devient similaire aux siddha, celui qui fait ce bandha est honoré par toutes les créatures.

Viparîta karanî mudrâ désigne ici toute pratique dans laquelle la tête est en bas et les jambes sont en l'air, que le corps soit appuyé sur les épaules ou directement sur la tête.

Uddîyânâ bandha

48 Déplacer à gauche l'intestin sur et en dessous de l'ombilic : ceci est uddîyânâ bandha qui détruit le fleuve des souffrances. Porter l'intérieur de la cavité abdominale gauche sous l'ombilic : ceci est uddîyânâ bandha, le lion qui domine l'éléphant de la mort.

49 Le Yogi qui accomplit cette technique quatre fois par jour obtient la purification du ventre grâce à laquelle les souffles se purifient.

50 Le Yogi qui fait cette technique durant six mois est sûr de vaincre la mort. Son feu intérieur se ravive et ses fluides aussi.

51 En outre on peut obtenir vigraha siddhi et être certain d'éliminer toutes les maladies.

52 Même appris du Maître ce bandha est réellement très difficile à réaliser. Le sage doit donc le pratiquer avec zèle dans un lieu secret et confortable.

Uddîyânâ bandha doit se faire d'une manière évolutive quant à la rétention du souffle durant laquelle il convient de faire certaines visualisations et d'employer certains mantra spécifiques. Une pratique classique consiste à commencer par tenir la première fois une trentaine de secondes pour à chaque fois rajouter dix secondes et arriver ainsi à une minute. Il est important de ne pas intercaler de respiration de confort après chaque rétraction du ventre.

Vajronî Mudrâ

Ce texte décrit assez précisément vajronî (ou vajrolî) mudrâ ce qui est somme toute assez rare. On peut remarquer la présence du Maître aux côtés du couple tantrique en train d'accomplir ce geste durant un acte sexuel. Le personnel n'ayant plus rien à faire à ce niveau de pratique, le Maître aussi bien que les disciples ne font pas de différences entre les multiples parties de leur corps. Ainsi le Maître peut toucher le sexe des disciples, ou les disciples toucher le sexe du Maître, comme s'ils 'agissait de n'importe quelle partie du corps. Le corps est corps, les tendances sont tendances, les énergies sont énergies, et les tabous ou la morale ne s'appliquent qu'au troupeau et non pas aux héros.

53 Par amour pour ceux qui suivent ma voie, je vais décrire brièvement la très secrète vajronî qui détruit l'obscurité du samsâra.

54 Même celui qui vit dans le monde en suivant uniquement ses propres plaisirs, sans appliquer les règles du Yoga, peut obtenir la libération, au même titre que celui qui fait une ascèse, s'il pratique à chaque fois vajronî.

Le problème est qu'il est presque impossible de réaliser vajronî mudrâ sans maîtriser le Yoga…

55 Avec la pratique vajronî donne la libération au Yogi, même s'il est encore attaché aux plaisirs terrestres, C'est pourquoi les Yogi doivent pratiquer vajronî avec acharnement.

56 En premier lieu, après avoir absorbé selon les règles les sécrétions du sexe féminin dans le corps à travers le canal, il introduit son sexe dans le vagin, retenant son sperme, il commence à bouger son sexe. Si, par hasard, il commence à éjaculer il doit faire remonter son sperme vers le haut avec Yoni Mudrâ, en le dirigeant vers la gauche. Durant un instant

il immobilise son sexe dans le vagin, puis de nouveau il peut recommencer à le bouger en suivant les instructions de son Maître. Il doit répéter le mantra « hum » « hum », tout en tirant avec puissance apâna vâyu vers le haut, et en absorbant les sécrétions de la femme.

57 C'est ainsi que le Yogi, pour réussir dans le Yoga, doit accomplir spontanément vajronî mudrâ et se nourrir de lait, tout en l'offrant en hommage aux pieds de son Maître.

58 Il faut savoir que le bindu est de nature lunaire et que rajas est de nature solaire. Il faut amener leur union dans le corps.

59 Je suis le sperme, et rajas est shakti. Quand les Yogi arrivent à réunir les deux dans leurs corps, qui est le temple du rituel, ils obtiennent un corps divin.

60 Avec la perte du sperme arrive la mort, mais avec sa rétention on augmente la vie. C'est pourquoi, avec beaucoup de précautions, il faut retenir son sperme.

61 Il est sûr que les hommes naissent et meurent grâce au sperme. Sachant cela que le Yogi pratique en permanence la rétention.

62 Qu'y a-t-il qu'il ne puisse obtenir sur terre celui qui peut retenir son sperme ? C'est grâce à cela que j'ai obtenu mon pouvoir : il en est ainsi !

Retenir son sperme est une pratique de pouvoir. Il ne faut pas comprendre ici la chasteté car le tantrisme préconise l'union sexuelle, la jouissance, mais exige le maintien du sperme dans le corps.

63 Le sperme donne joies et douleurs à tous les êtres enfermés dans l'existence mondaine, en prise à l'erreur et sujets à la vieillesse ainsi qu'à la mort, C'est pourquoi ce Yoga, qui donne le succès aux Yogi, est réellement, le meilleur.

64 Avec cette pratique, même l'homme qui est resté attaché aux plaisirs obtient la libération. Même s'il n'a vécu sur terre que pour le profit, au moment de sa mort il deviendra un siddha.

65 Après avoir joui pleinement de tous les instants de béatitude, grâce à ce Yoga, les Yogi obtiennent le succès absolu.

66 C'est pourquoi les Yogi font cette pratique avec beaucoup de plaisirs.

67 Sahajoni et amarâni sont des autres noms de vajronî. A chaque fois le Yogi doit retenir le sperme.

68 Si par hasard, dans l'excitation, le sperme est émis, et que c'est le moment d'unir la lune et le soleil, le Yogi doit le réabsorber avec son canal : ceci est amarâni.

D'où l'importance extrême de suivre les souffles dans les narines, de savoir s'ils passent à gauche ou à droite ou si c'est le moment pour les faire passer au milieu.

69 Avec yoni mudrâ, le Yogi doit maintenir le sperme qui veut s'échapper : alors il réalise sahajoni, tenue secrète dans tous les Tantra.

70 La distinction vient de la différence des noms, mais le résultat est le même. C'est pourquoi, s'ils veulent le succès, les Yogi doivent toujours pratiquer ce mudrâ avec application.

71 C'est vraiment par amour pour ceux qui suivent ma voie que j'ai révélé ce Yoga. Il doit être tenu secret et ne doit pas être donné à n'importe qui.

> *Aujourd'hui plus encore qu'à l'époque on comprend pourquoi de telles pratiques doivent être tenues secrètes. Avec la prolifération des gens qui croient avoir tout compris une fois qu'ils ont fait un stage ou deux, lu un texte ou discuté avec d'autres personnes soi disant avisées ou initiées, il est prudent de rester très discret si l'on ne veut pas voir un jour quelques amateurs reprendre ces pratiques et les enseigner dans un stage sous couvert d'ésotérisme pour attirer le chaland et satisfaire leur propre envie de chair fraîche. Ils oublient seulement que dans les pratiques tantriques le ou la partenaire est le plus souvent choisi par le Maître et qu'il peut donc être très laid ou très vieux !*

72 Ce Yoga est vraiment secret et il n'y en a pas d'autre pour arriver à ce niveau. C'est pourquoi les sages doivent s'engager à le garder secret.

73 Quand le Yogi urine, après avoir absorbé avec force le vâyu, il doit faire couler goutte à goutte l'urine et la réabsorber vers le haut suivant la méthode indiquée par les sages. Celui qui fait ainsi tous les jours arrive à retenir son sperme. Cette pratique donne de grands pouvoirs.

74 Celui qui pratique tous les jours vajroni en suivant les instructions de son Maître, ne perdra plus son sperme, même s'il s'unit avec cent femmes.

75 Quand il a obtenu le succès dans la rétention du sperme, que peut-il rater ? Grâce au pouvoir de cette pratique, ô Pârvatî, j'ai obtenu ma force, vraiment difficile à obtenir.

Shakticâlana mudrâ

76 Le sage peut éveiller Kundalini, profondément endormie dans l'âdhâra, en la tirant avec force vers le haut par le moyen d'apâna vâyu. Ceci est shakticâlana mudrâ, qui donne tous les pouvoirs.

77 Celui qui pratique tous les jours shakticâlana obtient d'allonger sa vie et d'éliminer toutes les maladies.

78 Abandonnant son sommeil, il est sûr que le serpent se dresse tout seul. Voilà pourquoi le Yogi qui veut réussir pratique cette technique.

79 Celui qui pratique sans cesse, en suivant les instructions de son Maître, ce superbe Shakticâlana, obtient le vigraha siddhi, qui donne le pouvoir animan ainsi que les autres siddhi. Ainsi comment peut-il craindre la mort ?

80 Celui qui fait durant seulement deux secondes, avec ardeur, au moment opportun shakticâlana voit arriver le succès. Shakticâlana doit être exécuté par le Yogi en posture adéquate.

81 Tels sont les dix mudrâ dans lesquels on ne peut être et on ne sera jamais identique. En les pratiquant un après l'autre on réussit, si l'on procède d'une autre façon on ne peut devenir un siddha.

Cinquième chapitre

Les obstacles au Yoga

1 La Déesse, si belle, dit : « Révèle-moi, Ô Maître, quels sont les obstacles que rencontrent les êtres humains sur le sentier de la Réalité Suprême. Je t'en prie, dis-le moi, Ô Shankara ».

OBSTACLES ISSUS DU PLAISIR

2 Le Maître répondit : « Ô Déesse, écoute, je vais te dire quels sont les obstacles qui se mettent toujours en travers de la route. L'attachement au plaisir est le principal obstacle pour la libération humaine ».

3 Les femmes, les lits, les sièges, les vêtements, la richesse, le bétel, la nourriture, les voitures, le royaume, le pouvoir, l'or, l'argent, les bijoux, le fait de vouloir amasser, l'érudition, les Veda et les Saintes Ecritures, la danse, les chants, la beauté, la flûte, la vînâ, le tambour, conduire des éléphants et des chevaux, sa femme et ses enfants, les biens matériels : tout ceci sont des obstacles dérivés du plaisir (si l'on y est attaché). Maintenant écoute les obstacles qui proviennent du ritualisme.

OBSTACLES ISSUS DU RITUALISME

4 Les ablutions rituelles, les cérémonies, l'observance des cycles de la lune, l'offrande sacrificielle aux dieux par l'intermédiaire du feu, une conduite trop exclusivement tournée vers l'obtention de la délivrance, les jeûnes commandés par la religion, les pénitences, le silence, le contrôle des fonctions sensuelles, la contemplation et les objets de la contemplation, les mantra, les offrandes, la préoccupation de sa réputation dans le monde, les plans d'eau, les mares, rester mais aussi aller, la construction des temples et des jardins, les sacrifices et les jeûnes réglés sur la lune, les pénitences et les divers pèlerinages. Tels sont les obstacles qui proviennent du ritualisme.

OBSTACLES ISSUS DE LA CONNAISSANCE

5 Ô femme sublime au beau visage, je vais te dire les obstacles qui viennent de la connaissance : rester dans la posture de la tête de vache, pratiquer les nettoyages, avoir la connaissance de tout le réseau des nâdî ainsi que de leur fonctionnement, le contrôle des sens, bouger rapidement son ventre, percevoir à travers les indriya. Ecoute maintenant quel est le régime erroné.

6 C'est une erreur que de vouloir manger ou boire des choses comme du gingembre sec coupé en petit morceaux ou pressé en jus et d'autres ingrédients du même genre en croyant qu'ils peuvent être une aide pour la réalisation finale. Ecoute maintenant quelles sont les erreurs qui naissent d'un préjugé trompeur.

7 Dire : « Il ne faut fréquenter que les sages et éviter la compagnie des mauvais hommes » est une erreur au même titre que d'inciter à calculer le poids ou la légèreté de l'air inspiré et expiré.

8 Il est complètement faux de penser que des affirmations du genre : « Le Brahman est présent dans le corps, il est contenu dans la forme, il a une forme ou il n'a pas de forme » donnent la paix dans le cœur. Telle est la liste des obstacles issus de la connaissance.

Les quatre formes de Yoga

9 Mantra-Yoga, Hatha-Yoga, Laya-Yoga et Râja-Yoga qui mène à la non-dualité, sont les quatre formes de Yoga.

Les caractéristiques du pratiquant

10 Il faut savoir aussi qu'il existe quatre types de pratiquants : les tièdes, les moyens, les ardents et les très ardents.

DEFINITION DU PRATIQUANT TIEDE

11 Ceux qui sont indolents, ignorants, malades, qui dénigrent le Maître, les avares, ceux qui ont une nature méchante, ceux qui mangent trop ou qui sont trop attachés aux femmes, ceux qui sont inconstants, timorés, de faible constitution, ceux qui ne sont pas libres, ceux qui sont cruels ou qui ont mauvais caractère ainsi que ceux qui sont fragiles sont tous des pratiquants tièdes. Ils peuvent obtenir le succès souhaité avec beaucoup d'effort en 12 ans. Leur Maître doit les diriger vers le Mantra-Yoga.

DEFINITION DU PRATIQUANT MOYEN

12 Ceux qui sont indifférents aux choses du monde, qui sont impatients, qui aiment la vertu, ceux qui sont affables ou qui sont équilibrés quoiqu'ils fassent, entrent dans la catégorie des moyens. Ceux qui agissent comme cela doivent être instruits dans le Laya-Yoga - qui concerne la délivrance - par leur Maître.

DEFINITION DU PRATIQUANT ARDENT

13 Ceux qui ont le mental stable, qui ont pratiqué le Laya-Yoga, qui sont libres, pleins d'énergie, qui ont un grand cœur et sont ouverts aux autres, qui sont patients, sincères, courageux, puissants, qui ne connaissent pas le doute et sont respectueux envers leur Maître, dont la pratique du Yoga est l'acte le plus important, sont considérés comme des pratiquants ardents. Ils peuvent atteindre le succès en 6 ans. Ces êtres de grande force doivent être instruits dans la voie du Hatha-Yoga.

DEFINITION DU PRATIQUANT TRES ARDENT

14 Ceux qui sont actifs, doués d'une formidable énergie, qui aiment ce qui est agréable, qui sont courageux, qui connaissent les textes, qui sont experts dans la pratique du Yoga, qui ne sont plus dans l'illusion, qui sont calmes et pleins de jeunesse intérieure, qui ne sont plus possédés par les passions, sûrs d'eux-mêmes, sur qui l'on peut compter, habiles en toutes choses et généreux, qui protègent tous les êtres, dont l'avis est fiable, qui sont fermes, sages, qui savent être agréables, patients et bien disposés envers tout le monde, qui savent respecter ce qu'il convient de faire, qui accomplissent leur devoir sans ostentation et

qui sont affables, experts dans tous les textes, qui savent rendre hommage aux dieux et aux maîtres, qui ont une santé parfaite, qui connaissent ce qu'il faut faire pour atteindre un état supérieur et qui savent pratiquer toutes les formes de Yoga. Ceux-là obtiendront le succès sans aucun doute en 3 ans et sont, de toute évidence, capables de pratiquer toutes les formes d'union.

Invocation de l'ombre

15 Il faut pratiquer la méditation sur l'ombre qui purifie à tous les coups le pratiquant et lui permet d'obtenir des fruits visibles et invisibles.

16 Lorsque le Yogi se concentre sur son être absolu qui se reflète dans la forte chaleur du soleil, si, les yeux ouverts, il regarde le ciel, il verra durant un instant son image dans la voûte céleste.

17 Celui qui voit chaque jour sa propre image dans le ciel arrive à prolonger sa vie et même à ne jamais mourir.

18 Celui qui voit sa propre image pleine dans le ciel devient vainqueur et, ayant acquis le contrôle de l'énergie du souffle, peut aller où il veut.

19 Celui qui accomplit régulièrement cette pratique en se concentrant sur l'Absolu devient, grâce à son ombre, un être plein de béatitude.

20 Le Yogi doit invoquer son ombre lorsqu'il est sur le point de partir en voyage ou de connaître une union, ou d'entreprendre un acte important ou dangereux, parce qu elle lui permet d'éviter les erreurs et de faire toujours au mieux.

21 En faisant constamment cette pratique le Yogi peut savoir avec précision ce qu'il est au cœur de lui-même. Ainsi il devient maître de son mental et obtient la libération.

22 Si le Yogi ferme ses oreilles avec les pouces, ses yeux avec les index, ses narines avec les majeurs et la bouche avec les autres doigts, et qu'en même temps il arrête sa respiration, il verra sa conscience sous forme de lumière.

23 Lorsque quelqu'un voit très clairement cette lumière, même si c'est durant un court instant, il se libère des limites et obtient l'émancipation.

24 Le Yogi qui fait cette pratique de façon ininterrompue voit ses erreurs s'évanouir et lorsqu'il perd la perception de ses différents corps, il atteint l'union avec la Conscience.

25 Celui qui s'investira sans interruption dans cette pratique et d'une façon très secrète, s'absorbera dans l'Absolu, et ce quelque soit son mode de vie.

26 Ce Yoga, qui m'est très cher, doit toujours être tenu secret avec beaucoup de soin, car il est extrêmement fiable et permet aux hommes d'atteindre le nirvâna. En le pratiquant graduellement, on finit par obtenir la connaissance intérieure.

Nâda : le son intérieur

27 Ô ma bien aimée, sache que le premier son est semblable à celui d'une abeille ivre, puis vient celui de la flûte, puis de la vînâ. Ensuite avec la pratique du Yoga, qui permet de

traverser l'obscurité du Samsâra, on entend un son identique à une cloche, puis un autre similaire au tonnerre. Le Yogi, libre de toutes attaches, qui médite sur ce son obtient la libération.

28 Quand le mental d'un Yogi s'immerge dans le son toutes choses extérieures disparaissent et ainsi s'absorbe-t-il complètement dans le son.

29 Grâce à cette pratique, le Yogi peut conquérir les qualités fondamentales et, libre de toutes limitations, il s'absorbe dans l'espace de la Conscience.

30 Il n'existe pas de posture aussi parfaite que siddhâsana, il n'y a pas de pouvoir supérieur à celui donné par la kumbhaka, il n'y a pas de geste qui égale la khecarî et pas de puissance d'intériorisation comparable à celle du son.

31 Maintenant, très chère, je vais décrire l'expérience de la libération. Même s'il agit n'importe comment, celui qui l'a connue peut l'obtenir à son gré.

32 Après avoir rendu hommage à Îshvara et au Maître et après avoir pratiqué le meilleur Yoga, le sage réunit toutes les conditions pour pouvoir s'investir dans cette forme de Yoga.

33 Après avoir donné au Maître qui l'instruit dans le Yoga ce qui lui est cher ainsi que tout ce qui lui appartient, puis l'avoir satisfait avec empressement, le sage doit pratiquer ardemment ce Yoga.

34 Le sage entièrement désintéressé, quand il s'est relié à l'Absolu grâce à des objets qui lui conviennent, et après s'être purifié dans mon propre temple, doit commencer à pratiquer le Yoga qui est vraiment propice.

35 Ensuite quand, ayant fait de la sorte, il n'est plus attaché à son propre corps ainsi qu'au reste, parce qu'il a tout divinisé, il peut s'initier au Yoga qui est décrit de la sorte.

36 Après qu'il a compris la vanité du monde social, le Yogi, ayant pris la posture du lotus, doit fermer avec deux doigts le vijnâna-nâdî.

37 Grâce à la réussite de cette pratique, il obtient une tenue parfaite et il n'est plus torturé par la passion. S'il veut atteindre cette perfection il doit s'engager sans retenue.

38 Celui qui s'attache à cette pratique obtient le succès en peu de temps ainsi que, petit à petit, les pouvoirs du souffle. Il n'y a aucun doute là-dessus !

39 Le Yogi qui une seule fois accomplit à la perfection ceci peut détruire tout ce qui l'entraîne dans l'erreur. De cette façon, sans aucun doute, son souffle peut entrer dans le canal central.

40 Ainsi, grâce à la réalisation de cette pratique, il est admiré par les dieux eux-mêmes. Quand il a obtenu le siddhi animan, et tous les autres, il est libre et se meut dans les trois mondes.

41 Par la maîtrise du contrôle du souffle, le Yogi devient indépendant de son corps, il atteint un état de Conscience supérieur et, bien que encore lié à son corps, il peut jouir de tout ce qu'il désire en ce monde.

42 Ce Yoga éminemment secret ne doit pas être révélé à une personne ordinaire, mais seulement à quelqu'un de sûr possédant la véritable connaissance.

Dhâranâ

43 Si le Yogi s'assoit en lotus, qu'il se concentre dans l'espace au fond de sa gorge en mettant sa langue à la base du palais, il se libère de la faim et de la soif.

44 En dessous de la cavité de la gorge se trouve un nâdî resplendissant qui s'appelle kûrma. Le Yogi qui fixe son attention dessus obtient une grande stabilité mentale.

45 Lorsque le Yogi se concentre sur l'ouverture dans la tête que l'on nomme « oeil de Shiva », il perçoit un feu magnifique qui ressemble à une masse de lumière énorme. Il lui suffit de le contempler pour qu'il ne commette plus d'erreurs et qu'il atteigne la libération, quand bien même il manquerait de discrimination dans ses actes.

46 S'il peut, jour et nuit, se concentrer sur cette lumière, il peut se relier aux Maîtres.

47 Lorsque le Yogi médite sur le vide jour et nuit, qu'il soit immobile ou actif, qu'il dorme ou qu'il mange, il devient de la même nature que cet espace et s'absorbe dans chidâkâsha.

48 Si un Yogi désire obtenir le succès, il devra sans cesse rechercher cette connaissance. Accomplissant cette pratique d'une façon ininterrompue, il deviendra sans nul doute semblable à moi. Grâce à la puissance d'une telle connaissance, le Yogi deviendra pour tous les êtres un sujet d'admiration.

49 Le Yogi qui est devenu maître des éléments, qui s'est libéré des espoirs, qui est capable de renoncer à ce qui l'attache, qui fixe la pointe de son nez en padmâsana, arrive à immobiliser son mental et obtient le pouvoir que l'on appelle khecarî.

50 Le merveilleux Yogi qui, grâce à la force de cette pratique, voit la lumière pure et blanche qui est identique à celle de la montagne sacrée, obtient la capacité de la garder en permanence.

51 S'il se couche sur le dos et qu'il médite sans interruption afin de dissiper toute lassitude et qu'il se concentre sur la partie supérieure de sa tête, le Yogi obtient de vaincre la mort. Voilà comment est décrit partout l'effet produit par la fixation du point intersourcilier.

52 Le fluide produit par les quatre types de nourriture est de trois sortes : le meilleur nourrit le corps subtil, le second le corps grossier composé des sept humeurs.

53 Le troisième est ce qui continue dans le corps sous la forme des matières fécales et de l'urine. Tous les nâdî contiennent les deux premiers types de fluide et alimentent le corps et les souffles de la tête aux pieds.

54 Si le vâyu se meut à travers tous les nâdî, alors l'essence de la nourriture est distribuée d'une façon équilibrée dans tout le corps.

55 Parmi les 14 nâdî principaux, ceux qui exercent les fonctions les plus importantes sont trois : en eux coulent librement le prâna.

Les sept Chakra

MULADHARA CAKRA

56 Deux doigts au-dessus de l'anus, un doigt sous le pénis, se trouve un espace de quatre doigts de large similaire à une racine ayant la forme d'un bulbe.

57 Dans cet espace entre l'anus et le pénis, avec la face tournée en arrière, se trouve la Yoni; cet espace est appelé kanda; ici réside en permanence kundalinî, qui entoure tous les nâdî et qui fait trois tours et demi sur elle-même, tenant sa queue dans sa bouche, immobile dans l'ouverture de la sushumnâ.

58 Resplendissant comme la lumière, elle est endormie tel un serpent, immobile au milieu de ce passage, elle est la Déesse de la parole appelée bîjâ.

59 Elle doit être connue comme la puissance de Vishnu, forte, plus belle que la lumière de l'or, mère des trois qualités : Sattva, Tamas et Rajas.

60 Ici, similaire à la fleur du bandhûka, similaire à l'or noir se trouve le kâmabîja, décrit dans le Yoga comme étant éternel.

61 La Sushumnâ l'enlace également : l'excellent bîjâ est ici, similaire à la lune d'automne, identique à un million de soleils, froid comme un million de lunes. La Déesse Tripura Bhairavî se compose de ces trois éléments unis (le feu, la lune et le soleil), qui sont nommés bîjâ (source) et aussi appelés Suprême Energie (Tejas).

62 Celui-ci est doué de capacité d'action et de perception et tourne à l'intérieur sur lui-même, il se lève, entre dans l'eau, il est subtil, sa pointe est rouge, il est l'excellente énergie qui réside dans la yoni et il est appelé svayambhû linga.

63 Celui-ci est le lotus de la base (âdhâra padma) dans lequel kanda est ici yoni : il a quatre pétales et sur chacun on y voit les quatre lettres va, ça, sha, Sa.

64 Près du svayambhû linga se trouve la région appelée kula qui a la splendeur de l'or, son pouvoir (siddha) est dviranda (l'œuf double ,le sage), la déesse est Dâkinî. Au milieu de ce lieu se trouve la yoni où réside kundalinî, elle est enveloppée par la brillante splendeur du kâmabîja. Le sage qui médite sur mûlâdhâra obtient le pouvoir de dârduri et, graduellement, peut se soulever de terre.

65 La beauté du corps est accrue, le flux gastrique augmenté, le Yogi obtient la santé, la sagesse et la connaissance suprême.

66 Il connaît ce qui est, ce qui a dû être et ce qui sera, toutes les causes et aussi toutes les sciences inconnues avec leurs secrets.

67 Dans sa bouche danse éternellement dans un tourbillon la déesse Sârasvatî et il obtient le pouvoir contenu dans le mantra seulement en le répétant : il n'y a aucun doute là-dessus.

68 Le Maître dit : « La vieillesse, la mort et la souffrance sont détruites ». Celui qui pratique le prânâyâma doit s'adonner à la contemplation suprême : ce n'est que grâce à cela que l'excellent Yogi se libère de chaque erreur.

69 Quand le Yogi contemple le mûlapadma et le svayambhu linga, alors subitement, en un seul instant, l'ensemble de ses erreurs devient sans conséquence.

70 Il obtient le fruit de tout ce qu'il désire : avec cette pratique effectuée d'une façon ininterrompue il voit celui (Shiva, la conscience) qui donne la libération, qui est meilleur dedans comme dehors, qui doit être honoré avec toutes les attentions. Il n'y a rien de supérieur à cet enseignement.

71 Celui qui abandonne la conscience (Shiva) qui réside à l'intérieur et s'occupe de ce qui est à l'extérieur est comme celui qui, jetant la nourriture qu'il a dans la main, erre à la recherche de moyens de subsistance.

72 Le Yogi qui rend continuellement hommage au véritable svayambhu linga chaque jour, aura la réussite totale : il ne peut y avoir aucun doute.

73 Avec la pratique ininterrompue dans un laps de temps de six mois il obtient le succès et son souffle (vâyu) entre en toute sécurité dans la sushumnâ.

74 Il dépasse ses facultés mentales, il obtient le contrôle de la respiration et du sperme et a le succès dans ce monde et dans l'autre : il n'y a aucun doute.

SVADHISTHANA CAKRA

75 Le second lotus se trouve à la base du pénis et a six pétales resplendissants tout à l'entour, qui portent les six bîjâ ba, bha, ma, ya. ra, la. Le lotus s'appelle svâdhisthâna et il est rouge; le sage tutélaire a pour nom Bâla et la déesse est Râkinî.

76 Toutes les femmes aux belles hanches, pleines de passion, s'unissent à celui qui contemple sans cesse le lotus svâdhisthâna.

77 Il peut réciter sans peur les différents Shâstra jamais entendu avant, il devient sans maladie et vit dans le monde sans crainte.

78 Il vainc la mort et n'est vaincu par personne, il obtient le succès suprême qui confère tous les pouvoirs a commencer par celui appelé animâ (le pouvoir de devenir aussi infime que l'atome ou d'être le plus subtil) ; le souffle (vâyu) circule dans son corps, il a en toute sécurité un accroissement des humeurs et une augmentation de la pure ambroisie qui coule du lotus céleste.

MANIPURA CAKRA

79 Le troisième lotus, que l'on appelle manipûra, se trouve dans le ventre. Il est de couleur dorée, orné de dix lettres : da, dha, na, ta, tha, da, dha, na, pa, pha.

80 Ici le sage est Rudra qui confère toutes sortes de bienfaits et Lâkinî en est la très belle déesse.

81 Si le Yogi médite sans cesse sur manipûra il obtient pâtâlasiddhi qui donne un bonheur incommensurable. il peut aussi obtenir la fin de la souffrance et de la maladie, tant convoitée par tout le monde, ainsi que le pouvoir de vaincre la mort et la capacité de pénétrer dans le corps de n'importe qui.

82 Il peut enfin acquérir la capacité de transmuter l'or, de contacter tous les sages, de connaître les plantes médicinales et de découvrir tous les trésors.

ANAHATA CAKRA

83 Le quatrième lotus que l'on nomme anâhata est dans le cœur. Il a 12 pétales ornés des lettres : ka, kha, ga, gha, na, ca, cha, ja, jha, na, ta, tha. C'est le centre du plaisir, il est de couleur rouge vif et s'y trouve le vâyubîja (yam).

84 Dans ce lotus se trouve une grande flamme appelée Bâna linga. Il suffit de la contempler pour obtenir les fruits de toutes les choses visibles ou invisibles.

85 Ici le sage est Pinâkin et la déesse Kâkinî. Celui qui médite inlassablement sur le lotus du cœur séduit toutes les énergies qui sont prises de passion pour lui.

86 Il obtient la connaissance absolue du passé, du présent, du futur, la clairvoyance, la clair audience, ainsi que le pouvoir de se déplacer à loisir dans l'univers.

87 Il entre en contact avec tous les sages et toutes les yoginî, il peut se mouvoir dans les airs et vaincre tous les êtres qui s'y trouvent.

88 Celui qui médite toujours sur ce deuxième linga, superbe, que l'on appelle Bâna, obtient les pouvoirs de khecarî et de bhûcarî. Cela ne fait aucun doute.

89 Il est impossible de décrire la puissance que donne la méditation sur ce cakra. Tous les dieux, et Brahmâ lui-même, tiennent secrète cette merveilleuse pratique.

VISHUDDHA CAKRA

90 Vishuddha est le cinquième lotus. Il se tient dans la gorge. Il est d'une couleur dorée prononcée et possède 16 pétales ornés de lettres. Le sage est Chagalânda et la déesse Shakinî.

91 Celui qui médite en permanence sur ce lotus devient un homme de savoir, le meilleur parmi les Yogi et n'a plus besoin de quoique ce soit extérieur à lui-même. Les quatre Veda, et leurs enseignements secrets, resplendissent dans ce cakra comme s'il était le lieu de leur origine.

92 Quand le Yogi éprouve un sentiment de colère alors qu'il se concentre sur ce cakra secret, les trois mondes eux-mêmes se mettent à trembler.

93 Egalement, si, par hasard, son mental s'absorbe dans ce lieu, le Yogi se retire du monde extérieur et jouit de son intimité.

94 Grâce à la puissance acquise ici son corps ne s'affaiblira jamais plus quand bien même devrait-il vivre mille ans et il deviendra plus inaltérable que le métal.

95 Si l'excellent Yogi interrompt cette sage méditation, mille années de ce monde lui apparaîtront comme un instant.

AJNA CAKRA

96 Âjnâ se trouve au centre du point intersourcilier. Il a deux pétales supportant les lettres ha et khsa. Sa couleur est resplendissante, Mahâkâla et Hâkinî y résident.

97 C'est ici que s'épanouit le bîjâ immortel semblable à la lune d'automne. Si le meilleur des sages le connaît il devient également immortel.

98 Ce bîjâ est la grande lumière tenue secrète dans tous les Tantra. Celui qui médite sur elle obtient ce qu'il désire : ceci ne fait aucun doute.

99 Je suis le troisième linga qui donne accès à l'état turîya, je donne la libération. Le simple fait de méditer sur moi permet au Yogi de devenir comme moi.

100 Le deux nâdî, idâ et pingalâ sont en fait Varanâ et Asî. L'espace qui se trouve entre eux est appelé Vârânasî : c'est là que demeure Vishvanâtha.

101 Les sages qui ont la Connaissance directe ont décrit, dans divers textes, la grandeur et la puissance de ce lieu sacré. Ils ont également dit qu'il contenait tous les secrets.

SAHASRARA CAKRA

102 La Sushumnâ parcourt le Mont Méru jusqu'au point où se trouve le brahmârandhra. Elle fait ensuite un détour pour aller à droite d'âjnâ jusqu'à la narine gauche. Ici on l'appelle Gangâ.

103 Sahasrâra est le lotus qui se trouve dans le brahmârandhra. La lune demeure en son cœur dans yoni.

> *C'est de ce lieu, de forme triangulaire, que s'écoule lentement et en permanence l'amrita. La lune produit sans cesse cet amrita qui s'écoule sans discontinuer dans idâ. Il atteint la narine gauche. Les Yogi le nomment alors Gangâ.*

104 Idâ parcourt le côté droit d'âjnâ pour arriver à la narine gauche. On la nomme ici Varanâ.

105 Le Yogi doit alors se concentrer sur l'espace qui se trouve entre les deux nâdî en le concevant comme Vârânasî. De la même façon pingalâ dans l'âjna arrive à la narine droite. On l'appelle alors Asî.

106 Le cakra qui se trouve dans mûlâdhâra a quatre pétales et dans son centre est le yoni au cœur duquel brille le soleil.

107 Du cercle du soleil s'écoule continuellement un poison. Ici, c'est dans pingalâ que le soleil place ce poison.

108 Pingalâ transporte ce poison dans un fluide qui arrive à la narine droite.

109 Précédemment on a déjà décrit pingalâ qui naît dans la partie gauche d'âjnâ pour arriver à la narine droite. Pingalâ s'étend vers le Nord et on l'appelle d'abord Asî.

110 Nous avons décrit ce cakra âjnâ dans lequel se trouve Maheshvara. Les Yogi indiquent qu'il existe trois lieux sacrés placés au-dessus de lui. Ils s'appellent bindu, nâda et Shakti et se tiennent sur le cakra du front.

111 Celui qui s'immerge continuellement dans la contemplation du cakra secret âjnâ annule sans effort le karman accumulé dans des vies précédentes.

112 Si le Yogi se concentre sans cesse sur cet espace, il finira par réaliser que tous les simulacres, tous les rites ou toutes les prières sont sans valeur.

113 Tous les yaksha, les raksha, les gandharva, les apsarâ, les kinnara vénèreront les pieds de ce Yogi et seront à ses ordres.

114 Après avoir placé et retourné la langue dans la cavité qui se trouve après la partie molle du palais, le Yogi doit pratiquer la méditation qui élimine la peur. Toutes les erreurs qui ont pu maintenir le mental du Yogi dans l'instabilité se dissolvent en un instant.

115 Tous les bénéfices que nous avons décrits comme découlant de la concentration sur les cinq cakra, peuvent être obtenus à travers la connaissance intégrale d'âjnâ.

116 Le sage qui se concentre toujours sur âjnâ élimine le grand lien produit par l'erreur et atteint le bonheur.

117 Si, à la fin de sa vie, le sage habile meurt en contemplant ce cakra, il partira dans la Suprême Conscience.

118 L'homme qui se concentre sur ce cakra, qu'il se tienne immobile ou qu'il marche, qu'il dorme ou qu'il soit éveillé, saura que tout ce qu'il fait est juste, même s'il commet des actes très condamnables.

119 Grâce à cette lumière, le Yogi se libère des liens du karman. Il est vraiment impossible de décrire le pouvoir de ce cakra à deux pétales. Tous les dieux, jusqu'à Brahmâ lui-même, peuvent y apprendre quelque chose sur moi.

120 Au-dessus de lui, tout au-dessus de la cavité du palais, il y a le cakra aux mille pétales dans lequel se trouve la racine de Sushumnâ.

121 De la base du palais la Sushumnâ se retourne pour arriver en bas à mûlâdhâra et au périnée. Tous les nâdî convergent ici. Ils sont l'essence de la réalité et indiquent le chemin qui mène vers l'Absolu.

122 Le cakra qui est au-dessus du palais se nomme sahasrâra. Dans son centre se trouve yoni que l'on doit imaginer la face tournée vers le bas.

Le brahmârandhra

123 En son milieu se trouve la racine de sushumnâ avec son espace ouvert. C'est cela que l'on appelle brahmârandhra. Il est relié au mûlâdhâra cakra.

124 Sache ma bien-aimée que dans ce brahmârandhra se trouve en permanence, dans sushumnâ, la belle kundalinî. Dans sushumnâ se trouve aussi la shakti nommée citrâ. Si tu veux suivre mon enseignement c'est en elle que l'on doit visualiser brahmârandhra et les autres cakra.

125 Pour connaître la voie de Brahmâ, il suffit de lier contact avec elle en s'en souvenant. Grâce à cela toutes les erreurs commises sont gommées et on évite de renaître.

126 Le Yogi doit introduire son pouce dans sa gorge en la tenant bien fermée. De cette façon l'air qui circule dans le corps se trouve immobilisé.

127 C'est à cause de l'air que les hommes errent sans cesse dans le cercle du samsâra et c'est pour cela que les Yogi essayent de l'immobiliser coûte que coûte. Quand tous les nâdî sont fermés au niveau des huit nœuds et que seule la kundalinî est libre, le passage de Brahmâ peut s'ouvrir.

128 Lorsque les souffles sont totalement immobilisés dans tous les nâdî, la kundalinî, après qu'elle a percé les nœuds, peut alors, en se frayant un passage, jaillir hors du brahmârandhra.

129 L'énergie du souffle circule en permanence dans sushumnâ. Au milieu de mûlâdhâra se trouve yoni que sushumnâ traverse en son centre entre idâ et pingalâ, qui se trouvent à gauche et à droite.

130 Le passage de sushumnâ dans le cercle de la base se nomme brahmârandhra. Le sage qui le connaît se libère des liens du karman.

131 Dans la bouche de brahmârandhra, on est sûr d'atteindre les trois nâdî. Celui qui s'immerge ici obtient certainement la libération.

Trivenî : le confluent

132 Entre Gangâ et Yamunâ court Sarasvatî. Le veinard qui se baigne à leur confluent se libère définitivement.

133 On dit que idâ c'est Gangâ et que pingalâ est la fille du soleil. Sushumnâ, qui se tient au milieu, c'est Sarasvatî. Le lieu où ces trois rivières fusionnent est vraiment très difficile à atteindre.

134 Celui qui se baigne mentalement dans ce confluent blanc et noir se libère de toutes ses erreurs et atteint le Brahman.

135 Celui qui accomplit au cœur de trîvenî les rites sur le passé, libère ce passé et obtient donc pour lui-même l'émancipation finale.

136 Même celui qui accomplit tous les jours les rituels obligatoires, occasionnels ou facultatifs peut obtenir de grands bénéfices s'il médite mentalement sur ce lieu.

137 Celui qui réussit une seule fois cette immersion jouit dans le ciel d'une félicité sans égal. Tout ce qui l'entrave dans l'instant est brûlée et il devient un Yogi au mental pur.

138 Qu'il soit pur ou impur, à n'importe quel niveau qu'il soit tombé, c'est seulement en effectuant cette immersion qu'il se purifiera, et pas d'une autre façon.

139 Celui qui quitte la vie en voyant son propre corps immergé dans trîvenî obtient la libération à l'instant de la mort.

140 Il n'y a pas, dans les trois mondes, de secret égal à celui-ci. Il faut donc le garder avec soin et ne jamais en parler.

141 Si quelqu'un qui se concentre sur brahmârandhra arrive à être aspiré ne serait-ce qu'une demi-seconde par cette méditation, il se libère de tout et obtient l'émancipation.

142 Le superbe Yogi qui a pu immerger son mental de la sorte, après qu'il a joui selon son bon plaisir d'animan et des autres pouvoirs, s'unit complètement à moi.

143 Dans ce monde, il suffit qu'un homme se concentre sur brahmârandhra pour qu'il me soit cher. Ainsi il éliminera tous les obstacles, il deviendra un guide expert et tout en diffusant la connaissance, il aidera à se libérer un nombre incroyable de personnes.

144 Les trente dieux, y compris Brahmâ, et les Yogi devront s'incliner avec rigueur devant ce trésor que j'ai décrit, le très secret brahmârandhra.

Chandra : la Lune

145 Comme je t'ai déjà indiqué, dans le sahasrâra se trouve yoni qui contient la lune sur laquelle doivent méditer les Yogi.

146 Par le simple fait de se relier à cela, le Yogi devient digne d'admiration dans le monde. Il est également respecté par les dieux et les sages.

147 Il faut méditer sur la mer de lait qui se trouve dans l'ouverture du crâne, puis en y restant immobile se concentrer sur la lune qui se trouve dans sahasrâra.

148 Il faut méditer sur la lune qui resplendit de l'amrita et qui est aussi pure que le cygne, qui a seize kalâ, qui se situe dans l'ouverture du crâne. En pratiquant cela sans arrêt, dans t'espace de trois jours, il est certain que le Yogi la verra. Le simple fait de la voir lui permettra d'anéantir tous les obstacles.

149 Ainsi il connaîtra le futur, son mental sera définitivement purifié, et même s'il avait commis ce que l'on nomme les cinq grands péchés, immédiatement ceux-ci auraient été effacés.

150 Les êtres célestes deviennent auspicieux et tous les dangers s'évanouissent, les malheurs s'apaisent et l'on obtient le succès dans les luttes que l'on doit mener. C'est également en contemplant la lune laiteuse qui se trouve dans l'ouverture du crâne que naissent les pouvoirs de khecarî et de bhûcarî. On peut tout obtenir de cette contemplation : il ne faut pas en douter. En vérité ce n'est qu'avec la pratique constante du Yoga que le Yogi devient un siddha. En vérité, oui vraiment, il peut sans nul doute s'unir à moi. Un engagement tourné entièrement vers l'étude du Yoga permet au Yogi d'obtenir ce qu'il désire.

151 Au-dessus, resplendissant, se trouve le cakra sahasrâra. Celui-ci qui se tient en fait en dehors du corps et qui est le lieu de la libération est appelé « oeuf de Brahmâ ».

152 Son nom est Kailâsa. C'est la demeure de Maheshvara, nommé aussi Nakula. Il est exempt de destruction et de modification.

153 Il est suffisant aux hommes de connaître ce lieu pour éviter de renaître dans le samsâra. Grâce à la pratique constante du Yoga, le Yogi obtient le pouvoir de créer ou de détruire l'ensemble des éléments.

154 Lorsqu'il a pu immerger son mental dans ce lieu suprême que l'on appelle Kailâsa, qui est aussi le lieu où se trouve le cygne, le Yogi se libère de la maladie, élimine tous les soucis, vit une vie longue et pleine de plaisir, enfin il se libère même de la mort.

155 Lorsque les modifications mentales sont absorbées par Îshvara, aussi appelé Kula, en même temps que la plénitude du Samâdhi, le Yogi rentre dans un état immuable.

156 Par cette contemplation le Yogi s'isole du monde et acquiert alors une puissance surprenante.

157 Le Yogi boit sans arrêt le nectar qui coule. Grâce à cela il obtient le pouvoir sur la mort et la maîtrise du kula. C'est dans ce cakra que se réabsorbe la shaktî Kundalinî que l'on nomme aussi Kulâ. Enfin la quadruple création est engloutie dans la Conscience Suprême.

Râja-Yoga : la voie royale

158 Ayant ainsi atteint l'objectif de cette Connaissance le Yogi voit son mental trouver l'immobilité absolue qui lui permet désormais d'agir sans être tiraillé par le désir.

159 Lorsque le processus mental se dissout dans ce cakra on devient Yogi, on connaît le sans-forme qui est la connaissance de l'Absolu.

160 Quand il s'est vu en dehors du monde, comme indiqué précédemment, et après qu'il est entré dans le grand vide, le Yogi se trouve dans un état de méditation constante.

161 Lorsque l'on s'est concentré sur le vide qui est toujours de la même qualité que ce soit en son début, en son milieu ou en sa fin, qui brille avec l'intensité de mille soleils et qui fascine comme mille lunes, on peut obtenir la réalisation de ce que l'on souhaite.

162 Si le Yogi pratique sans arrêt cette méditation avec acharnement tous les jours, dans l'espace d'une année il aura tout réussi, il ne faut pas en douter.

163 Quelqu'un qui arriverait à fixer son mental sur ce vide ne serait-ce que pour quelques dizaines de secondes deviendrait dans l'instant un Yogi.

164 Il serait également reconnu comme tel dans le monde entier et verrait disparaître l'effet de toutes les erreurs qu'il aurait pu commettre.

165 Après avoir maintenu sa vision dans cela, il échappe à la mort et au samsâra. Voilà pourquoi il faut méditer avec ténacité à travers le passage de svâdhisthâna.

166 Il est impossible de décrire le pouvoir que donne cette méditation. Seul celui qui la pratique le connaît et me devient très cher.

167 Celui-ci, par cette contemplation, connaît les pouvoirs de cette vision hors du commun, il devient, sans nul doute, maître du pouvoir animan ainsi que des autres siddhi.

Rajâdhirâja-Yoga : le Yoga du Roi des Rois, celui de Shiva

168 J'ai révélé ce qu'est le Râja-Yoga, tenu secret dans tous les Tantra. Maintenant je vais décrire brièvement le Râjâdhirâja-Yoga.

169 Dans une pièce vide et agréable, il faut prendre svastikâsana et après s'être relié à son Maître, le Yogi se consacre avec empressement à la méditation.

170 Lorsqu'il a compris par une vision juste des choses que jîva est indépendant, et lorsqu'il est arrivé à maintenir son mental sans fluctuation, le sage fixe sa pensée dans le vide.

171 C'est de cette contemplation que vient le succès. Lorsque ainsi le mental a été immobilisé le Yogi atteint un état de plénitude.

172 Le Yogi qui réalise très souvent cette pratique n'est plus tourmenté par la passion. Il ne se confond plus avec le « je » mais se voit Conscience en permanence.

173 Y-a-t-il un lien et même une émancipation pour le Yogi qui est toujours dans l'unité ? Celui qui fait toujours cette pratique sera toujours libre, sans aucun doute.

174 Celui qui peut voir ce qu'il est à l'intérieur parce qu'il a compris que Jîvâtman et Paramâtman sont unis comme « je » et « suis », parce qu'il n'est plus dans la dualité du « toi » et du « moi », celui-là est un vrai Yogi, un véritable sage vénéré dans l'univers entier. Libéré de toutes les attaches il peut se fondre dans ce bîja dans lequel tout disparaît grâce à la connaissance de adhyâropa et de apavâda.

175 Les gens se perdent lorsqu'ils abandonnent la recherche de l'invisible et de la connaissance, l'extase et la plénitude et, s'enfonçant dans l'erreur, se contentant de parler de l'invisible et du visible, ils deviennent des imbéciles.

176 Celui qui ne s'occupe que de l'univers manifesté dans ses aspects mouvants et statiques, ne se reliant plus à l'Absolu à cause de cela, est complètement enchaîné dans cet univers.

177 Le Yogi, libre dans le monde, qui pratique sans cesse avec application la recherche de la Connaissance évite ainsi d'être atteint par l'ignorance.

178 Le sage, qui est libéré des chaînes mondaines, lorsqu'il a maîtrisé l'ensemble de ses sens en les coupant de leurs attaches avec les objets, n'est absolument plus troublé par les objets des sens.

179 Avec la pratique continue de cela, tout ce qui nous est cher se réalise. Tout ceci est possible grâce au pouvoir de buddhi. Alors l'enseignement du Maître prend fin. Grâce à la force que donne la pratique le Yogi avance vers la Connaissance Unique.

180 La véritable connaissance, qui ne peut se mettre en mots et qui ne peut être saisie par la pensée, se manifeste spontanément grâce à la pratique.

181 On ne peut faire du Râja-Yoga sans Hatha-Yoga, ni du Hatha-Yoga sans Râja-Yoga. C'est pourquoi le Yogi doit entreprendre la pratique du Hatha-Yoga sous la guidance d'un bon Maître.

182 Le Yogi doit se souvenir que pendant qu'il pratique, sa nourriture doit être équilibrée et pas trop abondante, sans quoi, même s'il possède la sagesse, il ne pourra atteindre le succès.

183 Quand il est en compagnie le Yogi ne doit dire que des paroles sages et parler peu. Il doit manger uniquement pour se substanter et rester seul le plus souvent possible, sans quoi, il ne pourra se libérer. J'ai dit ce qui est juste.

184 Il doit se mettre à pratiquer dans un lieu isolé où il est seul. Dans la vie quotidienne il doit agir normalement mais sans être attaché aux valeurs de la société. Et si son action tend à n'être seulement qu'un pur instrument, il ne peut commettre d'erreurs.

185 S'il est convaincu de cela et qu'il agit avec habileté, même s'il est chef de famille, il obtiendra sans aucun doute le succès.

186 La pratiquant qui est libéré de la dualité des bonnes et mauvaises actions, qui a maîtrisé son corps et qui est libre, même s'il reste chez lui ne vivant que dans le cadre familial, sera à l'abri des erreurs et ne sera pas gêné par les honneurs. En pratiquant sans cesse le Yoga, même s'il est chef de famille et qu'il commet des erreurs dans l'accomplissement de son devoir ou dans ses relations avec les autres, tout cela sera sans conséquence.

Le mantra

187 Je vais maintenant parler du mantra qui est le moyen le plus puissant pour obtenir un bonheur sans ombre dans ce monde et dans l'autre.

188 Avec la connaissance du meilleur des mantra on obtient le succès dans le Yoga. Ce succès, renforcé par la pratique du Yoga, confère toutes sortes de joies et de pouvoirs au pratiquant qui est très habile.

189 Le mûlâdhâra est un lotus à quatre pétales. En son centre se trouve le bîjâ de la parole, brillant comme la lumière.

190 Dans le cœur se trouve le bîjâ de l'amour, semblable à la fleur de bandhûka. Dans âjnâ cakra se trouve le bîjâ du pouvoir qui brille comme un million de lunes. Ces trois bîjâ qui donnent jouissance et libération doivent être tenus secrets. Si le Yogi récite ces trois mantra, il obtiendra tous les succès.

191-192 Après qu'il les a appris directement de son Maître, le Yogi doit les réciter ni trop lentement ni trop vite, en connaissant les liaisons entre chaque et avec le mental vide de doutes.

192 Occupé et absorbé uniquement dans cela, le sage, en respectant ce qui est dit dans les textes, fait cent mille offrandes à la déesse à l'aide du feu et récite trois cent mille fois le mantra.

193 A la fin de cette récitation, le sage fait l'offrande avec le sucre, le lait, le beurre fondu et les fleurs de laurier mis sur un plateau ayant la forme d'un Yoni.

194 Le rite célébré, la déesse Tripura bhairavî déjà satisfaite par la pratique précédente devient alors auspicieuse et exauce les désirs.

195 Celui qui a contenté son Maître en obéissant à ses consignes, quand il a obtenu le mantra suprême, grâce à cela même celui qui habituellement n'a pas de chance arrive à réussir.

196 Par le simple fait de le voir, sans gêne et sans peur, les femmes seront bouleversées et tomberont amoureuses aux pieds du pratiquant qui a récité le nombre de fois voulu ce mantra et qui a dominé ses sens.

197 S'il récite deux fois le nombre voulu ce mantra, ceux qui habitent les régions voisines viendront vers lui comme s'ils allaient vers un tîrtha. Ils se libéreront des liens familiaux, lui donneront tout ce qu'ils ont et se mettront sous sa protection.

198 S'il répète ce mantra trois fois le nombre voulu, les divinités protectrices de la terre et même la terre entière tombera sous son charme, il n'y là-dessus aucun doute.

199 S'il répète ce mantra six fois le nombre voulu, il deviendra comme un roi entouré de serviteurs et sera dépositaire de tous les pouvoirs.

200 S'il répète ce mantra douze fois le nombre voulu, les maîtres des Yaksha, des Raksha et des Uraga tomberont en son pouvoir et tous se mettront à ses ordres.

201 S'il répète ce mantra quinze fois le nombre voulu, le sage, les vidyâdhara, les Gandharva, les apsaras, et les plus belles femmes, tous seront subjugués par la puissance du sage et habile pratiquant. Il obtiendra sans aucun doute d'une façon spontanée le pouvoir de tout sentir et de tout connaître.

202 S'il répète ce mantra dix-huit fois le nombre voulu, le pratiquant se met à léviter. Il obtient un corps divin et peut se promener dans le monde selon son bon plaisir et il est capable de pénétrer les interstices de chaque particule de la matière.

203 S'il répète ce mantra vingt-huit fois le nombre voulu, le pratiquant devenu très sage sera le Maître des vidyâdhara et il deviendra aussi beau que l'amour. S'il répète ce mantra trente fois le nombre voulu, il deviendra l'égal de Brahmâ et de Vishnu. S'il répète ce mantra soixante fois le nombre voulu, il devient Rudra. S'il répète ce mantra quatre vingt fois le nombre voulu, il devient immortel. S'il répète ce mantra cent fois le nombre voulu, ce superbe Yogi s'absorbera dans le suprême Brahman. Un tel pratiquant est difficile à rencontrer dans les trois mondes.

204 Ô Tripurâ, le sage obtient sans nul doute tout ce qu'il désire c'est-à-dire Shiva Tripura, cause initiale et absolue, exempt de modification, qui est de la même nature que le mantra Tad, qui n'est que sérénité, illimité, qui est sans douleur.

205 La Science de Shiva est la plus grande Science, elle est toujours cachée avec attention, Ô Maheshvarî ! Tous les sages doivent garder secrète cette Science que je viens de révéler.

206 Un Yogi qui désire le succès doit impérativement tenir dans le plus profond secret la Science du Hatha-Yoga, parce qu'elle est puissante si elle est cachée, mais inefficace si elle est révélée.

207 Le sage qui lira sans interruption ce texte du début à la fin obtiendra progressivement et sans aucun doute le succès dans le Yoga. Le sage qui le vénérera obtiendra la béatitude.

208 Il faut faire étudier ce texte à tous les sages qui désirent cette béatitude. Le succès appartient à celui qui s'investit dans la pratique, car comment obtenir quoique ce soit si l'on ne fait rien ?

209 Voilà pourquoi le Yogi qui veut être efficace doit pratiquer le Yoga selon ce qui vient d'être exposé. Celui qui peut se contenter de ce qui lui arrive naturellement, qui a maîtrisé ses

passions, même s'il est chef de famille, pourra être complètement libre grâce à la pratique du Yoga.

210-211 Les chefs de famille peuvent obtenir le succès s'ils récitent le mantra et s'ils vivent selon les règles du Yoga. Pour un tel but, le chef de famille doit se consacrer vigoureusement aux pratiques du Yoga.

211 Le chef de famille peut atteindre la félicité s'il s'imprègne de ma philosophie, s'il sait prendre du recul en toutes circonstances, s'il sait pratiquer en secret le Yoga et voir les signes qui indiquent le succès, même s'il continue à vivre avec sa femme et ses enfants.

FIN DE LA SHIVA-SAMHITA

Les dizaines d'heures passées sur ce texte, les innombrables difficultés, les équilibres pertinents ou impertinents qu'il a fallu faire pour le mettre dans la langue de nos jours, sont autant d'offrandes éparpillées au gré des vents afin qu'une rencontre puisse se faire, entre le chercheur et la connaissance

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